

رسالة نجاح لكل صباح



www.tanmiah.cc

أقوال في تطوير الذات لكل يوم

جمع و إعداد

المهندس/نايف بن فهاد النادر

المهندس/ فيصل بن نايف العكشان

365 رسالة نجاح



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد و

على آله وصحبه وسلم.

قال الله تعالى: إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم.

صدق الله العظيم

وتطوير الذات الإنسانية يهدف إلى التغيير للأفضل ونقل الإنسان من حال إلى أحسن منه، و ليس هناك أفضل من الاستفادة من خلاصة العلم، التجربة ، و الحكمة التي اكتسبها الناجحون عبر الأزمنة و سطورها أقوالا يتوارثها الأجيال من بعدهم، لينطلقوا نحو النجاح في هذه الحياة.

يقول الله سبحانه وتعالى، و من يؤتي الحكمة فقد أوتي خيراً كثيراً ، و جاء في الحديث عن النبي صلى الله عليه وسلم قوله: الحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها فهو أحق بها.

من هذا المنطلق يأتي هذا الكتاب ليجمع بعضاً من حكم النجاح، والتي تدور في فلك تطوير الإنسان لنفسه من كلام خبراء التنمية البشرية في الشرق والغرب، من علماء المسلمين وغيرهم مع الأخذ في عين الاعتبار عدم التعارض مع القرآن الكريم مصدر الإلهام والسنة النبوية الشريفة حديث من لا ينطق عن الهوى.

عزيزي القارئ بين يديك هذا الكتاب والذي يحوي ٣٦٥ حكمة ، تستطيع أن تبدأ يومك بحكمة تكون لك مثلاً تعمل على تطبيقه لتلمس النتائج الرائعة كما فعل الآخرون.

١. تطوير الذات عملية مستمرة من التحسين لا تتوقف عند حد أو عمر، كما أنها تعمل على تنمية معلومة أو سلوك تجعل الإنسان يشعر بالرضا والسلام الداخلي وتعيّنه على التركيز على أهدافه في الحياة وتحقيقها.

٢. إن أول خطوات تطوير الذات بل إن أهم خطوات النجاح في الحياة على الإطلاق هي معرفة الإنسان لرسالته وهدفه في الحياة التي تصبح ضرباً من العبث أو على أحسن الأحوال مكافحة المشاكل والعيش في منطقة ردود الأفعال فكيف يمكن للمرء أن يكون مبادراً وهو لا يعرف ما يريد؟.

٣. حاول أن تنجح في إدارة ذاتك، وفي تعاملك مع نفسك، فإن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم. ثق بنفسك فعدم الثقة يؤدي

إلى التكاسل عن الخير ، لأنك ترى نفسك ضعيفة ودونيه ، والثقة بالنفس لا تكون إلا بالثقة بالله عز وجل .

٤. الإنسان الذي يصل إلى أبعد أهدافه عادة ما يكون هو الإنسان المستعد للانجاز والجرأة على العمل. القارب الآمن تماما هو الذي لا يغادر الشاطئ ابداً. (ديل كارنيجي)

٥. حدث نفسك حديثاً إيجابياً في صباح كل يوم وابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة واسأل نفسك ما الذي يمكنني عمله اليوم لأكون أكثر قيمة؟ تكلم! فالكلام فيتامين بناء الثقة ولكن تمرن على الكلام أولاً.

٦. لا يمكن تطوير الشخصية في الراحة والدعة في الهدوء. المحاولة والتجربة والمعاناة فقط هي التي تمنح القوة للروح و توضح الرؤية وتلهم الطموح وتحقق النجاح. (هيلين كيلر)

٧. لا تنسى الصلاة وقراءة القرآن الكريم التي تمد الإنسان بالطمأنينة والسكينة وتذهب الخوف من المستقبل ، تجعل الإنسان يعمل قدر استطاعته ثم يتوكل على الله في كل شيء.



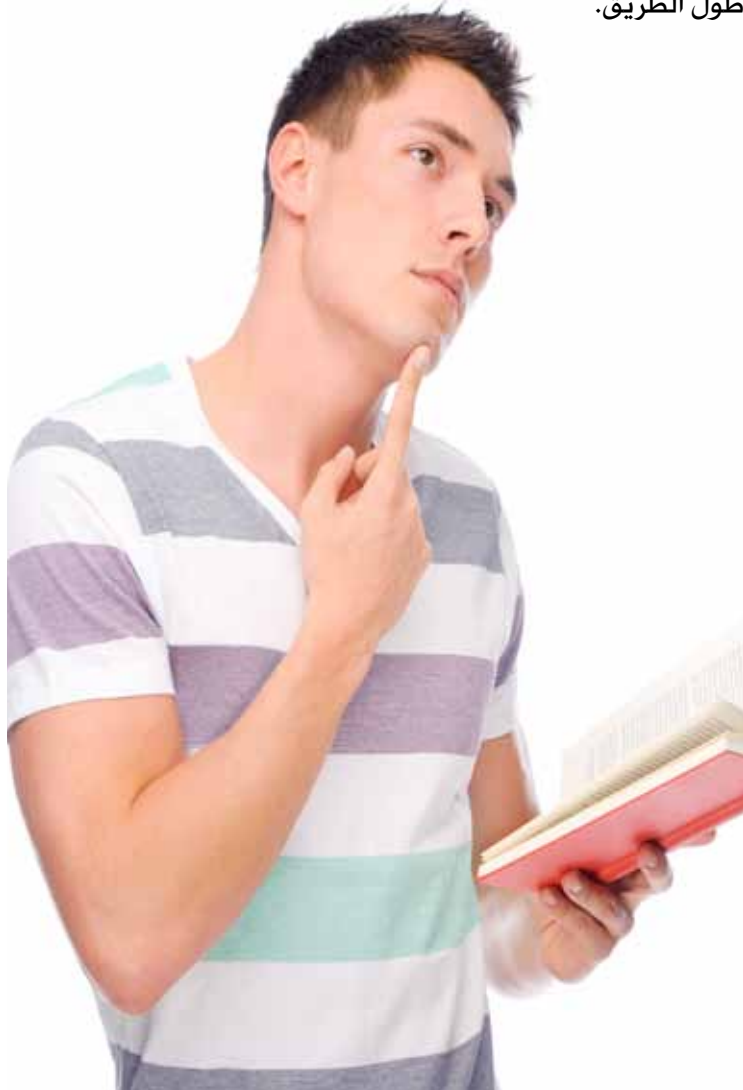
١٨. حدد لنفسك أهدافاً في الحياة، واجعل هذه الأهداف بعيدة وسامية، وثابر إلى أن تحققها. وبمجرد تحقيقها، ضع لنفسك أهدافاً أخرى أكبر وأفضل. وسرعان ما ستكتشف أن حياتك سوف تصبح أكثر سعادة وأعمق معنى وهادفة بشكل أكبر من خلال العمل في اتجاه تحقيق أهداف إيجابية.

١٩. نحن بحاجة إلى أن نعرف وجهتنا وأن نعرف كيف نخطط للوصول إليها. إن أحلامنا وطموحاتنا يجب أن تترجم إلى أهداف حقيقية ملموسة. وبعد ذلك نرتب هذه الأهداف حسب أولوياتها، ونضع إطار زمنياً لتحقيقها.

٢٠. ليس هناك ضمان بالوصول إلى هدف ما في وقت معين، ولكن هناك ضمان آخر مؤكد بعدم تحقيق الأهداف التي لم يتم وضعها أبداً في المقام الأول.

٢١. اكتب أهدافك بجوار المرآة. أو قم بتعليقها على باب غرفتك أو على ظهر هاتفك المحمول، وبذلك يمكنك قراءتها عدة مرات أثناء اليوم في سباقك مع الحياة.

٢٢. يجب أن تكون لديك أهداف بعيدة المدى حتى تحول بينك وبين الإحباط الذي تسببه الإخفاقات التي تصادفك بين الحين والآخر على طول الطريق.



٨. إذا لم تتخذ قراراً بشأن حياتك المستقبلية فقد اتخذت في الواقع قراراً بأن تترك ما حولك يحدد مصيرك بدل من أن تلعب دورك في تشكيل البيئة المحيطة بك. (أنتوني روبنز).

٩. الحماس المشتعل المدعوم بالفطرة السليمة والعزم والإصرار هو الصفة التي غالباً ما تؤدي إلى النجاح (ديل كارنيجي).

١٠. إذا كنت قد ارتكبت بعض الأخطاء فهناك دائماً فرصة أخرى في انتظارك، يمكنك أن تبدأ بداية جديدة في أية لحظة تقررها، ومن أجل هذا فإنني لا أعتبر أن الفشل هو السقوط، وإنما هو البقاء في وضع السقوط (ماري بيكفورد).

١١. ثمن النجاح هو العمل الشاق والإخلاص للمهمة المطلوب إنجازها والاعتقاد أنه سواء حققنا الفوز أم منينا بالهزيمة فإننا قد قدمنا أفضل ما لدينا للمهمة المنوط بنا إنجازها (فينس لومباردي).

١٢. الرغبة هي أساس التحفيز ولكن التصميم والعزم والالتزام بالسعي الذي لا يتوقف وراء الهدف هو ما سيمكنك من تحقيق النجاح الذي تبحث عنه (ماريو اندريتي).

١٣. ارتق بطموحاتك وتطلعاتك ومعاييرك. فكر بالقادة ورجال الأعمال الناجحين وكيف سارت حياتهم في الاتجاهات التي رسموها لأنفسهم. وأسأل نفسك دائماً: لماذا اقبل بالإنجازات الصغيرة وفي إمكانك تحقيق الكثير؟

١٤. إن كل قرار تصنعه بنفسك ليس إلا نتيجة لما تحدث به ذاتك ولما تعتقده في نفسك (إبراهيم الفقي).

١٥. إن أهدافك تشبه تماماً منزلك، وكليهما يحتاج إلى أساس قوي لكي تبني عليه. فاجعل من تقديرك لذاتك أساساً لأهدافك.

١٦. الأشخاص الذين يحققون النجاح في هذا العالم هم هؤلاء الذين يبحثون عن الظروف التي يريدونها، وإذا لم يستطيعوا العثور عليها، صنعوها. (جورج بيرنارد شو)

١٧. كن في حالة نفسية جيدة. لا تفكر في إخفاقات الحاضر. ولكن في النجاح الذي يمكن أن يتحقق في المستقبل. لقد قمت بإعداد مهمة صعبة لنفسك، ولكنك ستنتج إذا تابرت، وستجد متعة كبيرة في التغلب على العقبات. تذكر أن الجهد الذي نبذله للحصول على شيء جميل لا يذهب هباءً أبداً. (هيلين كيلر)

٣٣. الشخص الذي يتفوق على أقرانه هو من يتبين هدفه بوضوح في مرحلة مبكرة من حياته ويوجه طاقاته بشكل معتاد نحو تحقيق هذا الهدف.

٣٤. افعل الشيء الصحيح في الوقت الصحيح وبالطريقة الصحيحة، افعل بعض الأشياء بشكل أفضل مما تم إنجازه به من قبل ، تخلص من الأخطاء ،تعرف على جانبي الموضوع ، وكن لبقاً مهذباً،كن قدوة ومثلاً أعلى ،قم بعملك بحب،توقع المتطلبات،طور الموارد،تعرف على العقبات،سيطر على الظروف،تصرف بدافع العقل والمنطق وليس القواعد والعادات،أخير لا ترض بأقل من التميز المطلق. (مارشال فيلد)

٣٥. إنني أحب الشخص الذي يستطيع الابتسام في وجه المتاعب..وبهذا يستطيع استجماع قواه تحت الضغط،ويصبح شجاعاً من خلال التأمل. والعقول الصغيرة تنقلص،ولكن صاحب القلب الحازم الشجاع،الذي يتفوق سلوكه مع ضميره هو الذي يسعى إلى تحقيق مبادئه حتى الموت.(توماس باين)

٣٦. يستطيع أي إنسان أن يصبح في الوقت المناسب الشخص الذي يرغب جدياً أن يكونه،فقط إذا اتجه بثبات وإخلاص نحو ذلك الهدف الواحد ،وركز كل قواه وحشد كل طاقاته لتحقيقه.

٣٧. ينبع أعظم شعور بالرضا يمكن أن تشعر به في الحياة من قيامك بواجبك وليس تخليك عنه ، ومن مواجهة المشكلات وحلها وليس الهروب منها ، من مواجهة الحقائق ، من شعورك بأنك شخص مستقل.

٣٨. المشاكل سلبية والحلول ايجابية، وهذا هو سر نجاحي. كلنا نواجه المشاكل، وأنا أركز ١٠٠٪ على الحلول. أريد أناسا يقدمون الحلول ويتقدمون على الطريق (تشارلز بيفر)

٣٩. اشغل نفسك بمساعدة الآخرين تذكر أن كل شخص آخر، هو إنسان مثلك تماما يمتلك نفس قدراتك ربما أقل ولكن هو يحسن عرض نفسه وهو يثق في قدراته أكثر منك.

٤٠. كن شخصاً مبدعاً ولا تلتفت إلى ما يقوله غيرك من تعليقات سلبية ومثبطة، وحاول أن تنمي مهارة الإبداع لديك واعلم أنها مهارة تستطيع أن تكتسبها، والإبداع ضروري لحياة الفرد لكسر الروتين والملل، ولتطوير مهاراته ومعارفه، ولإثراء حياته بالتجارب والمواقف الجميلة.

٤١. انظر إلى نفسك كشخص ناجح وواثق. حدث نفسك جيداً واحذف الكلمات المحملة بالإحباط، إن ارتفاع روحك المعنوية مسئوليتك

٢٣. الأشخاص الذين يتقدمون في هذا العالم هم هؤلاء الذين ينهضون ويبحثون عن الظروف التي يريدونها، وإذا لم يجدوا هذه الظروف فإنهم يصنعونها (بيرناردشو) .

٢٤. حاول المشاركة بالمناقشات واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة في كل المجالات.. كلما شاركت في النقاش تضيف إلى ثققتك كلما تحدثت أكثر، يسهل عليك التحدث في المرة التالية ولكن لا تنسى مراعاة أساليب الحوار الهادئ والمثمر.

٢٥. المداومة والمثابرة و الإصرار على الرغم من كل العقبات والإحباطات والمستحيلات هي العوامل التي تميز صاحب الروح القوية عن صاحب الروح الضعيفة في كل الأمور.

٢٦. أغلبنا يسعى لتحقيق أهدافه بشكل يفتقر على المواظبة.إن الشخص الذي يحقق النجاح في الحياة هو الذي يضع هدفه نصب عينيه بصفة مستمرة ويتجه إليه بلا انحراف. (سيسل بي.ديميل) .

٢٧. إن الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع إنسان حين ولد، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل و التأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم..اكتسبوا كل ذرة فيها.

٢٨. في نهاية اليوم وقبل أن تترك عملك، قم بكتابة قائمة بالأعمال التي تريد أن تنجزها في اليوم التالي، ورتبها حسب أهميتها.

٢٩. الشخص الذي يحقق نجاحا في الحياة هو الشخص الذي يرى هدفه ثابتا ويسعى إليه مباشرة دون أن يحيد عنه. هذا هو التفاني في الهدف.

٣٠. للنجاح جبهتان: جبهة داخلية هي النفس والحياة العائلية والصحة النفسية والبدنية. وجبهة خارجية تقوم على بذل الجهد والحفاظ على علاقات ايجابية مع الآخرين وتحين الفرص المناسبة. ولا يمكنك النجاح في جبهة وإهمال الأخرى. لا بد من الانتصار في الجبهتين.

٣١. كتابة الأهداف على ورقة بيضاء أو في مفكرة خاصة هو بمثابة إشهار رسمي لما تريد، وإعلان حرب على كل ما يعترضك في سبيل تحقيق هذه الأهداف.

٣٢. قيمة الإنسان ليست فيما يصل إليه الآن ولكن فيما يتوق إلى الوصول إليه في المستقبل.(جبران خليل جبران)

وحدك لذلك حاول دائماً إسعاد نفسك.. اعتبر الماضي بكل إيجابياته
قد انتهى.. وأنت قادر على المسامحة.
٥١. لا تؤجل استمتاعك بالحياة إلى أن ينتهي العمل، فالعمل لا ينتهي.
ولا تؤجل العمل و الانجاز حتى تحقق كل متعك، فالمتع أيضا لا تنتهي
وعليك بالتوازن.

٥٢. تخل عن الأعمال التي يستطيع غيرك إنجازها بطريقة أفضل
وبسرعة أكبر، و لا تقم إلا بالأنشطة التي تحبها بنسبة ٨٠٪ وابتعد
عن التنافس في الأنشطة التي لا تحبها إلا بنسبة ٢٠٪، لأنه من
الغالب أنك ستخسر وتفقد جزءاً من طاقتك ووقتك.

٥٣. ابتعد عن الأشخاص الذين يحاولون التقليل من شأن طموحاتك.
صغار الشأن دائماً ما يفعلون ذلك ولكن العظماء حقا يجعلونك تشعر
انك أنت أيضا يمكن أن تصبح عظيماً (مارك توين)

٥٤. اجعل عقلك في حالة من السكينة والهدوء، فان حلول معظم
مشكلاتك المعقدة سوف تصل إليه عندما تهيئه لذلك.

٥٥. بداخل كل منا قوة نابضة بالحياة وعزم قوي ومبادئ سامية
وجوهر طيب و طاقة حبيسة، وكل هذه الأشياء لا تهدأ ولا تستكين
حتى يتم إدراكها.

٥٦. لاشيء في العالم يمكن أن يحل محل الإصرار. الموهبة لا يمكن
أن تكون البديل، فليس هناك شيء أكثر شيوعاً من أشخاص موهوبين
غير ناجحين. و العبقرية ليست بديلاً، فالعبقرية التي لم تأخذ فرصتها
هي مجرد مثل قديم لا معنى له. والتعليم ليس بديلاً، فالعالم مليء
بالمتعلمين المهملين. الإصرار والعزم وحدهما هما القوة الهائلة.
(كلفين كوليديج)

٥٧. بعض الناس يتوقفون عن العمل عندما يكونون قد شارفوا بلوغ
الهدف، بينما آخرون-على العكس- يحققون النصر ببذل مزيد من
الجهد في اللحظات الأخيرة. (هيرودوت)



٤٢. أستخلص لنفسك مثالا يحتذى. تأمل في التاريخ أو اختر شخصية
ناجحة تبهرك انجازاتها واقتد بها، حاول تحسين نموذجك المثالي
وإعادة تشكيله بما يناسب ظروفك وزمانك وقدراتك.

٤٣. الشخص الطموح يتسلق إلى العلا على سلالم الخطر ولا يعنيه
أبدا كيف يمكنه الهبوط، لقد طغت رغبته في الارتفاع على خوفه من
السقوط (توماس ادامز)

٤٤. العالم يحكم عليك من خلال ما أنجزته، وليس من خلال ما بدأت
عمله ولم تنجزه، يحكم على ما أتممته، وليس على ما اعتزمته. هناك
وسيلة بسيطة وحيدة للحكم على الفائز وهي استمراره حتى النهاية

٤٥. ليس هناك مستحيل، هناك دائماً طرق تؤدي إلى تحقيق كل
شيء، وإذا كانت لدينا إرادة كافية لتحقيق ما نريد، فستكون لدينا
وسائل كافية لتحقيقه. إننا غالباً ما نقول إن الأمور مستحيلة كحجة
لعدم تحقيق ما نريد.

٤٦. ليس هناك إنسان يستطيع-لفترة طويلة-أن يكون له وجهان
أحدهما يرتديه لنفسه والآخر يخرج به على الناس. بدون أن يشعر في
النهاية بالحيرة أي الوجهين حقيقي. (هوثرن)

٤٧. عندما يعثر الإنسان على أفضل ما لديه فانه يكون بذلك قد عثر
على نفسه بالتأكيد ويكون قد حقق لقلبه الرضا بأعظم انجاز يستطيع
تحقيقه.

٤٨. يجب أن تعود نفسك على المقارنة بين الأولويات، لأن الفرص
والواجبات قد تأتيك في نفس الوقت، فأيهما ستختار؟ باختصار اختر
ما تراه مفيد لك في مستقبلك وفي نفس الوقت غير مضر لغيرك.

٤٩. أن تتصور الهدف وقد تحقق تصوراً واضحاً إيجابياً بجميع حواسك
وأن تتخيل نفسك وأنت تعيش مرحلة تحقق الهدف بكل تفاصيلها
وتستمتع بذلك لأن ذلك يحفز طاقتك ويوجه تفكيرك نحو الإبداع في
كيفية الوصول للهدف

٥٠. اطلب من نفسك أفضل ما لديك لان آخرين سيطلبون منك
أفضل ما لديك. الناجحون لا يمنحون عملهم جهداً شاقاً فحسب أنهم
يمنحونه أفضل ما لديهم.

٥٨. الحياة لا تمثل لي شمعة صغيرة، فهي مصباح هائل علي أن احمله في كل لحظة وأريده أن يحترق ويضيء إلى أقصى مدى قبل أن أسلمه إلى الأجيال القادمة (جورج برنارد شو)

٥٩. أن تعلم ما يجب عليك عمله، فهذه حكمة. وأن تعلم كيف تفعله كما ينبغي، فهذه مهارة. ولكن أن تعمل ما يجب عليك كما ينبغي عليك عمله، فهذه فضيلة تفوق الحكمة والمهارة معاً.

٦٠. المرونة في التفكير والسلوك والتأقلم مع المستجدات والظروف من خلال تقليب وجهات النظر وتعدد زوايا الرؤية وعدم إغلاق الذهن أمام تعدد الاحتمالات يتيح لك تعدد الخيارات الممكنة والمتاحة لك الوصول لهدفك .

٦١. الإيمان بالهدف وقيمته وأهميته وأولويته على غيره وأنه يضيف للحياة جديداً والقناعة الجازمة بذلك وعلى قدر إيمانك بأهمية هدفك وضرورته لك ولهجك به يكون مقدار إبداعك ودأبك وسعيك وتجنيد جميع طاقاتك للوصول إليه .

٦٢. يخشى المتشائم أن تهب الرياح بما لا تشتهي السفن. أما المتفائل فيتوقع دائماً أن تهدأ الرياح. ولكن القائد يعدل وضع الشراع ليستفيد من قوة الرياح

٦٣. لا تأتي العظمة عندما تسير الأمور معك دائماً عل خير ما يرام، ولكنها تأتي عندما يتم اختبارك بحق وعندما تتعرض لبعض الضربات وبعض الاحباطات وتشعر بالحزن. لأنك لا يمكن أبداً أن تشعر بروعة وجودك في أعالي الجبال إلا إذا كنت من قبل في أسفل الوديان (ريتشارد نيكسون)

٦٤. إذا لم تشعر بالألم فلن تحقق النصر، وإذا لم تعان من الشوك فلن تصنع تاجاً، وإذا لم تذق طعم المرارة فلن تعرف طعم المجد، وإذا لم تحتمل المحن فلن تحصل على مكافآت.

٦٥. هناك أمور لا يمكنك السيطرة عليها. يجب أن تتكيف معها. هناك أوقات يكون أعظم التغييرات التي يجب إجراؤها تغيير وجهة نظرك تجاه الأمور.

٦٦. اهتم في مظهرك و لا تهمله.. ويظل المظهر هو أول ما يقع عليه نظر الآخرين.

٦٧. الوراثة ركن أساسي في تكوين الشخصية لكن العوامل التي يرثها الإنسان لا تظل ثابتة بل تتفاعل مع البيئة منذ اللحظة الأولى لتكوين الجنين داخل الرحم وبذلك تبقى الفرصة متاحة لنا لتعديل سلوكنا وتصحيح ما اعوج من شخصياتنا عندما نكبر وهو ما يسمى بالتربية التصحيحية.



٧٢. يجب أن تكون أهدافك وراءها غايات مشروعة ومفيدة، ويجب أن تركز نفسك بلا تحفظ لتحقيق هذه الغايات.

٧٣. الأشخاص الأكثر شجاعة هم بالتأكيد هؤلاء الذين يتمتعون بالرؤية الأكثر وضوحاً لما سيواجهون في المستقبل - سواء كان المجد أو الخطر - ومع ذلك، يواجهونه.

٧٤. لا يقاس النجاح بمقارنة ما حققته أنت بما حققه الآخرون. بل يقاس بما حققته أنت بالنسبة لما يمكنك أن تحققه أنت أيضاً.

٧٥. اجعل إحدى القواعد في حياتك أن تبذل كل ما لديك لأي شيء يقع بين يديك. ضع طابعك الخاص على هذا الشيء. اجعل التميز هو علامتك المسجلة

٧٦. شرط التفوق في أي مجال هو عشق هذا المجال. هذا العشق ينسيك نفسك وأنت تمارس مهنتك، فلا تشعر بأنك تبذل أدنى جهد. بل أنك حينما تأخذ إجازة من العمل الذي تعشقه تشعر بالتعب والملل.

٧٧. إذا كنت جاداً بشأن أهدافك، فأسقط الظروف من حساباتك. اتجه إلى هدفك مباشرة واجعل منك ومنه شيئاً واحداً.

٧٨. إذا ازداد تقديرك لذاتك، فستبدأ في تحسين قدرتك على التكيف مع العالم من حولك.

٧٩. أفضل بكثير أن تتحدى أشياء عظيمة، وأن تحرز انتصارات مجيدة، حتى وإن صادفك الفشل أحياناً، من أن تسير جنباً إلى جنب مع هؤلاء الجبناء الذين لا يستمتعون ولا يتألمون؛ لأنهم يعيشون في المنطقة الرمادية من الحياة التي لا تعرف لا النصر ولا الهزيمة. (روزفلت)

٨٠. يمكننا الوصول إلى أهدافنا فقط من خلال خطة نؤمن بها بشدة ونتصرف بقوة على ضوءها. ليس هناك طريق آخر إلى النجاح.

٨١. أفضل ما تمنحه لعدوك هو العفو ولمنافسك الاحتمال ولصديقك قلبك ولطفلك قدوة حسنة ولوالدك الطاعة ولوالدتك سلوك يجعلها تفخر بك ولنفسك الاحترام ولجميع البشر المحبة.

٨٢. أغلق الأبواب على الماضي والمستقبل. إذا أردت أن تتجنب القلق، عش في نطاق يومك، ولا تقلق على المستقبل. عش في حدود يومك حتى يحين وقت النوم.

٨٣. إن القلق يبدد القدرة على التركيز الذهني. فنحن عندما نقلق،

نشئت أذهاننا، ونفقد كل قدرة على البت أو اتخاذ قرار حاسم، لكننا عندما نعد أنفسنا لمواجهة أسوأ الاحتمالات، ونعد أنفسنا ذهنيًا لمواجهة، فإننا بذلك في موقف يسعنا فيه أن نركز أذهاننا في صميم المشكلة.

٨٤. إذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق فاسأل نفسك ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لي؟ ثم هب نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات، وبعد ذلك اشرع في إنقاذ ما يمكن إنقاذه.

٨٥. ذكر نفسك دائماً بالثمن الفادح الذي يتقاضاه القلق من صحتك، واعلم أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون مبكراً

٨٦. إن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعد أنت أم لا؟ استغرق في العمل... إذا ساورك القلق، فانشغل عنه بالعمل، وإلا هلكت يأساً وأسى.

٨٧. لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه، وتذكر بأن الحياة أقصر من أن تقصرها. لا تدع صغائر المشكلات تهدم سعادتك (ديل كارنيجي)



١٠١. العقول العظيمة تضع الأهداف، أما سواها فتبحر في عالم الأحلام.

١٠٢. إذا كنت تؤجل أعمالك بسبب الأزمات المتلاحقة، فإن التسويف سيخلق مزيدا من الأزمات.

١٠٣. إذا عجزت عن الموازنة بين حياتك الشخصية والعملية، فسوف تشعر أنك تنحاز لواحدة ضد الأخرى.

١٠٤. اشد وأقوى العوامل فعالية في العالم هي أفكار واضحة في عقول الأشخاص النشطين أصحاب الحماس.

١٠٥. كل عقل بشري هو قوة هائلة كامنة حتى يتم إيقاظها بواسطة رغبة عارمة وتصميم أكيد على العمل.

١٠٦. كن شجاعا ولا تجعل الخوف من الوقوع في الأخطاء يمنعك من تسديد الكرة.

١٠٧. ينبغي علينا أن نسلك مع أصدقائنا السلوك الذي نتمنى أن يسلكوه معنا

١٠٨. إذا عرفت كل الحقائق والمعلومات المتعلقة بأمر ما فلن يصعب عليك اتخاذ القرار

١٠٩. ليس هناك ما هو أصعب وأثمن من أن تكون قادرا على اتخاذ القرار

١١٠. ربما تشعر بالإحباط إذا فشلت، ولكن ذلك سيكون حتما لا مفر منه إذا لم تحاول.

١١١. المتشائم يرى محنة في كل منحة، والمتفائل يرى منحة في كل محنة

١١٢. افعل ما داومت على فعله دائما، وستحصل على النتيجة التي حصلت عليها دائما.

١١٣. إذا كانت رغباتك صغيرة ومحدودة فستكون كذلك وإذا كان طموحك لا حدود له فستكون عظيما

١١٤. الاستسلام هو الطريق الوحيد الموصل للفشل، فلا يصل إليك ذلك الشعور.

٨٨. ارض بما ليس منه بد، وإذا أدركت أن الفرصة لتغيير شي أو تبديله قد تجاوزتك إلى غير رجعة فقل لنفسك: «هكذا أريد للأمر أن يكون ولا يمكن إلا أن يكون الأمر هكذا» (ديل كارنيجي)

٨٩. تذكر أن النقد الظالم إنما هو اعتراف ضمني بقدرتك وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه إليك.

٩٠. اتخذ قرارا اليوم بان تفعل بحياتك شيئا رائعا. إن أعظم أسرار النجاح هو انه لا يوجد أسرار للنجاح، يوجد فقط المبادئ الدائمة التي أثبتت فاعليتها على مر القرون. إن راحة البال هي أرقى ما يريه الإنسان، وهي حالتك المعتادة والطبيعية، فاسأل نفسك «هل تود أن تكون على صواب، أم تود أنت كون سعيدا؟»

٩١. إن الموقف الفكري الايجابي يذهب يدا بيد مع النجاح في كل جوانب الحياة. كن ايجابيا ومبدعا وسعيدا لدرجة انك تسقط أي انفعالات سلبية من حياتك.

٩٢. إن الشيء الوحيد الذي تمتلك السيطرة عليه هو تفكيرك فاستخدمه جيدا. إن تحديد نهايات لأهدافك ينشط عقلك الباطن ويقوي من عزيمتك. لكي تتعلم أن تحب الآخرين افعل الأشياء المحبوبة معهم ولهم.

٩٣. هناك وسيلة أفضل لإنجاز كل شي، فقط ابحث عن هذه الوسيلة.

٩٤. في نهاية اليوم وقبل أن تترك عملك، قم بكتابة قائمة بالأعمال التي تريد أن تنجزها في اليوم التالي، ورتبها حسب أهميتها.

٩٥. ١٠٪ من الحياة تتشكل من خلال ما يحدث لنا، و ٩٠٪ من الحياة يتم تحديدها من خلال ردود أفعالنا (ستيفن كوفي)

٩٦. إن كل قرار تصنعه بنفسك ليس إلا نتيجة لما تحدث به ذاتك ولما تعتقده في نفسك (إبراهيم الفقي)

٩٧. إذا فشلت في التخطيط فانك تخطط للفشل.

٩٨. ارتق بشأن نفسك ولكن لا تحط من شأن الآخرين.

٩٩. الرجل الناجح هو الذي يستطيع أن يصنع أساسا متينا من الحجارة التي ألقتها الآخرون عليه.

١٠٠. كل شخص تلتقيه يعلم أمرا تجهله. فكن عازما على التعلم منه والاستفادة من خبرته.

١١٥. في أي مكان ترى عملاً ناجحاً، ستجد شخصاً اتخذ ذات مرة قراراً بدون أن ينكسر قلبك أو تفقد شجاعتك.

شجاعاً.

١١٦. الأهداف النبيلة تشكل شخصيات نبيلة، والمقاصد العظيمة تفرز عقولاً عظيمة.

١٢٣. تعقيد الأمور البسيطة أمر عادي مألوف، ولكن تبسيط الأمور المعقدة إلى حد كبير هو عين الإبداع.

١٢٤. الإستراتيجية هي أسلوب تفكير وعملية واعية متعمدة ونظام تطبيقي مكثف وعلم يؤدي إلى النجاح في المستقبل.

١١٧. يجب أن يكون لك هدف حتى تجد الحافز الذي يجعلك تنهض من فراشك في كل صباح.

١٢٥. دائماً ما يكون النجاح محفوفاً بالمخاطر، فلا يمكنك أن تحقق النجاح دون أن تسقط في سبيله عدة مرات أولاً.

١١٨. الأوقات العصيبة لا تدوم، و لكن الرجال الأشداء يصمدون و يواصلون.

١٢٦. أصحاب العقول العظيمة يجب أن يكونوا مستعدين دائماً ليس لاغتنام الفرص فحسب ولكن صنعها أيضاً.

١١٩. العقبة ليست في وجود المال ولكن العقبة في وجود تلك الفكرة التي تأتي بالمال

١٢٧. التسويق هو القاتل الطبيعي للفرص.

١٢٠. أمس شيك ملغي، والغد شيك مؤجل، واليوم فقط هو النقود التي تملكها، فأنفقها بحكمة.

١٢٨. أن تتفهم تجاربك السابقة واللاحقة وتستخلص قيمك ومعتقداتك الشخصية، يستدعي ذلك منك الصدق التام مع ذاتك.

١٢١. حتى إذا كنت على الطريق الصحيح فسوف يتجاوزك الجميع إذا توقفت مكانك ولم تتقدم.



١٢٩. إن الاتصال في العلاقات الإنسانية يتشابه بالتنفس للإنسان،
كلاهما يهدف إلى استمرار الحياة
١٣٧. النجاح يعني فرصة للتجربة ومعرفة أقصى قدرة للقوى
الموجودة بداخلنا

١٣٠. البيئة التي تصنعها من أفكارك، ومعتقداتك، وتصوراتك،
وفلسفتك هي المناخ الوحيد الذي يمكن أن تعيش فيه.
١٣٨. يمكنك تنمية عظمة شخصيتك بالتهذيب الدائم للنفس
والتحكم المستمر فيها.

١٣١. الحياة إما أن تكون مغامرة جريئة... أو لا شيء (هيلين كيلر)
١٣٩. أصحاب الأنفس العظيمة دائماً يواجهون مقاومة عنيفة من
أصحاب العقول البسيطة.(اينشتاين)

١٣٢. إن ما يسعى إليه الإنسان السامي يكمن في ذاته هو، أما الدنيء
فيسعى لما لدى الآخرين.
١٤٠. إن التميز لا يبقى وحيداً بمفرده، فمن المؤكد انه سيجتذب له
جيرانا

١٣٣. قد يتقبل الكثيرون النصيحة، لكن الحكماء فقط هم الذين
يستفيدون منه.
١٤١. الطموح بهجة تدوم إلى الأبد، وهو ثروة لا يمكن تبديدها أبداً
تعطينا عاماً بعد عام عائداً من النشاط السار الممتع

١٣٤. إن عينيك ليست سوى انعكاساً لأفكارك (د إبراهيم الفقي)
١٣٥. ليس هناك وصفاً للقائد أعظم من أنه يساعد رجاله على
التدريب على القوة والفعالية والتأثير.

١٣٦. إن تنمية الشخصية لا يحتاج إلى مال ولا إمكانيات ولا فكر معقد
، وإنما الحاجة تكمن في الإرادة الصلبة والعزيمة القوية .
١٤٢. الهدف الرئيسي من التعليم هو أن نصنع أشخاصاً قادرين على
القيام بأشياء جديدة وليس على مجرد تكرار ما قامت به أجيال أخرى
١٤٣. السعادة طريق تمضي فيه بلا توقف لتحقيق غايات لا تنقطع
وليست مكاناً تنزل به وينتهي المطاف عنده.



١٤٤. يبدو أن النجاح مسألة تتعلق بشكل كبير بالقدرة على الصمود بعد أن يستسلم الآخرون

١٤٥. عليك أن تستثمر في نفسك. أداء العمل التقليدي فحسب لا يحقق النجاح في عالم الأعمال. التفاني والإخلاص هما الأساس.

١٤٦. انه بمقدورك أن تولد الطاقة التي من شأنها أن تحول أحلامك إلى حقيقة، فقط عندما تعرف أسرار القوة الكامنة فيك (إبراهيم الفقي)

١٤٧. إذا كنت تشعر بان الوقت المتاح اقل من العمل المطلوب فان المشكلة فيك وليست في الوقت

١٤٨. الشيء الأساسي في هذا العالم ليس إلى أي مكان قد وصلت الآن ولكن في أي اتجاه تتقدم

١٤٩. الكثير من الفاشلين في الحياة هم أشخاص لم يدركوا كم كانوا قريبين من النجاح عندما استسلموا للفشل

١٥٠. قراراتنا هي التي تفعل ذلك، ومصيرنا يتحدد في اللحظات التي نتخذ فيها القرار. إنني أؤمن بان القرارات وليست ظروف حياتنا هي التي تحدد مصيرنا أكثر من أي شي آخر «أنتوني روبنز»

١٥١. يجب أن تدرك أن هناك قوة هائلة وراء أي قرار فردي يتم التصرف بناء عليه على الفور وبإيمان مطلق، ويكمن السر وراء قوة القرار في الالتزام به بقوة أمام الجميع، بحيث لا تحاول التراجع عنه. ١٥٢. لقد خلقنا الله جميعا ونحننا مواهب فطرية تمكننا من تحقيق كل ما نعلم به، بل أكثر مما نعلم به

١٥٣. اتخذ اليوم قرارا يمكن أن يغير على الفور طبيعة حياتك، أو يجعلها أفضل، أنجز عملا طالما أجلته...أتقن مجموعة جديدة من المهارات... أكثر من احترامك للناس ومعاملتهم بمودة...اتصل ببعض من لم تتحدث إليهم منذ سنوات، عليك أن تعرف أن كل القرارات لها تبعات، ونتائج مترتبة عليها.

١٥٤. على الرغم من أننا لا نستطيع دائما التحكم والسيطرة على مجريات حياتنا إلا أننا لا نستطيع دائما التحكم في استجابتنا لها، وكذلك الحال مع الأفعال التي نقوم بها نتيجة لذلك

١٥٥. إذا كان هناك بعض الأشياء التي لا تشعر تجاهها بالسعادة في

علاقاتك، في صحتك، في عملك فاتخذ قرارا الآن يتعلق بكيفية تغيير هذا الشيء على الفور

١٥٦. كلما ازداد عدد القرارات التي تتخذها، أصبحت أفضل في ذلك المجال. وكلما تزداد العضلات قوة بالاستخدام، فكذلك الحال مع قدرتك على اتخاذ القرارات

١٥٧. اتخذ اليوم قرارين كنت تؤجلهما: احدهما سهل والآخر بعيد المنال، إلى حد ما اتخذ قرارا بانجازهما. وعلى الفور، استمر في الطريق نحو انجازهما باتخاذ الخطوة التالية غدا. عندما تفعل ذلك، سوف تقوم ببناء العضلة أو القوة التي من شأنها أن تغير مجرى حياتك تماما.

١٥٨. إن النجاح نتيجة حسن التقدير، وحسن التقدير نتيجة التجربة، والتجربة غالبا ما تكون نتيجة سوء تقديرك للأمور في الماضي.

١٥٩. طالما أظهرت الدراسات باستمرار أن الناجحين يغلب عليهم اتخاذ القرارات بسرعة، ونادرا ما يعيدون التفكير في احد المواقف التي فكروا فيها جيدا، وعلى النقيض من ذلك، فان من يلزمهم الإخفاق عادة ما يأخذون القرارات ببطء، ويغيرون أفكارهم مرارا، لذلك فانه بمجرد أن تتخذ احد القرارات السليمة، التزم به

١٦٠. إن القيد الوحيد على ما يمكن أن تحققه هو مدى قدرتك على التحديد الدقيق لما ترغب فيه، لتبدأ الآن في تشكيل وبلورة أحلامك ثم لتضع خطة على مدى الأيام القليلة القادمة تضمن تحقيق هذه الأحلام

١٦١. لنا جميعا أهداف سواء كنت تعرف ذلك أم تجهله. وبغض النظر عن ما هية هذه الأهداف، فان لها أثرا عميقا في حياتنا. ومع ذلك فن بعض أهدافنا ينقصها الدافعية

١٦٢. يكمن السر في إطلاق العنان لقوتك الحقيقية في وضع الأهداف المثيرة بدرجة كافية لاستثارة طاقتك الإبداعية، وإشعال الرغبة لديك

١٦٣. تعهد الآن بقضاء عشر دقائق يوميا على مدار الأيام الأربعة القادمة في وضع الأهداف واحتفظ بسجل دائم لهذه الأهداف في دفتر اليوميات

١٦٤. اقض خمس دقائق للتفكير في كل الأشياء الممكنة. أعط كل هدف من أهدافك أجلا محددا للانتهاء منه وتحقيقه. حدد أهم أهدافك للعام القادم واكتب فقرة مختصرة تحدد السبب وراء التزامك الصارم

بتحقيق هذا الهدف خلال العام المقبل.

١٦٥. لا تترك مجال الهدف أن تخطو أولاً بعض الخطوات الايجابية نحو تحقيقه. ضع قائمة بالأشياء البسيطة التي تستطيع القيام بها يوميا لمدة عشرة أيام قادمة، وسوف تضمن لك هذه الأيام العشرة بإذن الله التي تقضيها في إبداع سلسلة من العادات، وتأسيس قوة دافعة لا يمكن إيقافها نجاحك على المدى البعيد.

١٦٦. يكمن السر وراء تحقيق أهدافك في التكيف العقلي، راجع أهدافك مرتين يوميا على الأقل. ضع أهدافك حيث تكون متأكدا أنك سوف تراها كل يوم. انك تحرك نحو ما تفكر فيه وتركز عليه باستمرار.

١٦٧. غير طريقتك حتى تحقق ما تريد. إن المرونة تمنحك القوة لخلق وسيلة جديدة ونتيجة جديدة.

١٦٨. إن الغرض الحقيقي وراء احد أهدافك هو مدى ما يضيفه لك كإنسان في أثناء سعيك وراء تحقيقه. إن ما يطرأ عليك كإنسان من تغير هو المكافأة النهائية.

١٦٩. لا تؤجل الفرح والسعادة، حاول بأقصى طاقتك الاستمتاع بكل يوم من حياتك. مستخلصا كل السعادة والفرح من كل لحظة قدر الإمكان.

١٧٠. إن إيجاد طريقة لمساعدة الآخرين وأولئك الذين يعينك أمرهم يمكن أن تكون مصدرا للإلهام مدى حياتنا

١٧١. لا بد أن يكون لديك ما يدفعك لتنهض من فراشك ، لا تستطيع القيام بأي شئ وأنا في الفراش. إن أهم شئ أن يكون لك وجهة تتجه نحوها.

١٧٢. إن الروح الإنسانية لا يمكن قهرها. إن إرادة الفوز أي إرادة النجاح، وتشكيل مستقبل حياتك، وتحقيق سيطرة تامة على مجريات حياتك- يمكن تسخيرها فقط عندما تحدد ما تريد، وتكون على ثقة من انه ليس لأية تحديات، أو مشاكل، أو عقبات أن تمنعك من تحقيق تريد، إن العقبات هي مجرد نداء لتقوية عزيمتك لتحقيق أهدافك المهمة.

١٧٣. لكي تحقق ما تريد يجب أن تكتشف ما يمنعك من القيام بعمل معين. فكر في شئ تجنبت القيام به حتى اللحظة الأخيرة. انك تؤجل الأمر ببساطة كي تتجنب إلام اللحظة لتعيش أما أعظم فيما بعد.

١٧٤. إن ما تربط به سعادتك أو آلامك هو ما يشكل مصيرك. لقد نشأ كل منا على نظام فريد من السلوك. و تأقلمنا لإخراج أنفسنا من الألم إلى السعادة. جرب ذلك عن طريق ممارسة التمرينات والحوار والتعلم ومساعدة الآخرين أو إحداث فارق بطريقة ما.

١٧٥. إن خوف معظم الناس من الخسارة أعظم بكثير من رغبتهم في تحقيق المكاسب. إن معظم الأشخاص يعملون جاهدين حتى يحتفظوا بما لديهم بدلا من تحمل المخاطر الضرورية لتحقيق أحلامهم.

١٧٦. عندما نرى مظاهر السعادة على الآخرين، فإننا كثيرا ما نفترض أنهم أكثر حظا، وان لديهم مواهب خاصة، في الواقع، لقد حققوا أقصى استفادة من إمكانياتهم البشرية بكل يسر، لان الفشل في تحقيق كياناتهم ومشاركة الآخرين مواهبهم قد يكون أقصى درجات الألم بالنسبة لهم.

١٧٧. إن المشاعر المتضاربة المشوشة تكمن وراء معظم أنماط سلوك تدمير الذات، وهي تقلل بالتأكيد من مستوى السعادة والنجاح الذي يمكن أن يحقق الإنسان في حياته.

١٧٨. إذا وجدت نفسك تتخذ خطوتين إلى الأمام وخطوة واحدة للخلف، فان السبب في هذا التراجع بالتأكيد إلى أن لديك أفكارا مختلطة. بمعنى انك تربط تحقيق هدفك بكل من الألم والسعادة.

١٧٩. عش حياتك بطريقة تجعلك تشعر دائما بقدر هائل من السعادة، وبقدر قليل جدا من الألم، وإذا اتبعت ذلك الأسلوب في حياتك، فان الناس من حولك يشعرون دائما بكثير من السعادة وبقليل جدا من الألم. ولكي تقوم بذلك فيجب أن تكون أكثر انفتاحا ومشاركة للآخرين.

١٨٠. ما العمر إلا مسألة تركيز اهتمام، وإحداث تغيرات في الجسم أكثر من تتابع زمنية، فلقد عاش كثيرون سنوات عديدة إلا أنهم لا يزالون نشطين في سيرهم ولديهم مرونة في تفكيرهم.

١٨١. استمتع بالحياة. عش حياتك بخطى عريضة، وبابتسامة تملو وجهك. ضع أولويات جديدة تدعو للسعادة والمرح في حياتك. أنت على قيد الحياة وبوسعك أن تشعر بالسعادة دون سبب على الإطلاق.

١٨٢. يركز معظم الناس على ما لا يريدونه بدلا من التركيز على ما يريدونه في الحياة، إذا قاومت خوفك، وكان لديك إيمان راسخ ونظمت انتباهك وتركيزك، فسوف تتخذ أفعالك طريقة طبيعية في الاتجاه

الذي تريده. تحرر من خوفك، وركز الآن على ما تريد بالفعل وما أنت جدير به.

١٨٣. كثيرا ما يلوم الناس الأحداث على ما آلت إليه حياتهم. ومع ذلك فإن ما يشكل حياتنا بالفعل هو المعنى الذي نعطيه للأحداث.

١٨٤. لقد بدأ نجاح الملياردير «بيل جيتس» عندما كان طالبا في جامعة هارفارد وتعهد بأنه سوف ينقل البرامج الحاسوبية التي لم يطورها بعد أحد أجهزة الحاسب التي لم يرها بعد! وبسبب هذا الشعور باليقين والذي لم يكن

له أساس مطلقا، استطاع أن يشارك في توظيف كل الموارد التي كان بحاجة إليها ليشارك بنجاح في تصميم البرامج ويبدأ في بناء ثروته.

١٨٥. ربما كان اينشتاين أفضل من عبر عنها عندما قال «إن الخيال أقوى كثيرا من المعرفة، لقد ثبت مرارا أن عقولنا لا يمكنها أن تفرق بين شيء تتخيله بشدة وشئ تقوم بتجربته وتعيشه بالفعل»

١٨٦. حياة القلب وبقطة العقل ((في القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال



على الله وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأُنس به وفيه حزن لا يذهب إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته وفيه قلق لا يسكنه إلا الفرار إليه وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته والإنابة إليه ودوام ذكره وصدق الإخلاص له ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة أبد)).

١٨٧. التخلص من صفة التردد والاضطراب وتنمية روح المغامرة والإقدام في الفكر والعاطفة – تقدم للأمام وإلا فستبقى سجين الآن ((كلما كررت العمل نفسه فستحصل على النتائج نفسها فلا تهرم وأنت على رصيف الانتظار)).

١٨٨. كلما تقدم بك العمر أدركت أن العفو والاحترام والطيبه هي ثلاثة أسرار عظيمة من أسرار الحياة .

١٨٩. عندما تخطط لحياتك مسبقاً، وتضع لها الأهداف الواضحة يصبح تنظيم الوقت سهلاً وميسراً، والعكس صحيح، إذا لم تخطط لحياتك فتصبح مهمتك في تنظيم الوقت صعبة.

١٩٠. كن على يقين من أن أي تصرف جدير بالاحترام والاهتمام سيصنع تغييرا و يحظى بالدعم والتأييد .

١٩١. لا بد من تدوين أفكارك، وخططك وأهدافك على الورق، وغير ذلك يعتبر مجرد أفكار عابرة ستنسها بسرعة، إلا إذا كنت صاحب ذاكرة خارقة، وذلك سيساعدك على إدخال تعديلات وإضافات وحذف بعض الأمور من خطتك.

١٩٢. بدلا من ان تفكر في وضعك الحالي، فكر في الوضع الذي تريد أن تكون فيه . يتطلب الأمر عشرين عاما من العمل الشاق لكي تكون ناجحا.

١٩٣. الحكمة الحقيقية هي أن تجمع الأشياء الثمينة من كل يوم يمر بك .

١٩٤. يجب أن تعود نفسك على المقارنة بين الأولويات، لأن الفرص والواجبات قد تأتيك في نفس الوقت، فأيهما ستختار؟ باختصار اختر ما تراه مفيد لك في مستقبلك وفي نفس الوقت غير مضر لغيرك.

١٩٥. عندما يقدم لك القدر فرصة.حاول أن تحقق منها أقصى استفادة . ديل كارنيجي

١٩٦. تنظيمك لمكتبك، غرفتك، سيارتك، وكل ما يتعلق بك سيساعدك أكثر على عدم إضاعة الوقت، ويظهرك بمظهر جميل، فاحرص على تنظيم كل شيء من حولك.

١٩٧. ركز، ولا تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه، وهذه النصيحة أن

طبقت ستجد الكثير من الوقت لعمل الأمور الأخرى الأكثر أهمية
والحاحاً.

٢٠١. عليك أن تستمع وبإخلاص لمن يحدثك، تستمع له حتى تفهمه،
لا أن تخدعه أو تلتقط منه عثرات وزلات من بين ثنايا كلماته، استمع
وأنت ترغب في فهمه.

١٩٨. كل البشر يفكرون في تغيير العالم، ولكن لا احد يفكر في تغيير
نفسه. وكذلك بالنسبة للأمة فان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا
ما بأنفسهم» فالبداية من تغيير وتطوير نفسك أخي المسلم نحو
الأفضل.

٢٠٢. لا تقاطع أبداً، ولو طال الحديث لساعات! وهذه نصيحة مجربة
كثيراً ولطالما حلت مشاكل بالاستماع فقط، لذلك لا تقاطع أبداً
واستمع حتى النهاية، وهذه النصيحة مهمة بين الأزواج وبين الوالدين
وأبنائهم وبين الإخوان وبين كل الناس.

١٩٩. اعلم أن النجاح ليس بمقدار الأعمال التي تنجزها، بل هو بمدى
تأثير هذه الأعمال بشكل إيجابي على المحيطين بك.

٢٠٣. راقب نفسك كلما كنت في حوار مع أي شخص، واضبط نفسك
إن حاولت أن تقيم أو تفسر حديث الشخص بشكل خاطئ، واعتذر له
واطلب منه أن يعيد الحوار مرة أخرى،

٢٠٠. مهما كانت حياتك غير ذات شأن، لا توجه لها اللوم فلا تنعزل
وتندب حياتك، إنها ليست بهذا السوء. ستبدو لك سيئة دائماً إذا كنت



٢٠٤. الفرق بين الناجح والفاشل أن الأول يسير بخطى مدروسة نحو هدف معلوم في حين يسير الثاني عشوائياً بغير التزام ولا خطة ولا طموح.

٢٠٥. إذا أردت أن يحترمك الآخريين، يجب أن تحترم نفسك.

٢٠٦. من الطبيعي أن تفشل لمرات عديدة ولكن لا يجب أن يؤثر هذا بثقتك بنفسك، فالفشل تجارب أولية (وضرورية) للوصول للتركيب الناجحة، ولكن المشكلة أن معظم الناس ينسحبون من أول تجربة وبالكد يخوض الثانية.

٢٠٧. احد أسس النجاح هو أن تكون رغبتك مستحوذة على مشاعرك، وان تكون أفكارك و أهدافك متناسقة مع بعضها، وان تكون طاقتك مركزة لا تنضب.

٢٠٨. هناك طريقتان فقط تعيش بهما حياتك. إحداها هي أن تعيش كما لو انه ليست هناك معجزات. و الأخرى أن تعيش كما لو أن كل شئ في الحياة هو معجزة في حد ذاته . اينشتاين

٢٠٩. هؤلاء الذين يرفعون العالم لأعلى و يدفعونه للأمام هم هؤلاء الذين يشجعون الآخريين أكثر من انتقادهم لهم .

٢١٠. كم هو رائع ألا يحتاج أي شخص إلى انتظار لحظة معينة قبل أن يبدأ في تحسين العالم من حوله .

٢١١. كرس نفسك للتحسن الدائم الذي لا ينتهي أبداً.

٢١٢. يجب أن تملك الإصرار والثقة ولا تقف ساكناً تجتر الأفكار المثبطة.. بل على العكس، يجب أن تتوقع ظهور العقبات والحاسدين والظروف المعاكسة.. وحين تخور قواك بعض الشئ تذكر بصدق أن «ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن»

٢١٣. الحماس يعثر على الفرص ، و الطاقة تحقق أقصى استفادة منها .

٢١٤. حدد نقاط القوه لديك .. خذ ورقه واكتب فيها المميزات والقدرات التي لديك .. وإذا أردت أن تعمل قارن هذه المميزات والقدرات بالعمل الذي تقوم به.

٢١٥. يعتمد ما ينجزه الإنسان في يومه على الطريقة التي يتعامل بها مع المهام المكلف بها. عندما نقبل المهام العسيرة كتحد لفدراتنا

و نخوض فيها بفرحة و حماس يمكن ان تحدث معجزات . عندما نقوم بعملنا بروح المنتصرين ، فإننا ننجز جميع مهامنا بنجاح .

٢١٦. الإرادة هي القوة الخفية لدى الإنسان وهي تعني اشتياق النفس وميلها الشديد إلى فعل شيء ما، وتجد أنها راغبة فيه ومدفوعة إليه.

٢١٧. لا يمكنك أن تفكر في أفكار مشرقة بشأن المستقبل عندما يكون عقلك ممتلئاً بكآبة الماضي.

٢١٨. إن الصحة النفسية تهدف إلى تنمية الفرد وجعله قادراً على نشاط مثمر وربط علاقات سوية مع الغير مع التمتع بإرادة ثابتة وعقيدة مثلى ليعيش في سلام وسعادة مع نفسه وذويه والمجتمع بصفة عامة.

٢١٩. عش فيما تؤمن به من معتقدات وسوف يمكنك أن تقلب العالم رأساً على عقب . هنري ديفيد ثورو

٢٢٠. إن الصراعات الباطنية التي يخوضها المرء طيلة حياته من شأنها أن تتسبب في اضطرابات نفسية شديدة إن لم يقع حلها بصفة مرضية وأخطر الصراعات تتمثل في الأنانية المفرطة والرغبات الملحة لتحقيق الشهوات مهما كانت الطرق والحيل المستعملة لهذا الغرض.

٢٢١. أن تكون سعيداً بحق هي مسألة كيفية البدء، و ليس كيفية الانتهاء، مسألة ما تريد و ليس ما تملك.

٢٢٢. يرفع المظهر اللائق من رصيدك ويعزز حضورك عند قيامك بعرض قضيتك ما أو طرح أفكارك أمام مجموعة، حيث إن الناس يميلون إلى الحكم على الآخريين في بادئ الأمر اعتماداً على مظهرهم.

٢٢٣. لا احد يعيش في الحياة في اتجاه عكسي. انظر أمامك، هناك يوجد مستقبلك.

٢٢٤. تتسم عملية اكتساب الثقة وبنائها بأنها عملية غير مباشرة وغير محددة. ولو بدا أنك شخص واثق من نفسك، فسوف يراك الناس كما تحب أن تبدو، فضلاً أنهم سيكون لديهم الاستعداد لقبول حججك وبراهينك.

٢٢٥. الكلمات الرقيقة سهلة و قصيرة ، ولكن صداها حقا لانهاية له .

٢٢٦. نحن نبذل جهوداً كثيرة ووسائل متعددة لا نستغلها جميعاً في تحقيق الأهداف بل نكاد لا نستفيد بأكثر من ٢٠٪ منها لتحقيق الأهداف.

٢٢٧. افعل ما تستطيع بما لديك من إمكانيات، وأينما كنت.

٢٢٨. تطلع دائماً إلى الأداء المتميز واهتم بالإنجاز البارز . وحاول أن تعزو هذه الإنجازات إلى أهم عدد من الوسائل والعناصر الفعالة التي ساهمت في إنجازها.

٢٢٩. لا تحجم عن الخوض في أي مشروع جديد إشفافاً من حجم الجهد والموارد المطلوبة لأدائه على خير وجه. ذلك أن ما تسعى إليه يجب أن يكون هو تحقيق ٨٠٪ من النجاح وليس ١٠٠٪.

٢٣٠. انتق أهدافك بدقة لكن لا تبلغ حد الإيمان الأعمى بنجاحها رغم تغير الظروف.

٢٣١. لا يمكنك أن تفكر في أفكار مشرقة بشأن المستقبل عندما يكون عقلك ممتلئاً بكآبة الماضي.

٢٣٢. عش فيما تؤمن به من معتقدات وسوف يمكنك أن تقلب العالم رأساً على عقب . هنري ديفيد ثورو

٢٣٣. أن تكون سعيداً بحق هي مسألة كيفية البدء، و ليس كيفية الانتهاء، مسألة ما تريد و ليس ما تملك.

٢٣٤. يرفع المظهر اللائق من رصيدك ويعزز حضورك عند قيامك بعرض قضيتك ما أو طرح أفكارك أمام مجموعة، حيث إن الناس يميلون إلى الحكم على الآخرين في بادئ الأمر اعتماداً على مظهرهم.

٢٣٥. على المسلم أن يكون ذا شخصية مستقلة سوية ، مبادراً الى الخير ، و مؤثراً في محيطه . نايف النادر .

٢٣٦. نحن نبذل جهوداً كثيرة ووسائل متعددة لا نستغلها جميعاً في تحقيق الأهداف بل نكاد لا نستفيد بأكثر من ٢٠٪ منها لتحقيق الأهداف.

٢٣٧. افعل ما تستطيع بما لديك من إمكانيات، وأينما كنت.

٢٣٨. لا تحجم عن الخوض في أي مشروع جديد إشفافاً من حجم الجهد والموارد المطلوبة لأدائه على خير وجه. ذلك أن ما تسعى إليه يجب أن يكون هو تحقيق ٨٠٪ من النجاح وليس ١٠٠٪.

٢٣٩. لا تتردد في تغيير أهدافك واختيار أهداف جديدة عند تغير الظروف المحيطة ، ولا تتمسك بأهدافك القديمة إذا لم تحرز النجاح

الذي خطط له وأكرم لك أن تتخلى عنها بمحض رغبتك قبل أن يجبرك غيرك على ذلك !!

٢٤٠. تخل عن الأعمال التي يستطيع غيرك إنجازها بطريقة أفضل وبسرعة أكبر، و لا تقم إلا بالأنشطة التي تحبها بنسبة ٨٠٪ وابتعد عن التنافس في الأنشطة التي لا تحبها إلا بنسبة ٢٠٪، لأنه من الغالب أنك ستخسر وتفقد جزءاً من طاقتك ووقتك.

٢٤١. تذكر أن ٢٠٪ من المحاولات الفاشلة تسبب ٨٠٪ من (عقدة الفشل) فركز جهدك على الأنشطة التي تمنحك الإحساس بالنجاح.

٢٤٢. الفائزون الحقيقيون في الحياة هم الأشخاص الذين ينظرون إلى كل موقف على أمل تحسينه أو تحقيق النجاح فيه .

٢٤٣. إن الوسيلة الأولى لإصلاح النفس وتزكية القلب والوقاية من المشكلات وعلاجها هو العلم ، وعليه فمن أراد النجاح وأراد الزكاة والصالح فلا طريق له سوى الوحيين الكتاب والسنة : قراءة وحفظاً وتعلماً.

٢٤٤. مازلت عازماً على ان اكون مبتهجا و سعيدا في أي موقف قد أواجهه ، لأنني تعلمت أيضا من تجربته أن الجزء الأعظم من سعادة البشر أو تعاستهم يعتمد على مواقفهم في الحياة وليس على الظروف .

٢٤٥. إن العبد إذا تعلق قلبه بكتاب ربه فتيقن أن نجاحه و نجاته، سعادته وقوته في قراءته وتدبره تكون هذه البداية للانطلاق في مراقبي النجاح وسلم الفلاح في الدنيا والآخرة.

٢٤٦. إن من واطب على قراءة القرآن كما تم بيانه ووصفه من حال السلف فإن هذا سيؤدي إلى حياة قلبه ، وقوة ذاكرته وصحة نفسه وهذه هي مرتكزات النجاح الحقيقية ، ذلكم النجاح الشامل المتكامل الثابت في حال الشدة كما هو حاصل في حال الرخاء. (د. خالد اللاحم)

٢٤٧. الموقف الايجابي يزيل الصدا من العقل ، ويشحذ آلياتنا الداخلية ، ويمكننا من القيام بعملنا بدون الكثير من الألم و الأنين .

٢٤٨. أن من أعظم نعم الله على العبد أن وهبه عقلاً يفكر به ، ويميز به ، فبال تفكير يزداد يقين العبد ، وبالتفكير يعرف العبد آيات الله في الكون ، وفي نفسه.

٢٤٩. ليست هناك قيمة للحياة إلا القيمة التي تمنحها لها ، وليست هناك سعادة في أي مكان إلا تلك التي تصنعها بنفسك . هنري ديفيد ثورو

٢٥٠. تحرك . أنجز الأشياء ، كن عاقلاً ، ولا تهدر وقتك سدى خذ

مكانك الذي تستحقه أينما كنت ، تحرك . تيودور روز فلت

٢٦٢. التعلم هو عبارة عن خلق علاقة بين بعض الأشياء التي تفهمها

بالفعل، وبين شيء جديد آخر.

٢٥١. لا شيء يمكنه أن يمنع شخصاً صاحب موقف ذهني سليم من

تحقيق هدفه ، ولا شيء على وجه الأرض يمكنه أن يفيد شخصاً صاحب موقف ذهني خطأ في تحقيق هدفه .

٢٦٣. أليس قتل الوحش وهو صغير أسهل من قتله عندما يكبر،

من هذا المبدأ بادر بحل المشاكل وهي في بدايتها قبل أن تتفاقم

ويصعب عليك التعامل معها.

٢٥٢. أفضل وسيلة للنجاح في الحياة هي أن تعمل بالنصائح التي

تقدمها للآخرين.

٢٦٤. لا تتماذى في الشعور بالذنب. وعد بنفسك للمسار الطبيعي ،

افعل الشيء الصحيح! إن الاستمرار في تعذيب نفسك لن يساعدك، أو

يساعد الآخرين على أن يكونوا أفضل حالاً.

٢٥٣. إن الأفكار مهما كانت بديعة ، ومهما كانت عظيمة : فإنها لا

تُنَال قيمتها الحقيقية إلا إذا انتقلت من دِيَّز الفكر المجرّد إلى دِيَّز الواقع الملمّوس ، حيث تُصَبِح حقيقة يَسْتَفِيد منها من يَحْتِاجُهَا ، فالأفكار لا تُرَاد لنفسها ، بل لما يَنْتُج عنها من الثمار .

٢٥٤. شكل وأطبع في عقلك صورة لا تمحى لنفسك كشخص يحقق

النجاح. اجعل هذه الصورة متماسكة . لا تسمح لها بأن تبتهت . سيسعى عقلك إلى تطوير هذه الصورة . لا تقم عوائق في خيالك . لا ترهب الآخرين وتحاول محاكاتهم . تستطيع أن تكون نفسك بكفاءة .

٢٥٥. دعونا نفكر بإيجابيه و تذكروا أن المحن التي يصعب احتمالها هي تلك التي نادرا ما تحدث .

٢٥٦. إننا نصبح عادلين عندما نتصرف بعدل، معتدلين عندما نتصرف باعتدال، شجعانا عندما نتصرف بشجاعة. ارسطو

٢٥٧. إن تحديد وقت الانتهاء والالتزام به تحدّ يَشْحَذُ الذهن ، وَيُعَيِّنُ على التركيز ، بل يهيئ الجسم للانصراف نحو العمل المطلوب.

٢٥٨. لكي تصنع التغيير في حياتك، حدد بوضوح ما تريده حقاً. معظم الناس يركزون على ما لا يريدونه.

٢٥٩. إن تدوين المعلومات والملاحظات يرفع من نسبة الاستفادة من تلقي المعلومة والتجربة. حاول الاحتفاظ بمذكرة جيب صغيرة لفعل ذلك.

٢٦٠. إن التطبيق لما تدونه في مذكرتك الصغيرة هو أقصى أنواع الاستفادة مما اكتسبته من معلومات وخبرات.

٢٦١. يجب أن تدرك انك إذا كنت تستطيع أن تخلق مشكلة باستمرار، فإنك تستطيع بنفس السرعة والبساطة أن تبتكر حلاً لها ! فقط إذا



٢٦٥. الجيوب الفارغة لم تمنع أحدا من إدراك النجاح، بل العقول الفارغة والقلوب الخاوية هي التي تفعل ذلك.

٢٦٦. لا توجد خطوة عملاقة تصل بك إلى ما تريده، إنما يحتاج الأمر إلى الكثير من الخطوات الصغيرة لتبلغ ما تريد.

٢٦٧. استثمر ٣ في المائة على الأقل من دخلك في تطوير نفسك، من أجل أن تضمن لنفسك بإذن الله المستقبل الناجح.

٢٦٨. كل ناجح قال ذات الجملة: لقد تغيرت حياتي إلى الأفضل حينما بدأت أثق في نفسي وفي قدراتي.

٢٦٩. من الأهمية بمكان الاحتفال بالنجاح، لكن ما هو أهم الدروس المستفادة من الفشل. (بيل جيتس)

٢٧٠. إن العمر قصير لتحقيق الكثير من الأهداف، فحاول جاهدا ترتيب الأولويات والبدء بالأهم فالمهم.

٢٧١. لا تخشى أن تكون مختلفا في الرأي مع الغير، فكل رأي مقبول في الوقت الحالي كان يوما مخالفا لما هو سائد.



٢٧٢. لا تضع الوقت في الانتظار، فالوقت المناسب لن يأتي أبدا. ابدأ من حيث تقف، واستعمل ما توفر تحت يدك من أدوات، وكلما تقدمت في طريقك، ستعثر على أدوات أفضل مما كان معك حين بدأت.

٢٧٣. قد تكون أفضل الطرق أصعبها وأشقها، لكن عليك دائما السير فيها، فالاعتیاد على صعوبتها سيجعل غيرها يبدو سهلا للغاية.

٢٧٤. أنا أفكر وأفكر لشهور وسنوات. في ٩٩ حالة تخيب نتيجة تفكيري، لكنها تصيب في المرة المائة. (أينشتاين)

٢٧٥. مهما كان المسار الذي اخترت أن تسلكه، فسيكون هناك من يقول لك أنك أخطأت الطريق، وستقابلك مصاعب عظيمة تدفعك للظن بان منتقديك على حق. أن تحدد هدفا لك ومسارا لبلوغ هذا الهدف، فذلك يحتاج إلى الشجاعة، شجاعة لا تقل عن شجاعة الجندي في أرض المعركة.

٢٧٦. اكتب أفكارك الحالية على الورق، فالأفكار التي تأتيك بشكل عرضي هي عادة ما تكون أنبغها.

٢٧٧. النجاح ٢٠٪ مهارة و ٨٠٪ تخطيط استراتيجي. قد تعرف كيف تقرأ لكن الأهم: ما الذي تخطط لقراءته؟

٢٧٨. المحك الفعلي للشخص الناجح ليس قدرته على حل المشاكل قبل أن تحدث بل حين تحدث فعلا. اعبّر الجسور حين تبلغها لا قبلها.

٢٧٩. قمة النجاح ليست في الإخفاق أو الفشل، بل في عدم القيام بعد كل عثرة.

٢٨٠. قد يجلب لك التعليم الحكومي أو الخاص الوظيفة بإذن الله ولكن التطوير والتعليم الذاتي سيجلب لك الثروة والنجاح إن شاء الله.

٢٨١. الأخطاء تؤلم بشدة عند وقوعها، لكن بعد سنوات، هذه المجموعة من الأخطاء تحمل اسم الخبرة.

٢٨٢. ركز، ولا تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه، وهذه النصيحة أن طبقت ستجد الكثير من الوقت لعمل الأمور الأخرى الأكثر أهمية وإلحاحاً.

٢٨٣. جاء في الأثر أن الناس أربعة أصناف في الغضب والرضا، فمنهم سريع الغضب سريع الرضا ومنهم سريع الغضب بطئ الرضا (وهذا شرهم) وهناك بطئ الغضب بطئ الرضا وأفضلهم بطئ الغضب سريع الرضا.

٢٨٩. ما الذي يجعلك مختلفاً عن باقي الناس على ظهر هذا الكون؟ إن تجاربك هي أحد المصادر المهمة الدالة على تفردك وتميزك. إن كل شيء تفعله مسجل ليس فقط في ذاكرتك الواعية، ولكن أيضاً داخل جهازك العصبي.

٢٩٠. إن خيالك أقوى من قوة إرادتك بمقدار عشر مرات. عندما تطلق لخيالك العنان، فإنه يمنحك إحساساً باليقين، والتأكد، ورؤية ثابتة تتجاوز أي قيود للماضي.

٢٩١. إن رسم الأهداف نوع من مدّ النظر في جوف المستقبل، وإن الله - جل وعلا - يحثنا على أن نتفكر في الآتي، ونعمل له: يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله ولتنظر نفس ما قدمت لغد واتقوا الله إن الله خبير بما تعملون

٢٩٢. إن كثيراً من الناس يظهرون ارتباكاً عظيماً في التعامل مع (اللحظة الحاضرة) وذلك بسبب أنهم لم يفكروا فيها قبل حضورها، ففتحول فرص الإنجاز والعطاء إلى فراغ قاتل ومفسد

٢٩٣. لا تحزن على ما فاتك من النعم، لأن ما عندك أكثر مما فقدت. إن الذي عندك من حظوظ الدنيا و ضروريات الحياة الكثير ولا ينقصك إلا القليل فلا تتحسر على القليل و أشكر الله على ما أعطاك. جاء في الحديث: « من أصبح معافى في بدنه آمناً في سربه و عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا». دع الماضي والمؤمل غيب * ولك الساعة التي أنت فيها.

٢٩٤. الإرادة تبدأ بالهم، وتنتهي بالهمة. إنسان عالي الهمة أي وصل إلى نهاية ما يريد. يقول محمد إقبال: (المؤمن الضعيف يتعلل بالقضاء والقدر، والمؤمن القوي هو قضاء الله وقدره في الأرض).

٢٩٥. سيدنا إبراهيم عليه السلام قدّم نفسه للنيران وطعامه للضيفان وولده للقربان فمدحه الرحمن في الآية « وإبراهيم الذي وفى». وهمته في رفع القواعد لم يطلب من يعينه، وإذا كانت النفوس كباراً تعبت في مرادها الأجسام. ابدأ بما عندك من أسباب ورب الأسباب سوف يسبب الأسباب هذه همة اليقين. (عمر عبدالكافي)

٢٩٦. كم ستكون الحياة مملة لو عرفنا مسبقاً ماذا سيحدث فيها! في اللحظات القليلة القادمة ربما يحدث شي ما قد يغير الاتجاه الكامل لحياتك، فيجب أن تتعلم حب التغيير، فالتغيير هو الشيء الوحيد المؤكد.

٢٩٧. ماذا يحدث لو تبني الاعتقاد القائم على انه ليست هناك تجارب سيئة؟ أليس حقيقياً أنه بغض النظر عما تمر به في الحياة -سواء كان

٢٨٤. تشير الدراسات إلى أن ٣٪ فقط في هذا العالم هم من يخططون لحياتهم، والأغرب من ذلك أن هؤلاء القلة من الناجحين هم من يقود البشرية في مجالات متنوعة.

٢٨٥. حكى عن حكيم عربي قوله: ليس للحياة قيمة إلا إذا وجد فيها شئ ناضل من أجله.

٢٨٦. إن السعداء الناجحين في التاريخ و الحاضر هم أصحاب رسالة و رؤية. يرى الدكتور صلاح الراشد أنه من الخطورة أن يكون الفرد بدون رسالة أو رؤية فضلاً عن المؤسسة والدولة والأمة وأن عشرين ألفاً بخطة محكمة يكفون لينهضوا بأمة عظيمة.

٢٨٧. رسالة الإنسان أو المهمة هي الدور الذي يسير عليه في الحياة، والرسالة متعلقة بالسعادة في تأدية هذا الدور وانجاز المهمة.

٢٨٨. الرؤية هي كلمة عامة عن الأهداف القصيرة، المتوسطة والبعيدة المدى. فهي النتيجة النهائية التي تسعى شخصياً لصنعها والوصول لغايتها.



صعباً أو سهلاً، مؤلماً أو ممتعاً - فإن كل تجربة تقدم شيئاً ذا قيمة إذا بحثت عنه؟

٢٩٨. ماذا يحدث لمستوى التوتر لديك إذا اعتبرت التعامل مع التحديات المختلفة في الحياة على أنه «صعود على سلم النجاح»، وليس على أنه «كفاح من أجل البقاء»، هل شعرت بالاختلاف.

٢٩٩. إن مشاعر الخوف، والقلق هي ببساطة نداء يخبرك بأنك بحاجة إلى أن تكون أكثر استعداداً لما هو على وشك الحدوث.

٣٠٠. إذا قررت أنك لا تملك بالفعل المهارات اللازمة للتعامل مع موقف ما، فعليك أن تعتبر أن مشاعر عدم الكفاءة نداء لتحسين حالتك.

٣٠١. حافظ على ابتسامتك، فالإبتسامة علامة صامتة يفهم منها الآخرون أنك تحبهم.

٣٠٢. أحياناً لا تسير الأمور كما هو مخطط لها تماماً، ولكن إذا وثقت في دورة الفصول، فستعرف أنك على المدى الطويل، سوف تجني ثمار ما زرعت.

٣٠٣. لكي تتواصل مع الآخرين عليك أن تخرج من حدود ذاتك ومصالحك ورغباتك. فعندما تقول أنا أولاً حتماً سيكون الرد بل أنا، ولكن عندما تقول أنت أولاً فبكل تأكيد سيكون الرد بل أنت.

٣٠٤. إذا لم تكن راضياً عن الطريقة التي تستشعر بها الأمور من حولك، فإما ان تغير تركيزك أو إدراكك للأشياء، أو تغير ببساطة ما تفعله - منهجك في تنفيذ العمل - وسوف تجد اختلافاً فوراً في أحاسيسك

٣٠٥. سئل أحد الحكماء: مما تعلمت الحكمة؟ قال: من الأعمى.. لأنه لا يضع قدمه على الأرض إلا بعد أن يختبر الطريق بعصاه.

٣٠٦. الكلام كالذواء، إن أقللت منه نفع، وإن أكثرته منه قتل.

٣٠٧. قال علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - يوصي ابنه الحسن: «يا بني! أحفظ عني أربعاً لا يضرك ما عملت معهن: أغنى الغنى العقل، وأكبر الفقر الحمق، وأوحش الوحشة العجب، وأكرم الحسب حسن الخلق.»

٣٠٨. كثيراً ما يحب الإنسان أن يبدأ صفحة جديدة في حياته، ولكنه يقرن هذه البداية المرغوبة بموعد مع الأقدار المجهولة، كتحسن في

حاله أو تحول في مكانته. وقد يقرنها بموسم معين أو مناسبة خاصة وهذا كله وهم. فإن تجدد الحياة ينبع قبل كل شيء من داخل النفس. والرجل المقبل على الدنيا بعزيمة و صبر لا تخضعه الظروف المحيطة به مهما ساءت ولا تصرفه وفق هواها. (الشيخ/ محمد الغزالي «رحمه الله»)

٣٠٩. إن الاكتفاء الذاتي وحسن استغلال ما في اليد، ونبذ الاتكال على المنى هي نواة العظمة النفسية، وسر الانتصار على الظروف العنيدة.

٣١٠. إننا نتعلم بعد فوات الأوان أن قيمة الحياة في أن نحياها، نحيا كل يوم منها و كل ساعة.

٣١١. «إن القلوب تكل كما تمل الأبدان فابتغوا لها طرائف الحكمة» وقيل أيضاً «روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فإن القلب إذا اكره عمي»

٣١٢. هناك قانون في علم النفس يقول بأنه إذا شكل المرء في ذهنه صورة لما يريد أن يفعله، ثم احتفظ بهذه الصورة و تعلق بها لفترة طويلة بما يكفي، فإنه يتحول إلى ما تخيله تماماً.

٣١٣. إذا ما رسمت في عقلك صورة لآمال مشرقة وسعيدة، فانك بهذا تهين نفسك و تساعدنا بلوغ أهدافك.

٣١٤. التنمية الذاتية مربعة الأساس فهي تقوم على أساسات أربعة هي أساس الجوهر الإنساني: العقل، الروح، العاطفة و الجسد.

٣١٥. المال ليس غاية أبداً بل هو وسيلة للوصول إلى أهدافنا وتحقيق النجاح، إن من يجعل المال غاية يعيش حياة قلقة متعبة. قال أحمد شوقي « ولم أرى مثل جمع المال داء * ولا مثل البخيل به مصابا».

٣١٦. خصص ساعة لتختلي فيها بنفسك فأنت بحاجة لساعة هادئة يومياً تفكر فيها في نفسك و حياتك و تتأمل الكون من حولك و تبتكر فيها بعض الأفكار الإبداعية.

٣١٧. السير نحو النجاح رحلة لا نهاية لها، توقف قليلاً عن السير و راجع ما قطعته في رحلتك و صحح أخطائك و طور مهاراتك واشحن همتك و انظر للحياة بتفاؤل و سادة ثم أكمل المسير.

٣١٨. اتخذ قراراتك في الوقت المناسب: إن الشخص الذي يؤجل قراراته وقتاً طويلاً، فإنه يسلب من وقت سعادته ساعات، وأياماً، بل وشهوراً. تذكر أن إصدار القرار لا يعني بالضرورة عدم التراجع عنه أو تعديله فيما بعد.

٣١٩. النجاح قطرات من المعاناة والغصص والجراحات والآهات والمزعجات، والفشل قطرات من الخمول والكسل والعجز والمهانة والخور.

٣٢٠. قرر اليوم أنك سوف تصير شخصا سعيدا كل السعادة. و الآن اسأل نفسك: « ماذا في حياتي يجعلني غير سعيد أو يجلب علي الضغوط؟» أيا كانت إجابتك فلتقرر أن تتعامل مع ذلك الأمر و تقضي عليه. (برايان ترايسي).

٣٢١. نفسك كالسائل الذي يلون الإناء بلونه ، فإن كانت نفسك راضية سعيدة رأيت السعادة والخير والجمال، وإن كنت ضيقة متشائمة رأيت الشقاء والشر والقبح.

٣٢٢. لا تتخذ قرارا حتى تدرسه من كافة جوانبه، ثم استخر الله وشاور أهل الثقة، فإن نجحت فهذا المراد وإلا فلا تندم.

٣٢٣. نصح ديل كارنيجي بتعلم الخطوات الثلاث التي يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما و القضاء عليها، و هذه الخطوات الثلاث هي: استخلص حقائق المشكلة، حلل هذه الحقائق ثم اتخذ قرارا حاسما و اعمل بمقتضى هذا القرار.

٣٢٤. تعلم أن تستفيد من النقد كوجهة نظر، ولا تسمح لها أن تتجاوز ذلك، فأنت من يحكم عالمك وليس أحد غيرك، فلا تدخل إلى عالمك من لا يستحقه.

٣٢٥. كن متفائلاً وأحسن الظن بالله بأنه سيوفقك ويعينك على تحقيق ما تريد، فما أضيقت العيش لولا فسحة الأمل.

٣٢٦. قال برنارد شو: « إذا لقنت إنسانا شيئا، فإنه لن يتعلم أبدا» و يقول كارنيجي: « إذا أردت أن تستفيد من النصائح المبذولة فجر بها و اعمل بها و طبقها في كل فرصة تسنح لك، إن المعرفة التي نستخدمها هي وحدها التي تعلق بأذهاننا».

٣٢٧. جاء عن احد التابعين قوله: « كنا نستعين على حفظ أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم بالعمل بها». إن العمل يحيي القلوب بالمعرفة اليقظة الدافعة.

٣٢٨. يقول الفيلسوف البريطاني الشهير جورج ببرنارد شو مؤلف كتاب «محمد الأعظم» الذي أحرقتة دائرة المعارف البريطانية: « لو أن لمحمد أن يأتي ليحتسي فنجانا من القهوة لحل مشاكل العالم الاقتصادية... فأين نحن من هديه صلى الله عليه و سلم في نظام الإسلام الاقتصادي و المالي الذي تنبه إليه الغرب؟».

٣٢٩. تقدير الذات هو إلى أي مدى أنت معجب بذاتك. كلما ارتفع إعجابك بذاتك تحسن أدائك في أي شيء تمارسه. كلما تحسن أدائك ارتفع بالتالي إعجابك بذاتك.

٣٣٠. ليس المهم هو ما يحدث لك في حياتك، لكن المهم هو كيف يكون رد فعلك على ما يحدث. ليست المسألة هي الموضوع الذي جئت منه، لكن المسألة هي الموضوع الذي تقصد الذهاب إليه.

٣٣١. انك تبدأ في التخطيط لمستقبلك المثالي من خلال إعداد قائمة أحلامك. و أن تكتب كل شيء ترغب في أن تكونه، و أن تقوم به، و تمتلكه، بالضبط كما لو انه ما من حدود أو قيود على الإطلاق.

٣٣٢. من يسعى بلا مقصد، فأى طريق سيأخذه إلى أي مقصد.

٣٣٣. هناك ثمن يجب عليك دفعه مقابل كل شيء تريده. يجب أن يدفع الثمن كاملا و مقدما، لأن قانون الزرع و الحصاد. ليس قانونا للحصاد قبل الزرع. إذ يتوجب عليك أن تعطي قبل أن تأخذ.

٣٣٤. إن المسلم يتوكل على الله و يستريح إلى ما يتمخض عنه المستقبل من نتائج بعدما بذل جهده فيما وكل إليه من عمل و إعداد و احتياط. لا معنى لتوتر الأعصاب و اشتداد القلق بإزاء أمور تخرج عن نطاق إرادتنا. (الشيخ محمد الغزالي رحمه الله).

٣٣٥. يعجبني أن يواجه الإنسان هذه الحياة و على شفثيه بسمة تترجم عن رحابة الصدر، و سماحة الخلق، و سعة الاحتمال، بسمة ترى في الله عوضا عن كل فائت، و في لقائه المرتقب سلوى عن كل مفقود. (الشيخ محمد الغزالي رحمه الله)

٣٣٦. إن النفس تهوى الإطراء و التمجيد، لكن النفس التي يروضها صاحبها و يجبرها على أن تتسم بالتواضع و تحاول دائما أن تظهر جانب الخير عند الناس هي التي تستشعر بصدق حلاوة العطاء و سكينه التواضع.

٣٣٧. استمع دائما إلى الآخرين و كن شغوفا بإشباع نزوتهم في الحديث عن أنفسهم، أما أعمالك و انجازاتك و جميل صفاتك فاتركها تتحدث نيابة عنك.

٣٣٨. الإنسان الايجابي الفعال هو بطبيعة الحال إنسان مشغول، و الفراغ و السكون هما الهواية المفضلة للكسالى و الفارغين و ساكني القبور.

٣٣٩. لا تكن كمن عاش شطر حياته الأول ينتظر الشطر الثاني، و عاش نصف حياته الثاني آسف على ضياع نصف حياته الأول. الفرق بينكما إلا في الوسيلة لا في الغاية».

٣٤٠. يقول أمير الشعراء أحمد شوقي « كن رجلاً إذا أتوا من بعده، يقولون مر... وهذا الأثر...». فأين أترك الذي يدل عليك، أين معالم انجازك، و ملامح عظمتك؟.

٣٤١. من يرى العالم و هو في الخمسين من عمره مثلما كان يراه و هو في العشرين فقد أضاع ثلاثين سنة من عمره. « محمد علي كلاي»

٣٤٢. لا تنسى و أنت تعطي أن تدير ظهره لمن تعطيه كي لا ترى حياه عاريا أمام عينيك. «جبران خليل جبران»

٣٤٣. عندما يحبك الآخر و ينبهر بك سيكون مستعداً لتنفيذ ما تقول بلا ضيق أو تملل، بل يكونوا على استعداد لتقديم تضحيات في سبيل رضا صاحب الشخصية الجذابة، يضاف إلى ذلك أن هذه الشخصية بما تمتلكه من لباقة و مصداقية و شفافية تكون أكثر قدرة على إقناع الآخرين و التأثير فيهم.

٣٤٤. يقول سقراط: « لا تبدأ بالحديث مع من تختلف معه في الرأي بالأشياء التي تختلفون فيها بل ابدأ بالتأكيد على الأشياء التي تتفقون

٣٤٥. كان الإمام الشافعي رحمه الله يردد على تلاميذه: رأيي صواب يحتمل الخطأ، و رأي غيري خطأ يحتمل الصواب.

٣٤٦. يقول فولتير: « إنني لا اتفق معك فيما تقول، و لكنني على استعداد لأن أضحى بحياتي دفاعاً عن حقك في أن تقول».

٣٤٧. المصافحة إحدى الإشارات العالمية التي تدل على الترحيب، لكن الكثير من الناس لا يقدر هذا السلوك قدره، بالرغم من أن التقاء الكفين ينبئ كل طرف بمشاعر و أحاسيس الطرف الآخر.

٣٤٨. من السذاجة أن نعمل نفس الشيء بنفس الطريقة ثم نتوقع نتائج مختلفة (أنشتاين)

٣٤٩. الثقة بالنفس عبارة عن قول وعمل واعتقاد جنان مثل الإيمان فهو عبارة عن قناعات تستقر في القلب الجنان وعن كلمات ينطق بها اللسان وحركات تأتي بها الأركان .

٣٥٠. لا بد أن تعتقد في سمو الأخلاق فكلما زادت أخلاقك كلما زادت



www.tanmiah.cc

والمجهود بدون داعي .

ثقتك بنفسك فالدين معاملة فالرجل بحسن خلقه يصل درجات صائم

النهار وقائم الليل كما اخبر بذلك الرسول صلى الله عليه وسلم.

٣٦٣. تقبل عيوب إنتاجك لأنها طبيعة بشرية . فمن الغير مفيد لوم نفسك . وعندما يقل معدل إنتاجك فإنك تحتاج للتوقف وإعادة التفكير . لا تفكر في محاولاتك الفاشلة السابقة ، تقبلها لأنها ببساطة طبيعة البشر . واصل عملك .

٣٥١. إن الثقة تكتسب وتتطور ولم تولد الثقة مع إنسان حين ولد، فهؤلاء الأشخاص الذين تعرف أنت أنهم مشحونون بالثقة ويسيطرون على قلقهم، ولا يجدون صعوبات في التعامل و التأقلم في أي زمان أو مكان هم أناس اكتسبوا ثقتهم بأنفسهم..اكتسبوا كل ذرة فيها.

٣٦٤. تعامل مع مكان عملك كموقع للإنتاج . هبى ذهنك للتفكير فى مكتبك كمكان لإنجاز المهام ، فكر باستمرار بهذه الطريقة ، وستجد نفسك أكثر إنتاجاً كلما تواجدت هناك . خصص مكان آخر للأعمال والأحداث والأنشطة الأقل أهمية . وأجعل مكان عملك حصرياً للأنشطة الأكثر أهمية .

٣٥٢. عندما تشعر بانخفاض طاقتك أو بان نشاطك البدني أو النفسي قل ولم يعد له الأثر في تحقيق أهدافك فعليك بالتحفيز الذاتي

٣٦٥. من الناس من ينقضي أجله ويبلى جسده ولكن يخلد ذكره ويبقى أثره بين الناس مثلاً حياً تتوارثه الأجيال وتتفاخر به الأمم ... فأى الصنفين ترغب أن تكون بعدد طول عمر وحسن عمل إن شاء الله؟

٣٥٣. نحفز أنفسنا عندما تراودنا مشاعر بأنه لا داعي ولا جدوى من تحقيق أهدافنا

٣٥٤. تحفز نفسك كي تشجعها لمضاعفة مجهودك والإسراع في تحقيق أهدافك.

المراجع:

٣٥٥. تحفز ذاتك عندما تريد الإقدام على أي خطوة ترى أنها ناجحة ويصاحبك إحساس بعدم قدرتك على القيام بها

١. افضل ما قيل عن :

A. قوة الأهداف. جمع كاثرين كارفلس

B. الالتزام بالإمتياز جمع كاثرين كارفلس

C. سحر التحفيز جمع كاثرين كارفلس

D. النجاح. جمع كاثرين كارفلس

E. الانتصار مع فرق العمل. جمع كاثرين كارفلس

F. جوهر السلوك. جمع كاثرين كارفلس

٢. دع القلق و ابدأ الحياة ديل كارنيجي

٣. مهاراتك الشخصية عادل بن محمد العبدالعالي.

٤. كيف تؤثر على الآخرين وتكتسب الأصدقاء. ديل كارنيجي.

٥. دستور تقدير الذات جيل ليندنفيلد.

Z. العادات السبع للناس الأكثر فعالية ستيفن كوفي

٧. خطوات عظيمة أنتوني روبنز.

٨. نفائس الكلام مصطفى شيخ ابراهيم حقي.

٩. همسات النجاح د. طارق السويدان.

١٠. لا تحزن الشيخ الدكتور عايض القرني.

١١. غير تفكيرك غير حياتك برايان ترايسي

١٢. كتيب التحفيز بول حنا.

١٣. جدد حياتك الشيخ محمد الغزالي

١٤. ارسم مستقبلك بنفسك برايان ترايسي

١٥. كيف تخطط لحياتك د. صلاح الراشد

HTTP://WWW.TANMIAH.CC

٣٥٦. يجب أن تكون أعددت خطة وحضرت لأهداف إستراتيجية لحياتك لأنك تحفز نفسك كي تقوم بخطوات عملية لتحقيق أهدافك.

٣٥٧. «افعل ما يهم وما ينفع»، وهذا هو شعار النجاح بعينه في كل ما تنجزه في حياتك الشخصية والعائلية والاجتماعية والعملية. وهذا الشعار لا يتحقق أو بمعنى آخر أن النجاح لا يأتي إلا بإتباع عاداته.

٣٥٨. انظر إلي الحياة علي أنها رحلة تنتقل فيها من مكان لمكان ولزاماً عليك أن تتكيف مع ظروف كل مكان لتحقيق عادة النجاح.

٣٥٩. النجاح هو سباق للماراثون مداه طويل وليس سباقاً قصيراً تنتهي منه بانتهاء السباق، المثابرة والعمل الجاد فلا تستسلم.

٣٦٠. ما الأشخاص الناجحون إلا من اكتسبوا عادات النجاح.

٣٦١. يكتسب الناجحون عادات حميدة و يتأكدون من أن تلك العادات تحكم سلوكياتهم، و غير الناجحين يدعون أنفسهم لتكون لديهم العادات السيئة، و تقودهم تلك العادات السيئة بدورها إلى الإحباط والإخفاق.

٣٦٢. لا تحاول أن تنشئ الكمال . فمن السهل أن تقع فى فخ المحاولات لجعل العمل أفضل قليلاً . لكن فى أغلب الأحيان تؤثر محاولات تحسين العمل فى النتيجة العامة ، بالإضافة إلى زيادة استهلاك الوقت

رسالة

نجاح

لكل

صباح



أقوال في تطوير الذات لكل يوم

جمع و إعداد

المهندس/نايف بن فهاد النادر

المهندس/ فيصل بن نايف العكشان



www.tanmiah.cc