

# غیر حیاتک

اسم الكتاب: غير حياتك

اسم الكاتب: أحمد الصياد

تصميم الغلاف: عبدالله عباس

رقم الايداع: 2024-11146

الترقيم الدولي: 978-977-8791-19-8

## كافة الحقوق محفوظة للناشر والمؤلف

لا يُسمح بإعادة طبع أو توزيع أي جزء بأي طريقة، بما يشمل ذلك التصوير أو الطباعة أو التسجيل الصوتي أو أي وسيلة أخرى إلكترونية أو غير إلكترونية، دون إذن كتابي مسبق من الناشر، ويسمح فقط في حال الاستعانة ببعض الفقرات لغرض النقد والدراسة، طبقاً لما تحدده قوانين واتفاقيات حقوق الملكية الفكرية.

# غير حياتك

للكاتب / أحمد الصياد



## المقدمة

النجاح هو حلم يسعى إليه كل شخص في حياته

كتبت هذه الكتاب وانا اتمنى ان يساعد يوما ولو انسانا واحدا للوصول الى النجاح السعادة، والأخذ بأسبابها اکتها إلى كل من يحاول ان يصل الى النجاح، ويصارع نفسه في هذه الحياة، ويبحث عن النجاح فلعلي أقدم له اجابة عن أحد اسئلته، أو أقدم له طريقة قد تصل به الى النجاح .

إن الإنسان يسعى لتحقيق النجاح ويبدل كل جهده للوصول للنجاح، ويعتبر النجاح والتفوق مطلب كل فرد، وهو الهدف السامي الذي يسعى الإنسان لتحقيقه، ويبدل كل جهده لكي يصل اليه

النجاح ليس شيئاً يتحقق بين عشية وضحاها. بل هو رحلة طويلة وشاقة تتطلب الكثير من الجهد والمثابرة. ولكن إذا كنت تتبع الخطوات الصحيحة، فإن النجاح هو أمر ممكن للجميع.

النجاح ليس له حدود. يمكنك أن تكون ناجحاً في أي مجال من المجالات التي تختار. يمكنك أن تكون ناجحاً في حياتك المهنية، في حياتك الشخصية، وفي حياتك الروحية.

النجاح هو من حق الجميع. إذا كنت ترغب في تحقيق النجاح، فإن كل ما تحتاجه هو الإيمان بنفسك والتصميم على تحقيق أهدافك.

النجاح هو رحلة ممتعة. إنها رحلة مليئة بالتحديات والمكافآت. إنها رحلة تجعلك تنمو وتتطور كشخص.

إذا كنت تبحث عن النجاح، فإن هذا الكتاب هو لك. سوف يساعدك هذا الكتاب على تحقيق أهدافك وعيش حياة سعيدة وناجحة.

في هذا الكتاب، سنتحدث عن العديد من جوانب النجاح، من تحديد الأهداف إلى وضع الخطة إلى العمل الجاد والتعلم من الأخطاء. سنقدم لك العديد من النصائح والحيل التي ستساعدك على تحقيق النجاح.

أكتب هذه الكلمات الى كل شخص يريد أن يحقق النجاح؛ فربما تعينهم هذه الكلمات في طريق حياتهم التي أتمنى، وادعو الله ان تكون سعيدة عامرة بالخير والتوفيق والنجاح.

لا تكفي قراءتك الكتاب ان تصل بك الى النجاح انما يجب تطبيق ما تقرأه والعمل للوصول اليها.

الكتاب عبارة عن معلومات موجه من اهم الكتب والمواقع .

هدفي من كتابة هذا الكتاب هو مساعدة كل إنسان يريد ان يحقق أحلام وأهداف انا ليس لدي أي أهداف أخرى من كتابة هذا الكتاب غير ذلك هدفي الأول والأخير هو مساعدة الناس في تحقيق أحلامهم وأهدافهم و أتمنى من الله انكم تستفيدون من هذا الكتاب ويكون سبب في تحسين حياتكم للأفضل .

الكتاب اللي هي غير حياتك فعلا هو أفضل كتاب نازل على الأرض هو القرآن الكريم كتاب الله تعالى أنه كتاب واحد، لكنه يخاطب كل إنسان حسب ثقافته وخبراته وحدود علمه ومستوى قدراته؛ إنه مذهل في إعطائك الإجابة التي لم تكن تتخيل أنه يوجد من يستطيع أن يمنحك إياها في هذا العالم. اقرأ القرآن الكريم بنية الفهم.. سيغير نظرتك عن الحياة إلى مستوى من الحكمة لا يبلغه البشر ولو بعد مئات السنين من الخبرات والمعلومات. أنصحك بقراءة القرآن الكريم.

تمنيتي بالنجاح والسعادة لكل القراء، ولكل انسان في هذا العالم

إهداء

بكل الحب أهدي هذا الكتاب إلى أبي وأمي وأختي وأصدقائي ولكل إنسان  
يريد أن ينجح في حياته.

إلى كل من أوقفته عقبات الطريق وصعوبات الحياة عن تحقيق أحلامه .  
أهديك هذا الكتاب .

"اعملوا فكل ميسر لما خلق له"

حدیث شریف

## الثقة بالنفس

الثقة بالنفس من أهم الاسباب اللي تخليك ناجح في حياتك الشخصية أو العملية أو حتى العاطفية لو مكنتش أنت مقتنع بنفسك واثق في نفسك صدقني محدش هيوثق فيك ومحدش هيقنع بيك لو مكنتش أنت مقتنع بنفسك وي مصدق نفسك إنك تقدر تحقق أحلامك مين هيوثق فيك ومين هيقنع بيك إذا كنت مش مقتنع بنفسك و معندكش ثقة في نفسك إزاي الناس هتوثق فيك وتقتنع بيك صح ولا أنا غلطان أنا عاوزك تتكلم وانت بتقرا كده معايا في ناس كثيرة كان عندهم كل مقومات النجاح لكن فشلوا لانهم مكانش عندهم ثقة في نفسهم وكان في ناس لا يملكون شئ ونجحوا علشان كان عندهم ثقة في نفسهم.

انت تقدر تعدي كل الصعبات اللي في حياتك وتحقق كل احلامك خليك واثق في نفسك.



بدون الثقة بالنفس لا يمكن للشخص الوصول لأي شيء ويفقد الشخص احترامه ويصبح عرضة للانتقاد واستغلال من حوله ولا يشعر بالسعادة.

وفوائد الثقة بالنفس كثيرة: منها النجاح والسعادة وتطوير الذات الإصرار والعزيمة وغيرها...

اما الشخص المتمتع بالثقه يكون نظرتة للحياه متفائلة ولا يعرف المستحيل..

قبل ما تقلب الصفحة حضر كوبا من من مشروبك المفضل لكي تستمتع بالقراءة لأن الكلام اللي جاي يحتاج إلى تركيز..



## أضرار عدم الثقة بالنفس:

اضرار عدم الثقة بالنفس وانا لازم قبل ما اعرفك فوائد الثقة النفس . اعرفك أضرار عدم الثقة بالنفس.

عشان تعرف فائدة أمر ما أبحث عن آثار إفتقاده ما هي آثار أن يكون الشخص فاقده الثقة في نفسه.

- 1- هتتحس إنك شخص سيء كثير الظن كثير الشك.
- 2 - شخص يعاني من الخجل وصعوبة التواصل مع الآخرين.
- 3 - شخص متردد لا يستطيع إتخاذ قرار بمفرده.
- 4 - شخص متواكل إعتماذي.
- 5 - شخص يعاني من الشعور بالنقص وعدم تقبل الذات وقد يتطور الأمر لمراحل أسوء من ذلك فيصبح شخص يكن مشاعر الإحتقار والكره لنفسه.
- 6 - شخص عدواني سريع الغضب.
- 7 - شخص فاقده لأبسط مهارات النقاش والتواصل لا يتقبل النقد وقد يصل الأمر للأسوء ويتحول لشخص يعاني من إضطراب الشخصية مؤذي متنمر نرجسي يعشق رؤية الآخرين يتألمون ويتفنن ويتقن التلاعب بهم وتدميرهم.



## ما هي الثقة بالنفس؟

الثقة بالنفس هو "ثقة الإنسان في قدراته وفي صفاته وفي تقييمه للأمور" وفي علم النفس، يعرف الإنسان الواثق من نفسه بأنه شخص يحترم ذاته ويقدرها، ويحب نفسه ولا يؤذيها، ويدرك كفاءاته، ويثق بقدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة.

## أهمية الثقة بالنفس:

- 1- تحسين حياته الاجتماعية، والحدّ من الاضطرابات النفسية والمشاكل الاجتماعية.
- 2- تحسين أدائه الأكاديمي خلال المراحل الدراسية، وارتفاع الرضا الوظيفي لديه عند البدء بالعمل.
- 3- ارتفاع مستويات السعادة لديه.
- 4- لتمتّع بالحياة وبممارسة الأنشطة المختلفة.
- 5- الإحساس بقيمة الذات وتقديرها.
- 6- التحرّر من الخوف والقلق، والحدّ من الإجهاد.
- 7- تعزيز الطاقة والدافع للعمل.



## تعزير الثقة بالنفس:

تعزير الثقة بالنفس أحد الأمور المهمة للإنسان. فما هي أهم الطرق التي يمكن استخدامها من أجل تعزيرها الثقة؟ وقبل ما أقولك قوم حضر كوباية قهوة عشان تعرف تركز في القراءه.

## تعزير الثقة بالنفس:

1- توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين تسبب مواقع التواصل الاجتماعي وما يعرضه الأشخاص من نجاحات بواسطتها الإحباط لدى العديد من الأشخاص ويجعل منهم في حالة مقارنة معظم الوقت ويقلل من ثقتهم بأنفسهم بشكل كبير خليك فاهم أن الناس بتظهر الحاجة الكويسة بس فما ينفعش تقارن نفسك بهم وانت متعرفش حاجة عن حياتهم .

2- اهتم بصحتك الجسدية الاهتمام بصحة الجسم يساعد الانسان على تعزير الأفكار الإيجابية والثقة بالنفس بشكل كبير. كل ما عليك فعله هو ممارسة أي نوع من الرياضة التي تحبها بشكل مستمر وتناول الطعام الصحي .

3- كن فخورًا بإنجازاتك السابقة. يجب على الإنسان أن يتذكر ويشعر بالفخر بجميع إنجازاته سوى كبيرة او صغيرة خصوصًا عند الرغبة في القيام بمشروع جديد أو عند تراكم الأفكار السلبية خليك فخو بنفسك .

4- عزز الأفكار الإيجابية يجب على الإنسان تعزير الأفكار الإيجابية، كما يجب عليه الاحتفال بالنجاحات والإنجازات العديدة والتعامل مع الانتقادات السلبية بحكمة.

5- تحدّث مع طبيب نفسي يساعد التحدث مع الطبيب النفسيين على تعزيز الثقة بشكل كبير، لان الطبيب يستطيع خبراء العلاج النفسي تحليل شخصية الإنسان وجميع التجارب التي مرّ بها ومساعدته في إيجاد أفضل الطرق التي تساعد في تعزيز الثقة بالنفس.

6- تعلم الحزم يجب على الإنسان أن يتعلم رفض الأشياء التي لا تنفعه والأشياء التي لا يتقبلها ولا يحبها أنا عارف أن الأمر مش سهل في بادئ الأمر ولكن يجب التدريب عليه مرارًا وتكرارًا حتى يصبح عادة لدى لازمن تكون عارف ان من أهم العوامل التي تزيد ثقة الشخص بنفسه هي تقدر لنفسه ووضع الحدود النفسية وعدم السماح للآخرين بتخطيها أبدا.



قبل ما تحاول تفهم الناس حاول تفهم نفسك الأول صدقني أنت لو فهمت نفسك وعرفت أنت عاوز ايه من نفسك صدقني مش هتكون محتاج حاجة من حد.

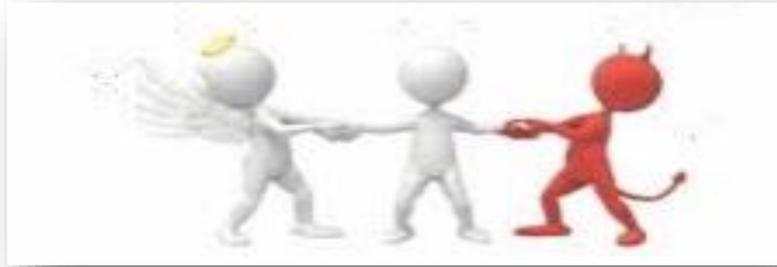


## الفرق بين الغرور والثقة بالنفس والأنانية

الغرور: هو عدم تقبل النصيحة ورؤية النفس على أنها لا تخطئ ولا يجب ان تتم مناقشتها في آرائها والناس المغرورين يرون أن الناس الآخرين أقل منهم في كل شيء سواء الجمال أو الذكاء أو الجاذبية

الأنانية: هي عدم احترام حرية الآخرين ولا كلامهم و حقوقهم بمعنى أنهم يهتمون فقط براحتهم ولو على حساب الناس الآخرين مهما كان وضعهم

الثقة بالنفس: هي معرفة الإنسان بنفسه وبالتالي يعرف نقاط قوته وضعفه فلا يؤثر عليه لا الانتقاد ولا المدح لانه متوازن نفسيا. أعطيك مثلا إذا قال له شخص ما أنت غبي فذلك الشخص لن يحزن من تلك الكلمة لماذا؟ لأنه ببساطه يعرف نفسه ويعرف أنه ليس غبي لذلك لن يكثرث لما قاله له ذلك الشخص لانه ليس مجبرا على شرح نفسه لأحد تلك هي الثقة.



إياك أن تكون من المغرورين المتكبرين

الكبر من الذنوب العظيمة التي تستحق عذاب الله في الدنيا والآخرة.

الجمال إذا لم يكن على وجه الفخر والخيلاء والمباهاة لا يدخل في الكبر.

عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر»

فقال رجل: إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسنا، ونعله حسنة؟ قال: «إن الله جميل يحب الجمال، الكبر: بَطْرُ الحق وغمطُ الناس.

اوعى تنسى.. (من تواضع لله، رفعه الله)

### السعي سلم النجاح:

أول خطوة يحتاجها الإنسان لتحقيق أحلامه، هو السعي والاجتهاد والعمل لفترات طويلة جداً والعزيمة والاصرار وعدم الاستسلام والثقة بالنفس وحسن التعامل مع المشكلات التي تواجهه.

والتوقف عن الغوص في الأحلام ووضع خطة لتنفيذ ما يريد القيام به. النجاح يتطلب تخطيط وقياس النتائج كل فترة والتعديل على الخطة أو تغييرها إن كان هناك حاجة لذلك.

وكذلك ثقتك في أن الله لن يضيع عملك أبداً، والأهم أن في نهاية المطاف تتأكد أنك أنجزت كل ما عليك فعله؛ أما الباقي فهو بيد الله عز وجل، وقد وعدنا الله بذلك في كتابه العزيز بقوله سبحانه: “(إن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً)

## خطوات النجاح لكي لا نقع بالفشل؟

ان الذين حققوا النجاحات لم يحققوه الا بعد فشل تلو فشل، الى ان حققوا هدفهم، قادتهم العزيمة الى الوصول الى الهدف، واستفادوا من كل فشل، باعادة ترتيب امورهم ودراسة اسباب الفشل وكيفية التعامل معه بالمستقبل واجتيازه،، وتسمى في الحياة المهنية الخبرة.

الذي يفرق بين الشخص الناجح والفشل.

الفاشل عندما يفشل في أول محاولة يتوقف عن المحاولات إنما الأشخاص الناجحين انهم لم يستسلموا، بل مضوا بالطريق، وهكذا يدعو ديننا، فهو يرشدنا انه مهما اخطانا فالعودة الى خالقنا اسلم، وانه سيتقبلنا ويغفر لنا طالما نوبنا الاصلاح وطلب مغفرته بايمان منا بعظمة خالقنا واتساع رحمته، وانه يقبل التوب لمن تاب وانا ب.

لا يوجد طريق سهل للنجاح، فالنجاح يتطلب الكثير من العمل الجاد والإصرار والتحديات المستمرة. ومع ذلك، هناك بعض الخطوات التي يمكن اتباعها لزيادة فرص النجاح.



## خطوات النجاح لئلا نقع بالفشل؟

- 1- تحديد اهداف منطقية قابلة والتحقيق
  - 2- العمل على تطوير المهارات والكفاءات اللازمة لتحقيق الأهداف. والالتزام بالعمل المتواصل للوصول الى الهدف
  - 3- البدء بالاهم
  - 4- البحث عن فرص التعلم والنمو المستمر وتجربة الأشياء الجديدة.
  - 5- المثابرة والصبر عندما تواجه الصعوبات والتحديات.
  - 6- الابتكار والاستفادة من الأفكار الجديدة والمبتكرة.
  - 7- بناء شبكة علاقات قوية وداعمة.
  - 8- الاستفادة من النجاحات السابقة وتحويلها إلى مصدر إيجابي للتحفيز والتحسين المستمر.
  - 9- اتخاذ القرارات الصائبة وتحمل المسؤولية عنها.
  - 10- العمل على تحسين الذات والعلاقات الإيجابية مع الآخرين.
  - 11- الإيمان بالنفس وبقدرتها على التغيير والتطور.
  - 12- الاستغلال الأمثل للوقت وتنظيم الجدول الزمني بشكل فعال.
  - 13- الاستمرار في تعلم وتطوير المهارات الجديدة لمواكبة التغييرات في العالم المحيط.
  - 14- الابتعاد عن السلبية والتفكير السلبي وتحويله إلى تفكير إيجابي وبناء.
  - 15- الاحتفاظ بالتركيز على الأولويات والأهداف الرئيسية والابتعاد عن التشتت والتشعب.
  - 16- الاستماع إلى الآراء والنصائح والتعلم من الخبرات السابقة ومشاركتها مع الآخرين.
- هذه بعض الخطوات التي يمكن اتباعها لزيادة فرص النجاح وتحقيق الأهداف، ولكن يجب أن نتذكر أن النجاح يأتي كنتيجة للعمل والصبر والمثابرة وعدم الاستسلام للتحديات.

لا تربط نجاحك باحلامك لكن اربط احلامك بواقعك و اعمل بجد في المكان الذي انت فيه و ستصل الي النجاح و كل هذا بعد الايمان و التسليم لقضاء الله وقدره.

### تذكر عزيزي

الفشل سبب من اسباب النجاح فعندما تفشل انت تتعلم لكي تبدأ من جديد بقوة وخبرة اكثر، لا تدع الفشل يؤثر فيك بل كن انت التأثير بالاستمرار دون التوقف ( عند الفشل)

أمل ان تكون قد فهمت كلامي تمنياتي لك بالتوفيق والنجاح المستمر



## حفظ نفسك لا تستلم:

لو كان طريق النجاح سهل لسلكه الجميع أنت مميز خليك واثق في نفسك



ك / أحمد الصياد

## لا تخاف من الفشل

"لا تخاف من الفشل، ولا تتردد في تحقيق أحلامك، وابحث دائماً عن السعادة والإيجابية في الأشياء الصغيرة والكبيرة على حد سواء."

الفشل هو جزء لا يتجزأ من الحياة، ولكن الأمر المهم هو كيفية التعامل معه وتعلم الدروس منه. لا تدع الخوف من الفشل يمنعك من تحقيق أحلامك ومضاعفة الجهود لتحقيقها.

أيضاً، لا تنتظر السعادة في الأحداث الكبرى فقط، بل ابحث عنها في الأشياء اليومية والصغيرة، فقد تكون هذه الأشياء هي التي تصنع الفرق الكبير في حياتك. ولا تنس أيضاً أن تبقى إيجابياً وتحافظ على تفاؤلك، حتى في وجه التحديات والصعوبات التي قد تواجهك

## نصيحة عشان تنجح في حياتك

اعمل في صمت، تعلم في صمت، إجني المال في صمت، ثم استعن بالصبر والكتمان وما يقويك حقا هو صبرك وقناعتك عندما لا تملك شيءٍ وخلي عندك امل برينا ديماً.

## لماذا لم ننجح بعد ؟

- 1-عشان انت لم تغير عادتك السيئة (\*\*لازم تقوم بالتغير حالياً \*\*)
  - 2-عشان انت مازلت ترافق اشخاصا فاشلين (\*\* قوم بتغير اصدقائك الفاشلين \*\*)
  - 3-عشان انت لاتؤمن بنفسك وبقدراتك (\*\*خليك واثق في نفسك \*\*)
  - 4-عشان انت لم تغادر منطقة راحتك (\*\*لازم تقوم وتشتغل علي نفسك شوية \*\*)
  - 5-عشان انت تظن أن الناجحين محظوظون (\*\* مفيش شيء اسمو حظ في شيء اسمو اجتهاد وتوفيق من الله \*\*)
  - 6-عشان انت لاتريد ان تتعب
  - 7-عشان انت بتفكر بالماضي ، بدلا من التركيز علي الحاضر وعلي المستقبل.
  - 8-عشان انت بتلوم الاخرين علي أخطائهم ، بدلا من التعلم منها .
  - 10-عشان انت بتقارن نفسك بالآخرين ، بدلا من التركيز علي نفسك .
  - 11-عشان انت بطارد المال ، بدلا من مطاردة شغفهم .
- الاشخاص الذين يتكلمون عن مخططاتهم ، ولا يأخذون خطوة تجاهها ابدأ.
- 12-عشان انت بتعيش في حالة من التوتر ، بدلاً من قضاء لحظات للاسترخاء .

13- عشان انت بتركز علي ما ينقص ، بدلا من رؤية ما لديك بالفعل

14- عشان انت خايف من الفشل ، بدلاً من متابعة أحلامهم .

15. عشان انت لسه لحد الان واقف في مكانك ابدأ الان وليس الغد انت مستني اي  
عشان تبدأ

### خطوات لتكون شخص ناجح

1- أخرج من دائرة الفاشلين وشق طريق النجاح لوحدك.

2- تخلى عن كل إنسان يسلب منك ثقتك بنفسك ويحبطك دائماً.

3- يجب أن تعيد النظر في كل شيء لأن غالبية الأشياء هي خاطئة.

4- يجب أن تعلم أن ما تعلمته في الماضي ليس دائماً صحيحاً، لأنه لو كان كذلك لما كنت اليوم إنساناً يعيش من دون هدف يأس ومنتزمر.

5- إذا كنت تلتزم من أجل أحد فأنت على خطأ، إلتزم من أجل ذاتك ومن أجل  
أحلامك ولا يهملك أي أحد.

6- إن كنت تماطل وتؤجل احلامك واهدافك بالتالي اضمن لك أن الفشل سيكون  
حليفك دائماً.

7- إذا كنت تريد أن تنجح بالسهولة التي تتوقعها فأنت على خطأ، النجاح الحقيقي  
يحتاج لتحدي، لصبر ، لكفاح ، الاستمرارية، إيمان كبير راسخ لا يتزعزع.

8- إذا كنت محتاراً بين قرارين إتخذ القرار الذي سيجعلك تعمل أكثر وتخرج من منطقة راحتك.

9- لا تفهم فكرة العمل أن تعمل لساعات أكثر ولكن أن تستخدم عقلك أكثر وتعامل بحكمة لأن الذين يشتغلون لساعات طوال لا يعني أنهم يربحون مالاً أكثر والعكس صحيح.

10- لن تنجح إذا كنت تنام للعصر وتنتظر من والدك أن يعطيك مصروفك اليومي.

11- تريد أن تصبح إنساناً واثقاً من نفسه أخرج الفاشلين من حياتك أياً كانوا لا يهم.

12- تريد أن تحقق كل أهدافك وطموحاتك عش كالطفل المجنون لا يأبه لأحد.

13- لا تعلق حياتك على أشخاص بل أبنيها على أهداف واضحة، قوية، قابلة للتحقيق.

14- إنس الماضي وتعلم منه وكفاك لوماً للأوضاع فهل سمعت قصة نجاح صانعها وصل من دون تضحيات وألم؟!

15- لا تجعل الخوف يأخذ منك الكثير من الفرص لأن بعض الفرص تأتي ولا تعود.

16- في طريقك لتحقيق النجاح إبحث عن إنسان ملهم عاش الألم وكافح من أجل حلمه وتعلم منه.

17- إن تألمت فأبكي لا بأس كذب عليك من قال أن الرجال لا يبكون أبكي، لكن لا تبكي لتنسحب ولكن أبكي لتستمر.

كن مستعداً لتلقي الضربات، ليس بالعشرات ولكن بالمئات، فانظر 18 إلى نفسك كم ضربة قادر على التحمل.

## حفز نفسك:

- \* لا يهم من أين أنت قادم، ما يهم هو إلى أين أنت ذاهب!
- \* النجاح يصيب من يحاول ويستمر في المحاولة بطريقة تفكير إيجابية!
- \* عليك تعلم قواعد اللعبة، ثم تلعب أفضل من الباقين! - اينشتاين
- \* أعظم النجاحات تأتي بعد أشق العثرات.
- \* النجاح هو حصيلة مجهودات صغيرة نكررها كل يوم.



- \* النجاح هو ما تفعله بما هو متوفر لك.
- \* هؤلاء الواقفون على قمة الجبل - لم يهبطوا من السماء هناك!
- \* اذا كان ما تفعله حالياً لا يقربك من بلوغ أهدافك، فهو يبعدك عنها حتما.
- \* لا يمكنك هزيمة شخص لا ييأس أبداً.
- \* اذا أردت النجاح والتفوق فافعل التالي: اعرف ما تفعله، اعشق ما تفعله، صدق في ما تفعله.
- \* التحفيز هو ما يجعلك تبدأ.. العادات هي ما تجعلك تستمر.
- لازم يكون عندك دوافع قوية علشان تقدر تنجح. علشان كل ما تيجي تستسلم تفكر نفسك وتقول لنفسك هوا أنا ليه بدأت من الأول لما أنت مش ناوي تكمل بتبدأ ليه من الأول.



خليك فاكر الجملة دي كويس..  
ما تراه صغيرا اليوم سيصبح عظيما غدا ، فقط استمر استمر استمر



ابدأ الان..

تريد تفتح مشروع .. ابدأ خطوة الان

تريد تقرأ وتتعلم.. ابدأ خطوة الان

تريد تحقق هدفك.. ابدأ خطوة الان

تريد تكسب الاموال.. ابدأ خطوة الان

تريد تنقص وزنك.. ابدأ خطوة الان

تريد أي شيء .. ابدأ خطوة الان

طريق الألف ميل يبدأ بخطوة لماذا تنتظر وماطل !؟



## أسرار الفاشلين:

سأبدأ غداً لأنني متعب جداً.

• لا أمتلك الوقت الكافي.

• أنا لا أصلح لأي شيء.

• هذا ليس خطأي انا.

هل أنت تقول لنفسك هذا الكلام جاوب على السؤال (نعم) (لا).

إذا كانت إجابتك (نعم) فأنت في مشكلة كبيرة جداً. والحل هو عليك البدء من الآن لا تأجل شيئاً . وإذا كانت إجابتك (لا) فهذا جيد جداً استمر في تطوير نفسك النجاح يحتاج إلى العمل الشاق والإصرار والعزيمة.

## ما الأمر الذي يجعلك ناجحاً:

هناك عدة أمور تجعلك ناجحاً على المستوى الشخصي والمستوى المهني دعني أخبرك شيئاً آمنت به مؤخراً وكنصحية أخذتها من رواد الأعمال يقول احد الناجحين في حياتهم اليومية قبل 20 عاما تعلمت درسا مهما في صناعة النجاح :

وهو أن النجاح لا يتعلق بالكمية بقدر ما يتعلق بالاستمرارية.. لا يتعلق بالمجهود الضخم والهدف النهائي بقدر ما يتعلق بخلق عادة يومية سهلة تستمر معنا طوال العمر.. قررت خلق عادة يومية ناجحة دون حمل هم النجاح ذاته.

- لا تشغل بالك بالحصول على جسد رشيق بل بتخصيص نصف ساعة يومية لممارسة الرياضة

- لا تشغل بالك بإتقان اللغة الانجليزية أو الصينية أو الأسبانية أو الألمانية بل بحفظ خمس كلمات يومية

- لا تشغل بالك بحفظ القرآن كاملا بل بحفظ نصف صفحة في اليوم فقط.

- لا تفكر بعمل ريجيم [ أو خسارة 30 كيلو خلال شهرين ] بل بخلق عادات غذائية صحية تستمر معك طوال العمر

• فالعمر ببساطة يمضى بسرعة وحين تستمر [وتداوم ] على أي عادة ناجحة ستفاجأ بعد عام أو عامين أنك - ليس فقط حققت هدفك - بل وتجاوزته بأشواط عديدة [ الأمر الذي سيفاجئك أنت شخصيا قبل أي إنسان آخر ]!!

- لنفترض أنك قررت تخصيص ساعة يومية لفعل ثلاثة أشياء أساسية:  
1- ربع ساعة لحفظ القرآن.

2- نصف ساعة لرياضة المشي يوميا

3- ربع ساعة لحفظ خمس كلمات انجليزية لتطوير لغتك واستخدامها وتطبيقها

وبعد سنوات قليلة [ تمر بغمضة عين ] :

ستفاجأ بحفظ القرآن، وامتلاك جسد رياضي، والتحدث بلغة العالم

وكلها ساعة من نهار لا تقارن بضياح 23 ساعة من يومك !

القضية باختصار أن الإنجاز الناجح لا يتطلب التفكير بالحجم أو الهدف النهائي / بل إن مجرد التفكير بهما وبكيفية حفظ كتاب الله و تعلم لغة والرياضة

الإنجاز الناجح ببساطة يتطلب :

[ خلق عادة يومية ناجحة ] تنتهي بمراكمة النتائج وتحقيق هدف أكبر وأعظم مما توقعت أصلا .

"أحب الاعمال إلى الله أدومه وإن قل "

الاستمرار يصنع النجاح



## كيف تكون ناجح في كل شيء؟

يستحيل أن يكون المرء ناجحاً في كل شيء، هذا سيفقد النجاح طعمه، ثم أن الكمال لله سبحانه وتعالى وحده، وهي صفة بعيدة المنال.

يمكنك أن تكون ناجحاً في عدة مجالات، كل ما عليك فعله هو إيجاد أشياء أنت تبرع بها، وتطوير مهاراتك فيها، مع الإطلاع على أي تحديثات محتملة.

يجب عليك بداية أن تعلم أن النجاح صعب، لكنه غير مستحيل، كلنا نعلم كيف نكون ناجحين، لكن قلة وحسب من تطبق طرق النجاح.

قلل من إستعمالك لوسائل التواصل الإجتماعي لغرض غير التعلم، ونظم وقت إستعمالك للهاتف، نظم حياتك وضع قائمة بأهدافك وطرقاً للوصول إليها، ولا تتهاون. التقرب من الله يطهر النفس ويساعد على الإسترخاء وطمأنة النفس، لذا خصص أوقات لعباداتك، ولا تضغط على نفسك كثيراً.

تذكر أن أسمى نجاح هو الرضا عن ذاتك، لذا لا بأس بالتعثر والفشل والسقوط أحياناً، يمكنك المحاولة مجدداً، لا يمكننا النجاح في كل شيء لذا لا بأس..

## لماذا يجب عليك أن تكون شخص ناجح؟

كي يكون لحياتك معنى

كي تحس نفسك أنك شخص مهم في المجتمع

لكي لا تشعر بالنقص والدونية

إذا لم تكن شخصاً ناجحاً فماذا ستكون؟ النجاح شيء مهم في الحياة به تأمن على مستقبلك يحترمك الناس ستكون شخصاً رائعاً.

حتى تستطيع إثبات نفسك أمام ذاتك ثم أمام الآخرين.

حتى تستطيع الإجابة على سؤال الخالق عندما يسألك أين أضعتك حياتك التي أعطيتها إياك.

النجاح هو أن تكون سعيد وفخوراً بذاتك وفخوراً بكل سنين التي أضعتها في تحقيق نجاحك خطوة خطوة.

أن تترك شيئاً ورائك يحمل الإسمك ويتذكرك الناس به.

يمكن أن تكون ناجح ويصبح لديك أموال وثروة وتكون وسيلة الله لمساعدة الناس محتاجة هكذا تكسب آخرتك قبل دينتك.

عليك أن تكون ناجح وأن تكونا. متألقاً لا تدع مجالاً للشكلي يدخل قلبك أو يسيطر على عقلك بأفكاره الخبيثة دنيا دار إبتلاء وليس راحة.

مزلت في مرحلة يجب أن تتعب فيها أكثر من أي وقت مضى أو وقت قادم.

النجاح سمة من سمات العظماء.. النجاح يعني حرية.. النجاح يعني تقدير واحترام.

لكي تحظى بلشئ الذي تريده، لكي لا تعيش في بؤس ومعاناة أكثر لأن النجاح عكس الفشل ولكل منهم أشياء تأتي معها، النجاح يجلب السعادة والثقة بنفس، الحب، الإلهام من قبل الأشخاص، النجاح يمنحك ما تريده، وهذه هي أكثر الطموحات التي يريدها الإنسان، لقد خلقنا لكي نكون ناجين ولكننا ليس كل شخص مستعد لبذل الجهد لفعل ذلك، وهناك الفشل ويجلب معه البؤس والكراهة والغيرة وازدراء للنفس والاحتقار، ويجلب معاناة لا يمكن وصفها وربما قد يؤدي للانتحار.

لكن هذا لا يعني أن الفشل شيء أو شيء جيد أيضا أنه يعتمد على كل فرد في اختيار أن كان الفشل شيء أو شيء جيد.

اننا نتعلم من الفشل ولاكن ذلك لا يعني أنه جيد، لأنه يقلل ثقتنا بنفسنا ويجعلوا نكره أنفسنا ونحتقروا ونضع ألوم عليها، الفشل عبارة عن معبر إلى النجاح، مثل السواط المستقيم الذي يوصلك إلى الجنة ليس كل شخص يصل إلى هنالك ولكن ان كنت تملك المطلوب للوصول فبلطبع ستصل.

الحياة صممت لكي تدمرنا والنفس صممت لتحونا إلى شياطين ولكننا نفعل عكس ذلك، يمكن الرمز إلى الحياة أو تجسيدا بأسطورة التنين، تنين الفوضى الذي صمم لتدمير كل شيء على وجه الأرض، نحن نواجه يوميا في حياتنا، نحن نواجه أشياء كثيرة في حياتنا لاكن رغم ذلك نحن أحياء، اننا نعلم أننا سنموت ولكن رغم ذلك نكون سعداء، اننا نعلم أننا سنعاني ولاكن رغم ذلك نحن نريد نستمر، الا ترى قوة الإنسان في احتمال الأعباء والمعاناة.

أن لم ترد أن تكون ناجاحا ستكون عكس ذلك، مثلما أن كنت لا تريد النجاة ستختار عكسها وهو الجحيم تلك هي حقيقة الحياة.

خليك فاكر

## حفز نفسك:

أحمد زويل طلب يقابل رئيس الجامعة علشان يحل له مشكلته قالوله انت مجنون  
..بعد كده لما رجع مصر كان رئيس الجامعة عضو من أعضاء وفد رئاسة الجمهورية في  
استقباله على سلم الطائرة..



ومحمد صلاح بكى علشان الزمالك رفض يضمه في عضويته وشاء الله أن أصبح لاعبي  
الزمالك ومصر والوطن العربي بل والعالم كله يشوفوه في التلفزيون وبس علشان  
يتعلموا منه الكورة بتلعب ازاى..



مؤلفة سلسلة هاري بوتر راحت ل 17 مطبعة علشان تقبل تطبع لها سلسلة مؤلفاتها ...  
اتفقوا كلهم على كلمة واحدة وهي ا تبرعي بيها للكنيسة ليحرقوها في المدفأة لتدفي  
المساكين واليتامى فأصبحت فيما بعد أول كاتبة تصبح مليارديرة من عائدات مؤلفاتها.



إياك أن تستسلم لأي حاقد يحاول أن يهدم طاقتك وحماسك ويحطم أحلامك.. بل استمر واستمر واستمر في سعيك وافعلها ولو كره الحاقدون ( & الرفض ممكن يكون هو سبب نجاحك او عا تياس & ).

### كيف تتحول من شخص فاشل إلى ناجح؟

لازم تعرف انت عايز تنجح في اي بالنسبالك انت النجاح هو اي أصلا والنجاح ماهو الا التزام بينك وبين نفسك النجاح هو انت تختلف عن امبارح النجاح هو التطور.

عزيمي في البدء لا تجلد ذاتك ولا تنتقدها أكثر من اللازم، رؤيتك القاصرة بإنك فاشل هي أكبر خطأ في طريقك للنجاح، اعمل أنه لم يفت الأوان بعد لتكون ناجحاً حتى ولو تبقى من حياتك دقائق معدودة.

تغذى يومياً بالثقة بالنفس، وذلك يأتي من خلال الأفكار الإيجابية وتنفيذ المخططات التي تضعها من أجل أن تكون ناجحاً، خطط للنجاح واسعى للتنفيذ كل يوم.

قم بتحديد ما هو النجاح بالنسبة لك؟ وذلك يأتي من جلوسك مع ذاتك فترة طويلة يوم أو أسبوع واستخراج كل الأشياء التي تظنّها مشكلة، والتعرّف على منبعها وكيف يمكنك حلّها.

استخدم الورقة والقلم للكشف عن ذاتك، لا اعتقد أنك ستدور في فلك التفكير وستتوقف هناك، لا عليك اخراج كل تلك الأفكار إلى النور، وستتفاجأ كثيراً يا صديق.

قم بتغيير بيئتك لتكون أجمل، ومليئة بالأشخاص الإيجابيين الذين يشاركونك ذات الاهتمامات والشغف والسعي نحو النجاح والسعادة.

تعلم من الخبراء واسعى لتطوير نفسك من خلال الكتب أيضاً، خبير واحد سيعلّمك بصورة عملية أشياء كثيرة في وقت قصير، أما الكتب، فمن ممّا لا يعرف أهمية أن تقرأ كتاباً واحداً على الأقل في الأسبوع؟

أهم العلامات التي تدل أنك تضيع حياتك:

تُقارن نفسك كثيراً مع الآخرين وتنسى نفسك..

يمر عليك الأسبوع و الشهر ولا تتعلم شيئاً جديداً.

عدم تحديد أهداف تعيش من أجلها ولا تقوم بالتخطيط لأهدافك القريبة..

تستثقل أداء مهامك اليومية وتضيع وقتك في التفكير السلبي وكشف عيوب الناس.

تسهر كثيراً دون حاجة الزامية.

تصاحب أصدقاء لا يأمرون بالمعروف ولا ينهون عن المنكر.

تعمل في وظيفة لسنوات كثيرة لا تحقق لك الاستقلال المالي و الراحة النفسية.

تتكبر على النصائح وطلب العلم .

تهتم برأي الآخرين فيك وتدعه يؤثر عليك بالسلب.

تنام عدد ساعات أكثر من عدد ساعات النشاط اليومي المعتاد.

تهدر الكثير من الوقت في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي.

تتحول لشخص كسول غير آبه لأي شيء.

يمر العمر وأنت وحيداً دون ونيس زوجة أو ابنة أو ابن أو صديق.

التحدث في الهاتف كثيراً.

تدع التشاؤم يملك منك.

تربط حياتك من سعادة أو فرح أو ..... بأشخاص معينة.

الاعتمادية:

أن تعتمد طوال الوقت على أهلك حتى تصير مراهقاً..

ثم تعتمد على أصدقائك في فعل كل ما تريده فيما بعد..

لن تذهب إلى التمرين دون أن يوصلك والدك،

لن تأخذ الدورة التعليمية الفلانية دون مشاركة صديقك المفضل..

لن تسافر في الرحلة الصيفية بسبب انشغال أصدقائك..

أنت تحاول أن تتجنب التعرف على نفسك.. لتجد نفسك معتمداً على أحد طوال الوقت طيلة حياتك!

ولك أن تتخيل حجم الفرص التي ستضيع منك بسبب اعتماديتك..  
المقارنة:

تقارن نفسك كثيراً مع الآخرين وتنسى نفسك..

أنت لا تذاكر من أجل رغبتك الخالصة في التعلم والتطور، وإنما كل ما في الأمر أن مَنْ حولك يذاكرون!

أنت تريد أن تأكل مثلهم، تلبس مثلهم، تضحك مثلهم.. لتضيعَ على نفسك فرصة استكشاف ذاتك الأصيلة بهويتك المميزة.

إن المقارنة تجلب المرض.. ستريد أن ترى انعكاس أفعالك على مَنْ حولك، أن يعترفوا كم أنت جيد، وغير عادي.. ولكنك ستخسر بكل تأكيد راحتك النفسية، وهدوء البال في ماراتون المقارنات التي لا تنتهي.

أخبرني صديقي مرةً أنه لا يهमे الحصول على العلامة النهائية في الاختبار، بقدر ما يسعى إلى الحصول على أعلى درجة! وبدل أن يصب تركيزه على الفهم والحل، كان يحاول "امتصاص" قدرة الآخرين على المذاكرة.. وقد يتطور الأمر-عند بعض الأشخاص- إلى تشتيت مَنْ حولهم ليحصلوا على "أفضل" أو "أعلى" شيء بغض النظر عن قيمته. العشم:

جزء كبير من العشم يعتمدُ على اعتماديتك على مَنْ حولك.. فهو يعطيك توقعات عالية لعلاقاتك وقيمة ممتلكاتك.. بينما في الحقيقة، قد لا يكون هناك أي قيمة من وراء تلك الأشياء سوى الخيبة والتأخر.

### صدق الإعلام

الصحف لا تكذب، أحمد موسى يخاف على مصلحة الوطن، كل مشاهد فيلم ما تدل على ثقافة دولته. نعم، والأرقام الرسمية دائماً صحيحة. وهناك على الدوام أسباب للحرب.

لا تعترف بأخطاءك.

سريع الغضب، سهل التأثر.

من العوامل المهمة لكي تضيع حياتك وطاقتك بسهولة، هي أن تغضب بسرعة.. جداً.. لا وقت.. لا تفهم.. لا يهم، المهم أن أمامك شيء لا تفهمه ويجب تصحيحه فوراً.. فوراً.

تضييع الوقت فيما لا يفيد.

إهمال تحسين النفس.

الهروب من مواجهة أخطائي.

الخوف المرضي من المستقبل.

العيش في دور الضحية.

البعد عن ( الله ).

أنت لا تنهي ما بدأت ، أنت تستسلم بسهولة.

أنت مشغول بمطاردة الفتيات الجميلات بينما في الواقع ليس لديك هدف واحد.

تؤمن بالطرق المختصرة أكثر من العمل الجاد.

تنفق الكثير من الأموال على التدخين ، على الرغم أنه بإمكانك إستثماره في شيء آخر.

تسعى جاهدا لتحسين صورتك عند الآخرين لإرضائهم.

تستيقظ لتمسك الهاتف وتنام وأنت ممسكا بهاتفك.

تصدق كل ما يقال لك ، تصدق كل ما تراه حولك دون أن تفكر وتغربل.

تعيش ساخطا ناقما على حياتك. تلعن الظروف وتعلق عليها فشلك دون أن تنتبه  
لأنك الجزء الأكبر في فشلك وتدهور ظروفك.

لا تملك خطة تنظم بها وقتك وحياتك.

تقول نعم دائما وتخشى من قول لا.

تقضي وقتا كثيرا مع أصدقائك ولكن لا يمكنك أن تجلس منفردا مع ذاتك، تفكر في  
حياتك، أخطائك، تبحث كيف تتغير.

أن تسير عكس قناعاتك ومبادئك فقط لتتساير مع محيطك.

لا تهرب وجها المشكلة.. الهروب من المشاكل لا يؤدي سوى إلى إضاعة المزيد من  
الوقت والحسرة على ما فات ولن تنفع الحسرة حين إذن.

تعلمت من الحياة أن اواجه كل المشاكل بصدر رحب علي بأن أجد حلا لتلك  
المشاكل إذا كنت أريد حياة سهلة وإذا كنت أريد أن أنجز ما يترتب علي إنجازة لانه  
سوف يمر الوقت بالتأكيد لو خفت من الدراسة ومواجهة مشاكلها عليك بالذاكرة لكي  
تحقق ما ترجوا.

إذا خفت من مواجهة الفأر الذي في منزلك ولم تضع له المصيدة فسيتلف عفش  
البيت.

إذا خفت من مراجعة الطبيب لألم تشعر به فسيكبر هذا المرض في جسدك وحينها  
لن تجد له حلا.

خلاصة القول واجه مشاكلك كي تكسب خبرة في الحياة وكي تنعم براحة نفسية  
وذهنية

1 تعريف المشكلة:

2 تحديد السبب الجذري للمشكلة:

3 تحديد عدة خيارات للحل:

الخيار الأمثل بتكلفته الأقل و مزاياه مثل قصر وقت تنفيذه.

4. تنفيذ الحل الأمثل:

اسهل عليك الموضوع اكثر لما تقع في مشكلة اعمل جدول واكتب المشكلة في ناحية  
وفي الناحية الأخرى اكتب كذا حل وأبدي في المواجهة وحل مشاكلك أول بأول

المشكلة	الحل	تم
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>

خليك إيجابي..

من الجيد ان تكون شخص إيجابي فيقول الباحثون أننا نستطيع التعامل مع الحياة بشكل أكثر فاعلية عن طريق التفكير بشكل إيجابي وإدارة عواطفنا فمن المهم أيضاً عدم قمع مشاعرك والعمل من خلال السلبية من أجل عيش حياة أكثر إيجابية.

فلك بعض النصائح التي يمكن أن تكون مفيدة لتتعلم كيف تكون إيجابياً.

ابتسم كثيراً..

الأبحاث تشير أنك عندما تبتسم حتى لو كنت غير سعيد فسيحصل دماغك على رسالة أنك في مزاج جيد ويحفزك على اتخاذ موقف إيجابي.

لا تكن كسولاً..

جسمك وعقلك مرتبطان بشكل وثيق للغاية فإذا كنت تشعر بشيء سلبي فحاول أن تكون أكثر نشاطاً جسدياً وجرب وضعية القوة التي تبرز فيها صدرك للأمام مع إرجاع كتفيك إلى الخلف وتطلع إلى الأمام مباشرة.

أكتب في دفتر يومي..

يجب تحقيق التوازن بين أفكارك من خلال وجود ثلاث أفكار إيجابية علي الأقل في كل مرة تفكر بشيء سلبي يمكن أن يساعدك الدفتر اليومي في القيام بذلك الكتابة في دفتر بانتظام سيجعل من السهل عليك تركيز طاقتك على الأمور الإيجابية في حياتك سوف تساعدك كتابة الأشياء أيضاً على تذكرها وإذا كنت تكتب عن التجارب السلبية في دفتر يومياتك فلا تركز كثيراً على التجارب نفسها بدلاً من ذلك اكتب حول مشاعرك بخصوص الموقف كطريقة لمساعدتك على معالجة مشاعرك دون التمسك بالسلبية.

## تأمل وتدبر..

سوف يساعدك التأمل على رؤية إيجابية في مختلف جوانب الحياة باستخدام التأمل ستستفيد من الحب الذي تشعر به تجاه الأشخاص المهمين بالنسبة إليك في العالم ستتعرف أيضاً على كيفية التعافي بشكل فعال من المأسي أو من الظروف السلبية ومن المرجح أن ترى تحسناً في علاقاتك بعد أسابيع قليلة فقد أثبتت الدراسات أن التأمل يمكن أن يساعد في الحد من أعراض الاكتئاب وأن تكون متعاطفاً تجاه الآخرين يمكن أن يساعدك في إظهار المزيد من التعاطف.

## حدد لأهداف..

عندما ترغب في الحصول على نظرة أكثر إيجابية من المهمّ تحديد الأهداف يمكن أن يجعلك جعل الأهداف تشعر بالأمل بشأن المستقبل وسوف يعطيك الثقة في غرضك وهذا صحيح بشكل خاص إذا قمت بتعيين الأهداف التي تتماشى مع قيمك.

وتذكر أن تبدأ بشكل بسيط على سبيل المثال إذا كان هدفك هو تناول طعامٍ صحي فابدأ بإضافة طبق جانبي من الخضار إلى وجباتك في الأسبوع ثم قم بزيادة تناولك للأطعمة المغذية من هناك.

## افهم/أدرك..

افهم/أدرك كيف يؤثر موقفك ونظرتك على شكل حياتك. إن موقفك من الحياة هو ما يحدد مدى سعادتك أو تعاستك. ليس في مقدورك دائماً أن تغير ما يحدث لك، لكن بإمكانك أن تغير الطريقة التي تستجيب وتتعامل بها.

## النظر للأحداث بطريقة إيجابية..

النظر للأحداث بطريقة إيجابية. الطريقة التي تتحدث بها عن الأحداث غالباً ما تؤثر في موقفك منها. فمثلاً إذا كنت تنظر لأحد الأحداث بطريقة سلبية، فمن المرجح أنك سوف تستمر في النظر إليه على هذا النحو السلبي، في حين أنك إذا تحدثت عن الأمر بشكل إيجابي، فمع الوقت سوف تبدأ في تغيير موقفك ناحيته.

على سبيل المثال: قد وصلتك رسالة سيئة في الصباح الباكر من اليوم. من الممكن أن تقول لنفسك: "حسنًا، هذا يعني أن اليوم سيكون يومًا بشعًا". في المقابل باستطاعتك أن تقول لنفسك: "حسنًا، كان ذلك سيئًا إلا أنه لن يؤثر على يومي لأن يومي قد بدأ من الآن". الحدث هو نفسه لكن الطريقة التي تفكر بها في الأمر من بعدها هي ما يمكن أن يؤثر عليك

انتبه..

انتبه للغه التي تستعمله في حياتك: مثل "لا يمكنني أن أفعل ذلك" هو ما يشجعك على التفكير بهذه الطريقة السلبية. إذا قلت عن شيء بأنه مستحيل فسوف تصدق ذلك. استخدم بدلاً من ذلك لغة إيجابية؛ كأن تقول: "يمكنني أن أفعل ذلك إذا أخذت الأمر خطوة بخطوة".

الأشخاص..

احط نفسك بأشخاص إيجابيين. الأشخاص الذين تتواصل معهم يمكن أن يؤثروا على حالتك النفسية. إنك تستحق أن تكون حول أشخاص يحاولون أن يصبحوا سعداء، حيث يساعدك ذلك على أن تكون سعيدًا أيضًا. قم باختيار الأشخاص الإيجابيين ليكونوا في حياتك واستغن عن الأشخاص الذين يحفزون ظهور الجانب السلبي لديك.

استمتع..

استمتع بالأشياء الصغيرة. مثل معظم الناس، قد يكون تركيزك منحصر طوال الوقت على أهدافك الكبيرة وتكون في تطلع دائم إلى ما سيأتي من إجازات أو غيره. التطلع للآتي في حد ذاته ليس شيئًا سيئًا، لكنه أحيانًا قد يجعلك تتغاضى عن المتع البسيطة الموجودة في حياتك.

5 حاجات مهمة قبل م توصل ال 25 عام لازم تكون عارفهم:

فترة العشرينات تقريباً أهم فترة في حياتك وإلى بيتبنى عليها إلى جاي من حياتك كلها ولو بذلت شوية مجهود هتسهل على نفسك كتير زى :-

1- خليك ثقيل في مجالك  
إشتغل كثير جدا على نفسك في المجال إلى إنت هتقضى فيه باقى حياتك طور نفسك  
طول الوقت.

2- إبنى شبكة علاقات :-  
إتعرف على ناس كثير فى شركات وإبنى شبكه علاقات محترمة.

3- إتخلص من عاداتك السيئة :-  
لإنها هتأثر بالسلب على حياتك زى الأكل الغير صحى و النوم الكثير وغيرهم.

4- القراءة :-  
هى مفتاح وسلاح أى حاجة عاوز تتعلمها فى حياتك، هى الحاجة الوحيدة إلى مينفعش  
يتقال عليها هواية، هى أهم بكثير من إنها تكون هواية أو مهارة على الهامش.

5- قدر قيمة الوقت :-  
لازم وإنت فى العشرينات تقدر قيمة الوقت جدا و ميعديش يوم غير لما تكون عارف  
هتعمل فيه إى، متنامش غير لما تكون عارف تانى يوم هتعمل إى.

6- إكتب قائمة قبل ما تنام :-  
لإن لو صحيت وإنت عارف هتعمل إى فى يومك هتفرق كثير جدا و هتبقى حاسس إنك  
بتنجز.

جدول يومي

الأهداف	اليوم	الموالتق	بلود الإجزعات	تذكيرات أخرى
الهدف هنا	الهدف هنا	الهدف هنا	الهدف هنا	الهدف هنا

## بعض النصائح للشباب لتحسين حياته:

- 1- أولاً ابتعد عن كل ما يؤذيكَ سواءً عاطفياً، نفسياً، اجتماعياً، صداقة، عمل اي شي لا تحبه ابتعد عنه ولكن مع مراعاة مشاعر من حولك.
- 2- اذا كنت تدرس شي تحبه فتعمق به واغتنم الفرصة واقراء عنه واعمل لدي شركات في مجالك بالمجان لاكتساب الخبرة والمعرفة المطلوبة.
- 3- اذا كنت لا تحب مجال دراستك فحاول ان تحبه وان تتاقلم معه او ابحت عن مجال غيره.
- 4- اقراء فالقراءه غذاء للعقل.
- 5- لا تترك يوم الا وقد اتعلمت فيه شي جيد يكون سند لكن في الحياه ومسيرتك المهنيه.
- 6- اتقن اللغة الانجليزيه ولغة اخري ايضا.
- 7- لا تنسي ان تستعن بالله علي قضاء كاه الامور فهو خير عون لك.
- 8- العمل فرصتك لتحقيق كل ما تتمناه.
- 9- كن باراً بوالديك فدعوتهم تنجيك من مصائب الزمن.
- 10- لا تنسي ان تجعل لك كل يوم ساعه علي الاقل لنفسك لتجلس معاها وتفكر فيما تريد وتفهمها جيداً ولا تجعل للحزن مكان في يومك فالحزن له ساعه واحده في اليوم والفرح باقي الساعات كلها.

11- لا تنسي ان تبتسم وان تشارك في اعمال للخير دون مقابل وان تنصر ضعيف وان تكون عادل حتي مع نفسك هذا ما انصحك بفعله في سنك الزهري ادام الله عليك الصحة والعافية.

### كيف تجعل شخصيتك قويه:-

"واجه مخاوفك بكل شجاعة"

أتكلم عن تجربتي:

كنت أرمي نفسي في المواقف التي كنت أخاف منها، وعلى رأسها هي (التحدث أمام مجموعة كبيرة من الناس وأمام الكاميرا) صحيح أن التوتر لا زال ملازماً لي، لكن الحمد لله زالت الرهبة والخوف من نفسي.

كلما دمّرت مخاوفك، كلما أعطتك هذه الشجاعة مزيداً من الثقة بنفسك وبقدراتك، وبالتالي إمكانية أن تستطع وتحلّق.

### كيف تقوي شخصيتك؟

قراءة القرآن الكريم و الاستعانة و التوكل على الله.

1- تحمل المسؤولية

2- ثق بنفسك

3- تحكم في رغباتك وسيطر على نفسك

4- لا تضع الاعذار

5- تعلم من اخطاءك

6- كن شجاعا

7- ابتسم اثناء المحادثات

8- اتقن لغة الجسد

9. لا تقلل من انجازاتك ولا من شأنك، ولا تسمح لأحد بذلك فلا أحد يعرف نفسك أو يعرف قدراتك أكثر منك.
- 10- انظر إلى ايجابياتك دائماً، وحاولي أن تزيدها في عينيك، وافتخر بها أمام الناس.
11. ابتعد عن الاعتذار المتكرر ، لا تعتذر إلا عندما تخطئ.
- 12 . خذ أكثر القرارات بنفسك، فلا أحد غيرك يمكنه التفكير عنك .
- 13 . قدر قيمة الوقت واستغل كل دقيقة من حياتك لتطوير ذاتك.
- 14 . توقع الأذى من غيرك،
- 15- حاول تجاوز الأمور السخيفة، فلا يتبع التوافه إلا التافه.
- 16 . حاول دائماً زيادة ثقافتك ومعلوماتك، ولا تكن ضحيةً لأفكار خاطئة شائعة.
- 17 . انظر للحياة بعين الحقيقة وليس بعين الأحلام الوردية.
18. لا تنتظر أن يذهب الناس إليك للمساعدة من أنفسهم، ساعد نفسك أولاً ثم اطلب المساعدة ان احتجت ممن يستطيع مساعدتك فعلا.
- 19- واطب على المطالعة وخاصة مواعظ العظما
- 20.- لا تسمح لأحد بالاستهزاء بك و لا عدم احترامك و لا تقلل من أحد أبدا
- 21 \_ تحدث قليلاً و أستمع كثيراً
- 22- قلل من ردة فعلك
- 23 \_ لا تندفع في حب الأشياء
- 24- كرامتك اهم من عملك. فلا تقلق على رزقك
- 25- كن على طبيعتك
- 26-حاول دائماً المزيادة من ثقافتك
- 27-احتفظ بسرية أمورك وامتنع عن الجدال
- 28-ايهتم بمظهره في أناقته ووقار
- 29-احسن الظن بالآخرين دائماً
- 30- قل لا ان لم يعجبك الامر

تعلم قول (لا)..

إذا طلب منك شخص شيء ضد رغبتك قل لا .

إذا سمعت كلام غير الذي تعتقده، لاتصمت وقل لا.

وقل وجهة نظرك. بكل صراحة وبكل قوة

إذا أحسست أنك لو قلت (نعم، حاضر) سوف يجعلك (غير سعيد) لاتقلها.

لا تكن (السيد موافق) دائماً، أنت بذلك تحرق نفسك، وتعدم شخصيتك.

لا تكن طيب القلب زياده عن اللازم، بعض الأشخاص مثل السموم، لاتسايرهم وقل (لا) ابتعد عنهم وستجد لديك طاقة أكبر وسعاده أعلى.

إذا كان لديك معارف يحاولون فرض رأيهم عليك ويؤثرون على مشاعرك وعوظفك، ابتعد عنهم وحرر نفسك من قيودهم.

لديك موعد مع أحدهم، وتأخر، لا تنتظره، قل له ان وقتك ثمين، في المره القادمه سيأتيك قبل الموعد،

لاتعرض خدماتك مجاناً إذا لم يطلب منك بشكل مباشر.

إذا انتقدك احد ما وانت تظن انه مخطئ بحقك، لا تأخذ كلامه على محمل الجد، لأن هذا رأيه، والرأي ليس حقيقه مسلم بها.

طول ما أنت مش بتعرف تقول لا على الحاجات اللي أنت مش عاوزها عمرك ما هيكون عندك شخصيه قويه

إذا قدرت تطبق هذه القواعد سوف تكون شخصية قوية جدا لا احد يستطيع أن يهزمك  
في الحياة فالحياة معركة الحياة تريد الشخص القوي



إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم "  
ابدا واسعي للتغير من نفسك للافضل وسوف تجد التوفيق والتمسير من الله تعالى

ليأس لو محاطهوش بالأمل هيصيبك

ك/ أحمد الصياد

## حفز نفسك :-

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

ليس هناك اسرار للنجاح، فهو حصيلة الاعداد الجيد، والعمل الشاق، والتعلم من الأخطاء وال فشل.

كل ناجح في الحياة قابلته قال لي ذات الجملة: "لقد تغيرت حياتي إلى الافضل حين بدأت أثق في قدراتي وفي نفسي".

لا أعرف احدا وصل للقمة بدون عمل شاق، فهذا هو السر. العمل الشاق لن يصل بك في كل الاحوال إلى القمة، لكنه سيقربك منها كثيرا.

إذا كانت لديك الرغبة الصادقة في النجاح، فأنت أدركت نصفه، أما إذا لم تتوفر هذه الرغبة، فأنت أدركت نصف الفشل.

أنا أسير ببطء، لكن أبدا لا أسير إلى الخلف.

## لا تحزن:-

إياك أن تحزن على فوات الأشياء أو ضياعها كما تظن!

هناك أشياء كان ينبغي لها أن ترحل إلى الأبد، وهناك أشخاص كان ينبغي لهم منذ زمن أن يعودوا غرباء، وهناك مواقف مريرة كانت لا بد أن تمر عليك لتصبح أقوى في مواجهة غيرها فيما بعد، وهناك فرص لا بد وأن تضيع، لأنها لو لم تضع لضععت أنت، وهناك أيام لا بد أن تخلو عليك، حتى تعلم قيمة الأيام التي سوف تحو عليك..

لا تنظر لكل ما كان مرًا على حقيقته، بل انظر إليه على ما أدى إليه، وما غرس فيك من بعده، وما أنقذك من الوقوع فيه، وما سوف يفتح من بعده من أبواب كانت غائبة عن أعينك، فلولا إصابتك بنزلات الإعياء والمرض صغيرًا، لما تكوّنت مناعتك ضدها الآن، فأصبحت تمر بها كل لحظة، ولا تؤثر بك!

ثم والله لو أنك لم تخرج من كل درسٍ قاسٍ في دنياك إلا بأجره عند الله، لكفاك ذلك وزاد! وتذكر عند كل فقدٍ "فأردنا أن يبدلها ربهما خيرًا منه"، "والله يعلم وأنتم لا تعلمون". فلا يمكن أن نعاني فقدًا، دون أن تنال عوضًا بعده يشفي لهيب روحك.



## الشخص الناضج:-

أعتقد أكثر شيء يميز الاشخاص الناضجين هو المنطقية في التفكير، فالشخص الناضج دائما ما يكون تفكيره منطقي وبالتالي أقواله وأفعاله.. كذلك الشخص الناضج قليل الكلام والجدال في العادة ودائما ما يترك مساحة للرأي الآخر ولا يكون متعصب لرأيه ويعرف جيدا متى عليه إنهاء الجدل والانسحاب.

عند التعامل مع الآخرين، ستلاحظ الفرق بين الشخص الناضج عقليا والعادي، بسهولة فقط انتبه لانتقاء الكلمات، فالكلمات لها دور كبير في إنعاش المحادثات وقتلها وإيصال الأفكار وشرحها ببساطة أو تعقيد الاشخاص الناضجون لا يتنمرؤا على احد او يقللوا من شأنه.

الاشخاص الناضجون لا يسيئوا معاملة احد.

معاملة الآخرين بشكل صحيح: لا يقللون من شخص ما أو يجعلوه محل سخريتهم لأن هذه ليست الطريقة التي يحصلون بها على إحترام الذات. وهم واثقون بالفعل في أنفسهم.

الاشخاص الناضجون يعرفون متى عليهم التحدث و متى عليهم ان لا يتحدثوا..

الاشخاص الناضجون يفكروا جيدا قبل اتخاذ القرارات.

الاشخاص الناضجون يتجنبوا الجدالات مع الناس وينسحبوا بسهولة.

الاشخاص الناضجون يكونون مستقلين ولا يعتمدون على غيرهم.

الاشخاص الناضجون يعلمون كيف يديروا امورهم المالية و يستطيعوا حفظ الاسرار جيدا.

الاشخاص الناضجون لا يشغلوا بالهم بأن يغشوا الاخرين او يبهروهم فان ذلك في نظرهم مضيعة للوقت.

الاشخاص الناضجون دائماً هادئين و نادراً ما تجدهم يشتكون.

الاشخاص الناضجون يتخذون قرارات حكيمة بدون تسرع.

الاشخاص الناضجون يبقون بعيداً عن الاشخاص السلبيين ،انهم يعلمون انها مضيعة للوقت بأن تكون محاط بطاقة سلبية.

الاشخاص الناضجون عندهم القدرة على التحكم في العواطف: يعد السيطرة على العواطف أمراً مهماً في النضج الشخصي، فالشخص الناضج يتمتع بالقدرة على التحكم في عواطفه وتحويلها إلى سلوك إيجابي ومنتج.

الاشخاص الناضجون عندهم القدرة على التفكير الناضج: الشخص الناضج يمتلك القدرة على التفكير الناضج والتصرف بطريقة مستنيرة ومنطقية في المواقف المختلفة.

الاشخاص الناضجون يلتزمون بالمسؤولية: يتحمل الشخص الناضج المسؤولية عن أفعاله ويعمل على تحسين نفسه وبناء علاقات جيدة مع الآخرين.

الاشخاص الناضجون يعمل على تطوير الذات: الشخص الناضج يعمل على تطوير ذاته وتحسين مهاراته ومعرفته.

الاشخاص الناضجون الاستماع الفعال: الشخص الناضج يعتبر الاستماع الفعال والتفاعل مع الآخرين أمراً هاماً لبناء العلاقات الإيجابية.

الأشخاص الناضجون لا يذهبون إلى المطاعم ويقومون بتحميل الطعام الذي طلبوه على وسائل التواصل الاجتماعي. يفعل الناس هذا من أجل إثارة إعجاب متابعيهم غير المرئيين عبر الإنترنت! إنه ليس له معنى وهو سلوك طفولي! كل ما تأكله يجب أن يكون عملك وخصوصيتك!.

الأشخاص الناضجون يجدون الراحة في الوحدة: يشعرون بالراحة كونهم بمفردهم، ولا يحتاجون دائماً إلى الأصدقاء أو الناس من حولهم.

الأشخاص الناضجون قبول الاختلاف: يقبلون أن الجميع مختلفون، وأنهم يمتلكون آراء مختلفة. لا يحتاجون أن يفكر الجميع أو يتصرفون مثلهم.

الأشخاص الناضجون الصدق: لا يحاولون خداع الآخرين أو التلاعب بهم من أجل مكاسبهم الشخصية. يفصحون عن رغباتهم ولا بأس إذا اختار الآخرين الرحيل.

الأشخاص الناضجون يحبون التحدث عن مواضيع ذات مغزى عميق عن الحياة والطبيعة مع شعورهم بالدهشة والفضول.

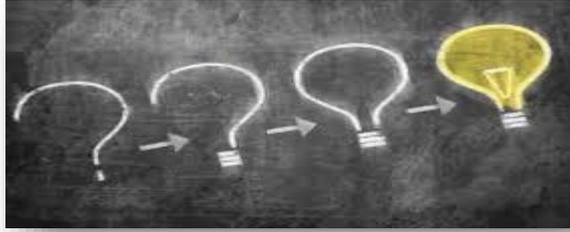
ستعرف الشخص الناضج من ردود فعله على الأحداث وسيكون ذلك واضحاً جداً وأخيراً يجب أن تعرف أن العمر لا يعتبر مؤشر على النضج. وكم من صغير ناضج وكم من كبير تافه

على الرغم من أن هذه المؤشرات ليست شاملة وقد يختلف تعريف النضج الشخصي من شخص لآخر، إلا أنها تعطي فكرة عامة عن سلوك الشخص الناضج والمستوى الذي وصل إليه في التطور الشخصي والاجتماعي.

## متى تعرف أنك نضجت؟

- 1- عندما تدرك ان الدنيا مش بتقف ع حد او حاجه ، مهما صنفتها انها عزيزه او غاليه .
- 2- عندما تدرك انك هنا ف رحله قصيره ، لذلك مش مستاهله تحزن حزن شديد او تفرح فرح شديد او تتعلق بشئ او بأحد .
- 3- عندما يدرك الانسان ان مرض بسيط ممكن ان يغير قدره و يبديل حاله ، فيعرف حجمه جيداً...والعكس صحيح .

هل أنت ناضج أم لا جاوب :-.....



## بعض النصائح ممكن تغير حياتك :-

- 1\_ افعل ما شئت ما دام ما تفعله لا يغضب الله او مخالفة للقانون
- 2- أحسن و إن لم تلقي إحسانا .
- في الصراع بين الأقارب والأصدقاء قف علي مسافة واحدة من الجميع ولا نتحاز لطرف علي حساب آخر .
- 3\_ معاملتك مع الناس تكون حسنة لان نجاحك في اي مجال يتوقف علي طريقة تعاملك
- 4\_ كن افضل نسخة من نفسك (جسديا) (ذهنيا) (ماليا)
- 5\_ اصنع حياتك و من ثم اختار شريكة لها (زوجتك)
- 6\_ لا تصرف مرتبك بالكامل (ثلث للإدخار)
- (ثلث لمتطلباتك الشخصية) (ثلث للإستثمار)
- 7\_ إذا لم تلقى الاحترام فأترك المكان فوراً
- 8\_ حد من استخدامك للموبايل لانك ستهدر الكثير من سنوات حياتك عليه

- 9-عندما تكون وحدك ،تحكم في افكارك
- 10-عندما تكون برفقة الاصدقاء ،تحكم في لسانك
- 11-عندما تكون غاضباً ،تحكم في اعصابك
- 12-عندما تكون مع مجموعة ،تحكم في تصرفاتك
- 13-عندما تكون في ورطة ، تحكم بمشاعرك.
- 14-عندما يعطيك الله من فضله ، تحكم في غرورك.
- 15-الوقت لا يشفي الجروح ، إنه فقط يعلمك كيف تتعايش مع الألم .
- 16-إنه من غير المفيد مجادلة الجهلة.
- 17-أنت لا تهزم بسبب التحديات الخارجية ، أنت تهزم بسبب ضعفك الداخلي .
- 18-لا تتبع الحشود ، افعّل شيئاً يجعل الحشود تتبعك .
- 19-عدم الانتقام هو أفضل انتقام.
- 20-إذا كنت تريد أن تشع فأنت بحاجة للظلمة .
- 21-احترم جميع الأديان.
- 22-نحن مشغولون في تسجيل اللحظات أكثر من عيشها .عيش حياتك

ان لا اريد ان اطيل عليكم اكثر فتصبح النصائح مملة.  
اكثر نصيحة عجبتك ولماذا عجبتك  
ابعت الإجابة على ال Instagram



الإيميل : - alsayad.11

## كيف تفرض نفسك وشخصيتك في مكان العمل أو الدراسة:-

يمكن اتباع الخطوات التالية لفرض نفسك وشخصيتك في مكان العمل أو الدراسة الجديد:

1- التعرف على البيئة المحيطة: قبل أن تفرض نفسك وشخصيتك في مكان العمل أو الدراسة، يجب عليك التعرف على الأشخاص والثقافة والأعراف السائدة في هذا المكان.

2- عليك ان تكون صادقاً متعاوناً مع الجميع حتى تكسب ثقتهم. يجب ان تشجع زملاءك وتظهر لهم الاحترام والدعم وأن تكون متقبلاً للاختلافات بينكم.

3- تحديد أهدافك وخططك: قبل أن تفرض نفسك وشخصيتك، يجب أن تحدد أهدافك وخططك الشخصية والمهنية، وتعمل على تحقيقها بتركيز وجدية.

4- العمل بجدية واجتهاد: يجب عليك العمل بجدية واجتهاد في مهامك، والتحلي بالانضباط والمثابرة في العمل والدراسة.

5- الثقة بالنفس: يجب أن تكون واثقاً بنفسك وقدراتك، وعدم الخوف من التعبير عن آرائك وأفكارك بطريقة محترمة واحترافية.

6- التعرف على قواعد الأخلاق والآداب: يجب عليك التعرف على قواعد الأخلاق والآداب في مكان العمل أو الدراسة الجديد، والالتزام بها بشكل كامل.



7- التعلم المستمر: يجب أن تكون متعلمًا ومتحمسًا للتعلم المستمر، والتحديث على المعرفة والمهارات اللازمة للنجاح في مكان العمل أو الدراسة الجديد.

8- الاستماع والتفاعل: يجب الاستماع بانتباه للآخرين والتفاعل معهم بشكل إيجابي، فالتواصل الجيد هو المفتاح لبناء علاقات جيدة في مكان العمل أو الدراسة الجديد.

9- كن متفائلًا: يمكن أن تنتشر الطاقة الإيجابية من خلال التحدث بحيوية وتشجيع الآخرين على الإيمان بأن المستقبل سيكون أفضل.

10- تعلم كيفية التواصل بشكل فعال: يجب عليك تحسين مهارات التواصل الخاصة بك من خلال التدريب على الاستماع الفعال والتعبير عن نفسك بطريقة واضحة وموجهة.

11- تحدث بصوت واضح: يجب أن تتحدث بصوت واضح وبوضوح حتى يتمكن الآخرون من سماعك بشكل جيد.

12- كن متحمسًا لتعلم أشياء جديدة: يمكن أن يساعدك اتخاذ مبادرة لتعلم أشياء جديدة في إظهار الحماس والاهتمام في العمل أو الدراسة.

13- اجتمع بالناس: يجب أن تجتمع بالزملاء وتشاركهم أفكارك وخبراتك وتساعدهم على النجاح.

14- كن صادقًا ومتسامحًا: يجب أن تكون صادقًا مع نفسك ومع الآخرين وأن تظل متسامحًا وتقدر الاختلافات بين الأشخاص.

15- ضع حدودًا للتعامل بينك وبين زملائك.

16- تتسامح مع من يتخطاها.

17-التزمي بالمواعيد قدر استطاعتك.

18-حافظي على المظهر الخارجي.

19-لا تتدخل في شؤون الآخرين وحافظ على خصوصياتهم ولا تعمد إلى التقليل من أحدهم.

20-تبقى المشاكل الشخصية لشخصية لا تظهر أمورك الشخصية مع عمك فهي تستخدم كخط ضغط في وقت الخلافات و يصعب إدراكها.

21-احصل على جلسات شهرية لتنمية الشخصية اصبح الان التعلم تسهل من خلال الانترنت يمكن اكتساب بعض المهارات وتعلمها وانت في المنزل فلا تبخل على نفسك وطور من ذاتك.

22-الابتسامه فقط وبالتالي لا مزاح ولا ضحكات عالية ولا مناقشات لمواضيع تافه أو مواضيع خارج العمل.

باستخدام هذه الخطوات، يمكنك بناء صورة إيجابية لنفسك وتفرض نفسك وشخصيتك في مكان العمل أو الدراسات



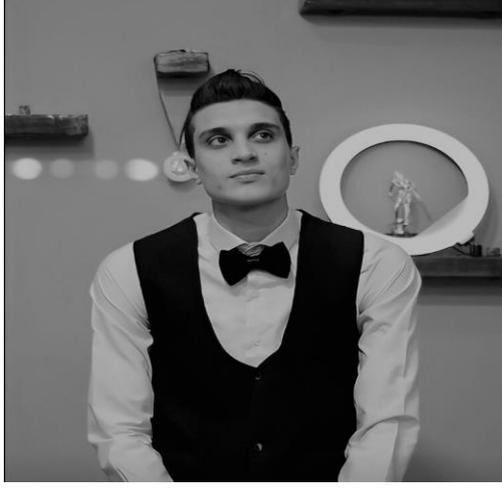
## حفز نفسك :-

- \*الوسيلة الوحيدة إلى النجاح هي الاستمرار بقوة حتى النهاية.
- \*النجاح يولد صغيراً ثم يكبر مع الأيام إن تعاوده صاحبه بالتعليم والتدريب.
- \*إذا كان مصعد النجاح معطلاً، استخدم السلم درجة درجة.
- \*يصبح الشخص ناجحاً في الدقيقة التي يقرر فيها ذلك.
- \*الانتصار دائماً ما يكون ممكناً للمقاتل الذي يرفض التوقف عن القتال.
- \*لا أحد يبدأ من القمة، عليك أن تشق طريقك إليها.



خليك واثق..

أنا مؤمن بنفسي جدا وعارف إني في يوم من الأيام اوصل للحاجة اللي أنا عاوزها ثقة في الله وفي نفسي أنا مؤمن أن كل شخص راهن على فشل سوف يصفقون لي في يوم من الأيام عندما أنجح سوف يتمنى الجميع إن يسلموا عليا اوي يقبلوني حتى ولو صدفة عندما أنجح سوف يتغير كل شيء



ك / أحمد الصياد

## كيف تكسب قلوب الناس:-

باختصار حتى لا اطيل على حضراتكم  
بالمعاملة الصادقة بعيدا عن المصلحة. بالثقة والجدية في المعاملة . والقلب الطيب  
لا نُكثِر من المجاملات، امنح كل شخص حقّه. فكثره المجاملات تجعل منك شخص  
منافق وغير محبوب. قدّم المساعدة لمن يحتاجها، فمن يساعد غيره ويقدم الدعم سواء  
المادي أو المعنوي لمن يحتاجه هو شخص جدير بكسب محبة الناس وكسب قلوبهم.

ابتسم في وجه الآخرين فالابتسامة الصادقة أسرع وسيلة لكسب قلوب الناس.

كُن متواضعاً مع الآخرين فالتواضع فضيلة تفرض احترام الآخرين لك وتكسبك قلوب  
الناس من حولك. و من تواضع لله رفعه.

## كيف يمكن للانسان الاستمتاع بالحياة؟

١\_ امشي علي نهج دينك  
قال تعالى { مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً  
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ } [سُورَةُ النَّحْلِ: ٩٧]

٢\_ لا تركز في حياة غيرك و مقارنة حالك بحالهم فأنت خلقت لتكون أنتَ

٣\_ عدم اهدار وقتك فيما لا يفيدك

٤\_ اذا استطعت أن تجعل عملك هو هوايتك فقم بذلك دون تفكير

٥\_ مارس الرياضة ستنفعك مع تقدمك بالعمر

٦\_ تعلم و إقراء و ثقف نفسك

٧\_ بالبحث عن رسالته في الحياه وتحقيق اهدافه

٨\_ بالاهتمام بصحته الجسدية والعقلية

٩\_ بالرضا ... لأن به تصح أمورك كلها.

راضي يعني قانع يعني شاكر لربك ممتن لها في يدك وتطمح للي مو معك دون حقد أو حسد أو مقارنة أو توقف أو شكوى أو تدمر....

الاستمتاع يتوقف أول ما تصبح ناغم و غير راضي....ودائماً نخلط الطموح وعدم الرضا وهما مختلفين تماما.

### ماذا تفعل إذا وجهك شخص بعيوبك ؟

إذا كانت هذه العيوب حقيقية عندك فلا بأس حاول أن تصلحها بينك وبين نفسك خليك شخص إيجابي

ولكن تذكر أن كلام الناس نسبي وكل شخص يرى عيوباً في الآخرين سيرونها غيرهم ميزات. فلا تبتأس كثيراً ولا تحزن لأن هذا الشخص يواجهك ببعض عيوبك لأن هو أيضاً ستجد عنده الكثير من العيوب ربما حتى تكون عيوب قاسية وواضحة ولا يحبه أحد بسبب انتقاداته الجارحة تلك للآخرين لكنه يركز على عيوب غيره فقط أكثر من تركيزه على عيوب نفسه .

أيضاً ربما هو يواجهك بعيوبك لسببين إما لأنه إنسان يحبك وصادق معك ويريد مصلحة لك أو أنه يظهر لك ذلك فقط وهو في حقيقة الأمر لا يود إلا أن يرى إحباطك وخذلانك وحزنك وانكسارك فلذلك ينتقدك ويجرحك.

عموما إذا كنت ترى أن هذا الشخص فعليا يحبك اعتبره إنتقادات في صالحك وخذ بيها بعين الاعتبار لتحسني من نفسك وشخصيتك. ولكن إن كنت تشعر أنه إنسان غير محب لك ولا يريد مصلحتك وينتقدك دائما ويغار منك وحسب فهو إذا إنسان يرى هذه العيوب في نفسه وبشعور لا واعي منه يحاول إسقاط تلك العيوب على الآخرين حتى يشعر ببعض الثقة في نفسه. وطبعا هو بذلك يخدع نفسه وعليه أن يصلح من ذاته أو لا ثم يفكر بعدها في إصلاح الآخرين.

### الانضباط سر النجاح:

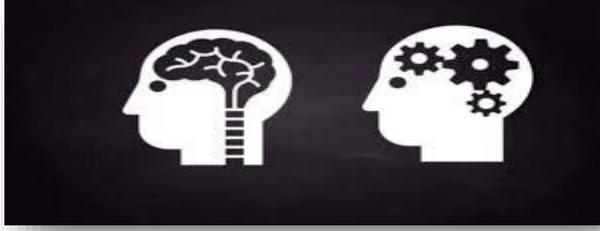
ان القيت نظرة على حياتك الآن، ما هو السبب في نظرك وراء عدم تحقيقك النجاح الذي تريد، السعادة التي تستحقها او الصحة الجيدة، في هذه المرحلة من حياتك؟

لنضع جانبا كل الاعذار، هناك فقط سبب واحد: نقص الانضباط الذاتي، بكل بساطة لا نقوم بما يتطلبه الامر للتمتع بالصحة الجيدة، السعادة او النجاح الذي تريد تحقيقه. ان فكرت في الأمر للحظة واحدة فستعرف ما يتطلبه لتكون ناجح في مختلف مجالات الحياة.

الأمر ليس سراً، فالجميع يعرف حق المعرفة ما يجب عليه القيام به للتحقيق النجاح الذي يُريد. لكن كم منا يقوم بذلك؟ الكل يعرف الطعام الذي يجب عليه تجنبه للحصول على صحة جيدة، لكن القليل من يفعل. الكل يعرف ما يجب عليه القيام به للحصول على درجات جيدة في الدراسة، لكن القليل من يفعل.

باختصار، كل المعرفة في العالم لا تساوي اي شيء ان لم يكن لديك الانضباط الذاتي لإستخدام تلك المعرفة. عرف إلبرت هوبارد الانضباط الذاتي بـ " القدرة على القيام بما يجب عليك القيام به، عندما يجب عليك ذلك، سواء كنت تشعر برغبة في ذلك ام لا "

القدرة على القيام بما يجب عليك القيام به، عندما يجب عليك ذلك، سواء كنت تشعر برغبة في ذلك ام لا



انها اهم مهارة فوق كل المهارات لتحقيق النجاح في اي مجال.

فالنجاح هو نتيجة الاعمال التي تقوم بها بشكل مستمر، و فقط الانضباط الذاتي يسمح لك بذلك.

وبخلاف ما يعتده معظمنا، فالانضباط الذاتي هو سلوك مكتسب، يتطلب الممارسة و التكرار في حياتك اليومية.

ما هو الانضباط الذاتي:-

الانضباط الذاتي او التحكم الذاتي هو القدرة على دفع نفسك للقيام بمهامك، بغض النظر ان كنت تشعر برغبة في القيام بذلك ام لا، جسديا او عاطفيا.

تُظهر إنضباطك الذاتي عندما تختار الأفضل لنفسك في المستقبل.

أهمية الانضباط الذاتي:-

الإنضباط الذاتي سيساعدك على إكتساب عادات جيدة، التخلص من العادات السيئة، وكذلك سيسمح لك بعيش حياة اكثر سعادة وحرية كما سيساعدك على اتخاذ قرارات عقلانية لا قرارات عاطفية.

## كيف تطور انضباطك الذاتي:

الإنضباط الذاتي كالعضلة : كلما عملت اكثر على تطويره و استخدامه كلما أصبح اقوى واقوى.

ومع ذلك، فمن المهم ان لا تبدأ بأهداف كبيرة للغاية، وبدل ذلك ضع أهداف صغيرة، و ارفع مستوى التحدي ببطئ مع مرور الوقت، كلما تمرنت اكثر، كلما طورت قوة إرادتك و إنضباطك الذاتي. و لتطور إنضباطك الذاتي جرب هذه الطرق لتصبح متحكماً اكثر في حياتك :

### توقف عن خلق الأعذار

من السهل خلق الأعذار لتجنب القيام بمهمة يجب عليك القيام بها، عندما تجد نفسك تخلق الأعذار لتجنب الذهاب لصالة الرياضة، الدراسة او تنظيف منزلك. توقف! وبدل ذلك وبكل بساطة إبدأ في القيام بما يجب عليك القيام به، وبعد إنجاز المهمة ستكون فخوراً بنفسك لأنك لم تفوت المهمة برضوخك لتلك الاعذار.

إذاً عندما تجد نفسك تخلق الأعذار اعتبر ذلك السلوك إشارة من عقلك لتبدأ في عمل المهمة فوراً.

### تجهيز بيئة مناسبة.

يكون الإنضباط الذاتي سهل عند الإلتزام بالمثل القديم " بعيد عن العين، بعيد عند العقل ". إزالة المغريات و الملهيات من بيئتك خطوة مهمة جداً عندما تحاول العمل على تحسين انضباطك الذاتي. إن كنت تريد التحكم في نمط غدائك فحاول الإبتعاد عن الأماكن التي توجد فيها محلات الوجبات السريعة، وإملاً التلاجة بالطعام الصحي...

إن كنت تريد التركيز أثناء فترات عملك، اطفئ هاتفك و ابقيه بعيداً، ابعده المهليات عن مكتبك و ابقيه مُرتباً و نظيفاً، تجهيز بيئة ملائمة للنجاح يساعدك على الإنضباط.  
تغير بيئتك يتضمن التالي:

ازالة الإغرائات و الملهيات

تغيير الأشخاص المرتبط بهم

تغير البيئة المحيطة

نضم جدول مهامك

ابدأ في وضع جدول عملك إما على هاتفك الذكي او على مفكرتك، هذه العادة ستعلمك العديد من الأمور الجيدة و من ضمنها الإنضباط الذاتي.  
جدولة مهامك لن يساعدك في تطوير إنضباطك الذاتي فقط، بل سيساعدك ايضاً على تنظيم نسق حياتك.  
إبدأ في جدولة مهامك في أقرب وقت!

استخدم العبارات الصحيحة

إستخدام العبارات الصحيحة يُرَجِّحُك أكثر للبدء في المهمة، فبدل ان تقول: " أريد ان اجري اليوم "

قُل: "يجب ان اجري اليوم لأحفاظ على صحتي "عندما تقول " أريد " تتبدد طاقة نيتك في العمل، كم من مرة إستعمت كلمة " أريد " ولم تقم بأي شئ، عندما تقول " أريد " عقلك يخدع نفسه ويحسب انك قد قمت بالمهمة فعلاً.  
جدولة فترات الراحة

اخذ فترات راحة متباعدة خلال قيامك بمهمة ما، سيساعدك على الإنضباط و اكمال المهمة، ومن جهة اخرى عدم اخذ فترات راحة سيفقدك الإهتمام وستنسحب قبل إكمال المهمة.

مههما كانت المهمة الذي تريد العمل على تحقيقها، احرص على ان تمنح نفسك وقت راحة، لتبقى مُنتعشاً وقادراً على التركيز، و احسن طريقة للقيام بذلك هي جدولة فترات الراحة، فتعمل على شكل فترات طويلة وتعلم متى يجب عليك اخذ استراحة، وقبل ان تُلاحظ ذلك ستكون قد أنهيت المهمة.

#### راقب عاداتك

القادة، الأبطال الأولمبيين، كل الاشخاص الناجحين يدركون تماما انهم يساوون مجموع عاداتهم اليومية، كيف تستغل وقتك؟ مع من تمضي وقتك؟ في ماذا تقضي وقتك؟ راقب عاداتك لمدة 4 او 5 ايام، بعد ذلك اطرح على نفسك هذه الأسئلة، و ستجد اين تضع وقتك وطاقتك وتركيزك.

لاحظ العادات التي تمنعك من الوصول إلى ما تريد، ثم اسأل نفسك: ماهي عكس هذه العادات التي ستساعدني للوصول إلى ما أريد؟

#### اكتسب عادة

يتطلب تدريب عقلك على إكتساب عادة الكثير من الوقت و الجهد، لذلك لا تتوقع التغيير ان يحدث بين ليلة وضحاها، لن تتحول من حالة الركود إلى حالة الإنضباط الذاتي بهذه السهولة!

يستغرق إكتساب عادة جديدة حوالي 21 يوم، وبحسب الخبراء فإن إكتساب عادة يستخدم الجزء من الدماغ المسؤول عن إتخاذ القرارات، ونفضل ادمغتنا التعامل مع هذه الانشطة بشكل عادي، لذلك ادرك انك ستحتاج الوقت و الجهد لتصبح مرتاحا مع هذه العادات الجديدة، وتحولها إلى روتين.

## مارس الرياضة

ان استطعت ان تخرج من هذا الموضوع فقط بهذه النصيحة فسيساعدك ذلك جدا في تطوير إنضباطك الذاتي. اختر رياضة تريد ممارستها، اشعر بالألم : " الألم هو علامة على ان الضعف يترك جسمك " لن تحب ذلك في معظم الوقت، لكنك ستعود رغم ذلك.

التمرن بشكل مُستمر هو أحسن طريقة لتطوير إنضباطك الذاتي.

## كافئ نفسك

من المهم ان تكافئ نفسك عندما تنجز مهامك وتحقق النجاح، الإحتفال بإنجازاتك سيجعل العمل على اهدافك مرحاً، وسيزيد عزمك على الإستمرار في تحقيق المزيد.

## لا تخف من الفشل

لا تدع اي فشل او انتكاسة تقلل من عزيمتك، كلنا جربنا الفشل و الإنتكاسات، انها جزء من الحياة! اعترف بانك قد فشلت، تعلم الدرس، و ابدأ من جديد.

## ابدأ العمل الآن

يمكنك تطوير انضباطك الذاتي فقط بالبدأ في العمل وليس بمعرفتك كيف تقوم بذلك. و بالتالي، اشجعك ان تطبق على الأقل 3 من هذه الطرق و العادات بغاية ان تُعزز إنضباطك الذاتي.

وتذكر كل المعرفة في العالم لا تساوي اي شيء ان لم يكن لديك الإنضباط الذاتي لإستخدام تلك المعرفة.

الانضباط والالتزام يرتبط بعنصرين هما: -

تنظيم الوقت،

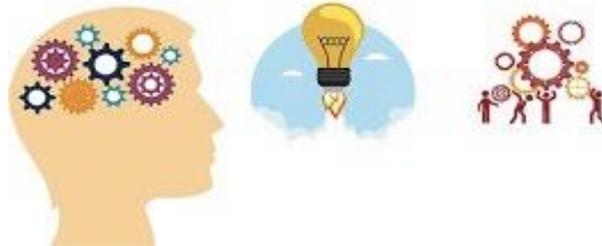
ترتيب المكان.

بالنسبة لتنظيم الوقت، يلزم برمجة مواعيد كافة الالتزامات، والعمل على عدم التأخر عن أي مواعيد وخاصة مواعيد الصلاة حتى نتعوّد على الانضباط الزمني. أما بالنسبة لفوضى المكان فيلزم:-

التخلص من "الكراكيب" في اسرع وقت التي تُزحم المكان بدون فائدة. الإبقاء على الأثاث الضروري فقط.

استخدام الأدراج لتخزين الأوراق المهمة بعد تصنيفها.

إعادة الأوراق وغيرها إلى أماكنها بمجرد الانتهاء منها.



## نصيحة

- 1- تعوّد على أن لا تتعوّد على أحد..
  - 2- لا تبحث عن سند..إسند نفسك بنفسك
  - 3- صديق اليوم عدو الغد
  - 4- أسرارك رصاص سيقتلك يوماً ما إن أعطيتها لغيرك
  - 5- شيئان فقط يمكنك الإعتماد عليهما دون أن يخذلانك..جيبك وصحتك وقبل كل ذلك ربك
  - 6- إستعن على حفظ حوائجك بالكتمان
  - 7- ليس كل من يضحك في وجهك يحببك
  - 8- لا تعتقد أن العالم سيعاملك بلطف فقط لأنك خلوق ولطيف
  - 9- دّل نفسك..فليكن عقلك سر سعادتك..شيء لن تندم عليه أبدا
  - 10- لا تبحث عن سند..إسند نفسك بنفسك
- ستدرك يوماً أنك كنت تقلق أكثر مما ينبغي..وأن الله دبر لك كلّ شيء بأحسن مما كنت تتمنى وتريد

## كن لطيف ومهتم

عندما تجلس مع شخص، أي شخص عليك أن تضع هاتفك في جيبك، في الحقيبة



ليس هناك معني من مقابلة الشخص وأنت تمسك بهاتفك وتتصفح به، أو حتي تضعه بجانبك! فقط اترك الهاتف وادخل في محادثة مع الشخص الذي أمامك. صدقني العالم الحقيقي أهم من العالم الافتراضي.

عندما لا يكون هناك هاتف، معناه أنك تقدر تلك المحادثة وتهتم بصاحبها ولا يوجد شيء يشغلك عن الشخص اللي انت جالس مع .

ربما يكون تصرف عفوي أن نمسك الهاتف ونفتحه بدون شعور ولكنه يدل على عدم الاهتمام، وأحيانا يؤدي من بجانبنا.

كن لطيفا كن مهتم ..

تعزم على ترك العادة السلبية . وتضع نصب عينك دائما السبب الحقيقي وراء ترك العادة السلبية. وكل ما حاولت ان تعود تذكر السبب الخفي وراء ترك العادة السلبية. ومن ثم تذكر ان العادة تكمن الصعوبة في تركها في الايام الاولى فقط وكحد اقصى 70 يوم ومن ثم تصبح نسيا منسيا باذن الله اهم حاجة يكون عندك إرادة قوية.

وبعد ذلك اسعى جاهدا لاستبدال العادة السلبية بعادة ايجابية مثل الرياضة او استبدال الدخان بالسواك. واشغل وقتك وكل ما شغلتك نفسك برجوع الى العادة السلبية تذكر انها ايام بسيطة ومن ثم ستتخلص من هذا العادة وتذكر ايضا السبب وراء ترك العادة السلبية. واشغل نفسك وتوكل على الله واستعن به.

وقد قيل ان المكوك الفضائي يستهلك 75% من الوقود حتي يصل الى الفضاء وان المتبقي 25% كفيلا بان يجعل المكوك يدور في الفضاء 6 اشهر . وكذلك العادة السلبية تركها يكون صعب في الايام الاولى ومن ثم سيضمحل - فقط اصبروا وتوكلوا على الله وسوف تتخلصون من اي عادة سلبية.

## تحسين حياتك

كثرة المسؤوليات والضغوط والهموم يمكن أن تجعل الحياة صعبة للغاية. لكن هناك بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها للتخفيف من هذه الضغوط وتحسين جودة حياتنا.

أولا الاستعانة بالله عز وجل . و من ثم وضع خطة قابلة للتنفيذ للمسؤوليات حتى تستطيع تنفيذها.

ومن ثم اسعى لتنفيذ الخطة مع التوكل والاستعانة بالله . و لا تفكر بالهموم او الضغوط فقط ركز على الخطة و على تنفيذها.

التفكير الزائد و بدون عمل هو المتهم الاول في جلب الهموم.

التفكير بالخطة ومن ثم السعي في تحقيقها هو السبيل الامثل لتخلص من المسؤوليات ولن يكون هموم بعد ذلك باذن الله .

المسؤوليات بتترتب من 3 الى 4 ترتيبات علي حسب الأهمية بالنسبة ليك

حط الضروري في خانة أبدأ بتنفيذه أول بأول وعلي هذا باقي الخطط وأياك والتسويق لأن دة إلهي بيصنع الضغوط

حدد أولوياتك. من المهم أن تحدد ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك، ثم ركز على هذه الأمور. لا تحاول القيام بكل شيء في نفس الوقت، فهذا سيؤدي فقط إلى المزيد من الضغوط.

أعط نفسك وقتًا للراحة. من المهم أن تأخذ بعض الوقت للراحة والاسترخاء كل يوم. افعل شيئاً تستمتع به، مثل القراءة أو الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة فيلم.

اطلب المساعدة. إذا كنت تشعر بالضغط فلا تخف من طلب المساعدة من الآخرين. تحدث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة أو معالج.

اعتني بنفسك. تأكد من أنك تحصل على قسط كافٍ من النوم، وأنت تتناول الطعام الصحي، وأنت تمارس الرياضة بانتظام.

تعلم كيفية إدارة التوتر. هناك العديد من الطرق المختلفة لإدارة التوتر، مثل اليوغا والتأمل والتنفس العميق. جرب بعض الطرق المختلفة وابحث عن ما يناسبك.

تذكر أنك لست وحدك. كل شخص يعاني من الضغوط في بعض الأحيان. من المهم أن تتعلم كيفية التعامل مع الضغوط بشكل صحي، حتى تتمكن من العيش حياة سعيدة وصحية.

قال الله تعالى (واستعينوا بالصبر والصلاة وأنها لكبيرة الا علي الخاشعين للذين يظنون أنهم ملقوا ربهم وأنهم اليه راجعون أولئك عليهم صلاوة من ربهم ورحمة واولئک هم المعتدون ) صدق الله العظيم

## الأخطاء التي يرتكبها الناس في العشرينات، وتسبب لهم حياة تعيسة؟

### 1. الإدمان:

الإدمان هو مجرد وسيلة لجعل الحياة الصعبة اصعب و أكثر صعوبة. سوف يسرق وقتك واهتمامك الى الشيء الذي سوف تدمنه. "الادمان يحرف المسار ويعيق طموحك".

### 2. التقليد

: التقليد يقتل الإبداع. يتركك فارغاً ومرتبكا (ابتكار وابداع).

### 3. عدم العطاء:

إذا كنت لا تبذل مجهود حقيقي وكامل 101% من اجل اتقان مهارة او تعلم شيء، فسوف ينتهي بك الأمر بين الدرجات المتوسطة، لن تحصل على درجة الاحتراف.

### 4. عدم السيطرة على النفس:

لا شيء يعطل حياتك أكثر من فقدانك السيطرة على نفسك ورغباتها. يجب عليك مخالف اهوائك في سبيل تحقيق اولوياتك واحلامك.

### 5. عدم الإيمان بنفسك:

الحياة مليئة بالتحديات والإخفاقات والمشككين. إيمانك بنفسك سوف يتم اختباره عدة مرات، إذا لم يكن لديك إيمان قوي في نفسك، فسوف تخسر كثيرا.

### 6. الشباب يعتقدون:

أن لديهم الكثير من الوقت في الحياة. ولكنك لست كذلك . هناك الكثير للقراءة والتعلم والنمو في هذا العالم الجميل وهذه الحياة الواحدة بالتأكيد ليست كافية. تذكر الوقت هو المال.

## 7. عدم تطوير عقولهم:

هذه هي المرحلة من الحياة حيث يمكنك تدريب عقلك بالطريقة التي تريدها، لا تضيعه على مخلفات رخيصة من المخدرات والكحول بعد الحفلات. حاول الاستفادة منه بشكل منتج، ابدأ القراءة والتعلم. نعم، إنه يشبه تعلم الآلة هذه الأيام هو احد فروع الذكاء الاصطناعي). كلما قمت بتدريب نموذجك / دماغك القوي بشكل أفضل من مرحلة مبكرة، كلما كان ذلك أفضل بالنسبة لك في المرحلة اللاحقة.

## 8. يعتقدون:

أنهم أذكاء بما يكفي للقيام بأي عمل بمفردهم. هناك أشخاص أفضل وأذكاء لا يزال بإمكانك التعلم منهم وهم أيضاً على استعداد وسعداء للمساعدة، لذا اخرج وتحدث إلى أكبر عدد ممكن من الأشخاص وتعلم من تجاربهم. لن يقول أحد أبداً أنك أصغر من أن تعرف أنه في الواقع، سيكونون سعداء لمشاركة لحظات حياتهم معك ومساعدتك، ثق بي.

## 9. تأخرهم:

في اتخاذ قرار عما يريدون فعله في حياتهم.

## 10. الارتباط:

في بداية العشرينيات دون جاهزية... إذا لم تكن أو تكوني جاهز مادياً ومعنوياً وعاطفياً و وقتياً فأرجوك لا ترتبط لا ترتبط من اجل ان يترك عليك لقب مرتبطين.

## 11. الانشغال:

بالدراسة الجامعية فقط دوناً عن باقي الحياة... حيث أن هذه السنوات هي سنوات شبابك وسنوات متعتك لا تُهدرها فقط في الدراسة، خالط الناس وتعلم من التجارب الخسارة في هذا العمر يمكن تعويضها.

## 12. عدم الحصول:

على خبرة في مجال الدراسة اثناء الدراسة .. اذهب وتمرن واحصل على خبرة هذه نصيحة من الماس السوق الآن لا يطلب إلا ذوي الخبرة ومجرد أن تتخرج ستكون فرصة حصولك على وظيفة في مجال دراستك اكبر .

## 13. قضاء الحياة:

في التسكع فقط ... ابحث عن عمل فالعمل يرتب وقتك ويسد فراغك ويُلبي احتياجاتك المادية وكل شي.

## 14. لاتنفق:

مالك كله... إبدأ بادخار على الأقل 20% من مرتبك الشهري، الإدخار في هذا العمر أسهل بكثير جدًا من الإدخار بعد تكوين عائلة.

## 15. الإنصياح :

لرأي الآخرين رغم تأكدك بأن ما تفعله صواب في حال لم يخالف مبادئ أو دين.

## 16: الخوف:

من تحمل المسؤولية، تحمل المسؤولية في العشرينات هو ما يكون الخبرة التي تجعلك ملما بكافة جوانب الحياة في الأربعين وباقي حياتك.

## 17. كبح الطموح:

قد تجد نفسك في بعض الأحيان قادرا على تنفيذ فكرة مشروع ما قد يغير مجرى حياتك بل وحياة الآخرين ولكنك تتوقف وتقول لنفسك لو كانت هذه الفكرة ستنتج لفعلا شخص آخر وهو قمة الخطأ، فقد يفكر الشخص الآخر بنفس الطريقة وهذا ما يميز المبتكرين ابدأ.

## 18. الإنقياد:

وراء القطيع، إن عشت حياته بما تراه مناسباً وصحيحاً ولكنك أنت الوحيد الذي تفعل بينما كل من حولك يعيشون بطريقة مختلفة حيث أن الشباب يقضون وقتهم في أشياء معظمها لا تنفع بل وربما مضرّة، فهذا لا يجعلك مخطئاً بل مختلف والاختلاف هو أول علامات الإبداع، ناهيك عن أنك تبتعد عن قطع سيء بطبعه، وأنا لا أعني أن كل من في سن الشباب هم سيئون ولكن عندما يكونون كقطع فإن الغلبة بالرأي عادة ما تكون من صالح السيء.

## 19. واهمها:

الخوف من الفشل، ان لم تفشل لن تنجح، وان لم تعمل لن تخطئ ولكن إن لم تخطئ لن تصيب، إ فشل ثم إ فشل ثم إ فشل الى ما شاء الله، لو توقفت عن الفشل فقد فشلت حقا ولكن ان استمررت بالمحاولة ستنجح في النهاية.

## حب نفسك:

من المهم ان تحب نفسك وتتقبلها وتسامح ذاتك للخطيئه.. بمعنى كُن لطيفاً مع نفسك.

ولا تقارن نفسك بأحد لأن مقارنة نفسك بالآخرين ستحبطك وتقودك إلي الفشل أولاً الأمر كله بعقلك أنت وحدك، أنت من تفكر هكذا وتعتقد أنك لا تحب نفسك بالقدر الكافي وذلك لأنك تري أن نفسك لا تستحق الحب و التقبل ... حسنا .. اطرده تلك الفكرة السيئة من عقلك تماما ولا تتحدث مع نفسك هكذا مرة أخرى.. أنا حقا أعني ما اقول! لا تتحدث بطريقة سلبية لنفسك حتي وأنت وحيد.. لا تسمح لنفسك بقول اشياء سيئة وتثيبتها علي الدوام.. حتي و ان كنت تمر بظروف سيئة لا تزيدها سوءاً بأن تكره نفسك ولومها لأن هذا لن يفيد بشئ مطلقا... قد يكون هذا الفعل بسيط، ان تأمر نفسك بالتوقف عن قول أشياء لئيمة لنفسك، لكن حقا تأثيره قوي جدا ستدركه علي الفور!

عليك أن تدرك أن كلامك لنفسك له التأثير الأكبر علي نفسك و ذاتك و تلقائياً ستجد نفسك تتصرف وفق ما تقوله لنفسك دوماً.. ان قلت لنفسك أنك قبيح, فستتصرف علي أنك قبيح جداً. ان قلت لنفسك أنك فاشل, ستتصرف علي أنك فاشل بالفعل. ان قلت لنفسك أنك يائس و حزين ولا يوجد اي رجاء مني, فستتصرف علي أنك هكذا بالفعل وستصدقك... و هذا كله ليس صحيحاً, انت فقط سمحت لنفسك بتصديق كل هذا عنك دون التفكير بهدوء ما السبب في كل ذلك؟ لما صدقت أنك هكذا دون وجود مبرر قوي لذلك؟ يمكن أن يكون هناك شيئاً خارجياً تسبب في ذلك, لذا ضع تفكيرك في كيفية حله ولا تلوم نفسك و كرهها .. ستظل كما أنت ان لم تغير طريقة كلامك مع نفسك..

مهم جداً ان نعلم ما الذي نقوله لأنفسنا لانه بعد أن يؤثر فينا ويتملك من تفكيرنا وذاتنا, هنا سيأتي ردة فعل الآخرين تجاهنا و رأيهم فينا, فنقلق بشدة حياله ونشعر به و نكثرث بما يقولون, وهذا هو ما لا نريده لأنه من الضروري جداً ألا نهتم لما يقوله الآخرين عننا ولا نعطي له أهمية ولا نسمح لهم بذلك طالما اننا نعرف أنفسنا حق المعرفة و نحبها و نقدرها.. حب نفسك و أعرف قيمتها حتي لا تلجأ لرأي الآخرين بك و تربط قيمتك بما يقولونه عنك...

ثانياً..

ما لم تبدأ من داخلك أولاً و تغير رأيك في ذاتك و الترفق بها قليلاً و مؤازرتها في جميع الأحوال, لن تفلح معك مساعدات الآخرين من حولك و محاولاتهم في تغيير نظرتك لنفسك!

نعم, نحتاج بعض الدعم و التشجيع من الناس حولنا و الذين منهم من يحاولون بصدق في تقديم المساعدة و الوقوف بجانبنا في أحلك الظروف, في الأوقات التي نكره نفسنا و لا نري سوي العيوب و المشاكل, يقفون بجانبنا و يحاولون أن يلقوا الضوء علي الأشياء التي لا نراها جيداً عن أنفسنا... هذا يساعد كثيراً و يحدث فرقا بشكل ما لكن.. هي تلك لكن التي تفسد الأمر.. حقا لن تجدي هذه المحاولات من الآخرين حولنا ان لم نكن حاولنا بالفعل من الداخل و حب ذاتنا كما هي, فأنا أري أنه.. أولاً.. يجب أن ينبع حبي لنفسني و ذاتي من داخلي ثم يأتي بعد ذلك دعم الآخرين و مساندتهم لي, و السبب في

ذلك ببساطة هو ان كنت لا أحب نفسي وأتقبلها كما هي, أحقا ما يقوله لي الآخرون حقيقي؟ لما لا أري ذلك في؟ أم أنهم يقولون ذلك فقط كمجاملة والتخفيف قليلا و هو ليس حقيقي؟ ماذا ان كانت نواياهم غير صادقة ولا يعنون حقا ما يقولونه لي؟ انا عبئ عليهم؟ من المؤكد أنهم يرونني هكذا فيحاولون تلطيف الجو والاستمتاع دون اكتئاب حولهم ولعلم يسئمونني.. يبدو أن المشكلة مني أنا! أنا لا أستحق الحب والتقدير!

أنفهمون ما أقصد هنا؟ أترون ما الذي أود قوله؟ لقد دخلت في دائرة لامنتهية من التشكيك و التفكير الزائد من لا شيء, و تسببت في حيرة نفسي أكثر وأكثر والتصديق أنه حتي لا يوجد حولي أناس صادقون ولا يحبونني وأنا أيضا لا أحب نفسي, وهذا خطأ لأنني توهمت كل ذلك والسبب هو أنني لم أحب نفسي جيدا من البداية ولم أعطيها قدرها المستحق... لم احبها و لذلك لم أجد ثقتي بنفسي لترشدني خلال ذلك...

الثناء والتقدير والحب يجب أن ينبعوا من داخلك أولا وقبل أي شيء آخر... حين تدرك/تدركين أن الأمر يجب أن يبدأ من نفسك اولا وأنه يجب تغيير طريقة تفكيرك حيال نفسك وكيف تري نفسك... ها قد بدأت في حب نفسك وذاتك وأصبحت علي الطريق الصحيح لتحقيق ذلك...

ثالثا..

لا تقارن نفسك بأحد!

هذا السبب من أكبر الأسباب التي تجعلنا لا نحب نفسنا و تقبلها كما هي! دوما نضع انفسنا في مقارنة مع شخص ما نراه أفضل وأحسن منا بكثير, فنحاول جاهدين أن نقلده دون جدوي.. هل فلح الأمر؟ بالطبع لا.. وستجد أنه في المرات التي حاولت فيها تقليد شخص ما وأن تصبح مثله, لم تقترب ولو قليلا من أن تصبح مثله ولن تصبح حتي تعلم جيدا من أنت جيدا وأنه من البداية نفسك وذاتك هي الأفضل .. ستتسبب في ارهاق وتعاسة نفسك وحسب.. اخرج نفسك من أية مقارنة وضعت نفسك بها لأنك حتما ستخسر أهم شيء تمتلكه وهو ذاتك انت.. يجب أن تعلم أن نفسك مميزة ومختلفة عن الآخرين علي طريقتها الخاصة..

كلنا سواسية، الفرق فقط في من يحب نفسها ويقدرها بالشكل الصحيح، ومن لا يحب ذاته ويجهلها ولا يدركها بالشكل الكافي.. أن تعلم ذلك مبكرا ستختصر الكثير من الوقت في اضاعته علي ما لا يهم و الشعور بالحزن طيلة الوقت معتقدا ان المشكلة هي أنت! ستكون أنت مشكلة نفسك ان ظللت هكذا ولم تحاول التغيير.....

أعلم اننا نمر بأوقات لا نحب فيها أنفسنا كما يجب.. أعلم ان الأمر صعب ونشعر بالضعف في بعض الأوقات والسماح بقول أشياء سيئة عن أنفسنا.. أعلم أننا قد نشعر بعدم القدرة علي فعل ذلك والأهتمام بنفسنا كما يجب.. أعلم أننا قد نمر بشيء ما خلال يومنا يعكر مزاجنا ويجعلنا نشعر شعورا سيئا حول أنفسنا ولومها... أعلم أننا سرا نهتم بما يقولونه حولنا الآخرين ونود سماع عبارات الحب والثناء منهم عننا كي نشعر أفضل ولا عيب في ذلك مطلقا مثلما أوضحت... أن تسمع كلمة طيبة أو مدح من أحد الأصدقاء أو شخص غريب عنك في شيء عن نفسك هو بالقطع يعطي شعورا جيدا ويسبب السعادة ..

كل ذلك أعلمه و أعلم أنه سبب في الشعور هكذا حيال نفسك... لكنني حين أجلس وحدي وأفكر قليلا في كل شيء حولي وما أمر به في حياتي من الجيد للسيء... لا أجد أنني السبب فيما يحدث.. نعم انا مسئولة عن نفسي وحياتي لكن حبي لنفسي وذاتي وتقديرها ليس له علاقة بأي شيء من ذلك، فلماذا أكرهها؟ ولماذا أجعلها هي السبب في كل ما أمر به وأنني حين أكرهها ستصبح الأمور علي ما يرام؟ لماذا لا أحبها وأقبلها كما هي دون ربطها بشيء ما في حياتي؟ حبي لذاتي يجب ان يكون منفصلا عن كل شيء في حياتي...

كل ما في الأمر أن نتقبل فكرة العثرات التي مررنا وسنمر بها أنها حتمية ويجب مواجهتها، وأنه فقط عليك الفصل بين ذلك وبين نظرتك لنفسك.. مهم أن تكون مدرك لأخطائك وما الذي فعلته بشكل غير صحيح حتي تكون في موضع سيطرة علي نفسك وتصرفاتك والأخطاء التي قمت بها حتي تتجنب حدوثها مرة أخرى، وقوامة نفسك بنفسك، فقط لا تجعل ذلك يؤثر بطريقة سلبية علي حبك لنفسك وذاتك ولومها كثيرا ووضع ضغط أكبر عليها، لانه لا توجد علاقة بين الأمور التي قد تحدث بطريقة سيئة في يومك أو حياتك عامة وبين حبك لنفسك و تقبلها.. هذا شيء وهذا شيء آخر..

ترفقوا بأنفسكم وتقبلوها كما هي مع العمل علي تحسين ذاتك للأفضل دوماً, وأغدقوها بالحب والتقدير التي تستحقه دون الشعور بذنب او الاعتقاد أنها لا تستحق ذلك... الكل يستحق

عندما تتعلم ما هو الحب ستعرف كيف تحب نفسك

إذا ما هو الحب؟

أليس هو الإهتمام والتفاهم والتواصل والدعم بكل أنواعه والتقبل للمزايا والعيوب والتسامح والألفة والسكن من كل طرف للآخر

أليس هو الطموح و الأحلام المشتركة والهوايات المتقاربة والأفكار التي يكمل كل منها الآخر

إذا كان كل ما سبق هو الحب، فليكن ذلك هو حالك وطباعك وتعاملاتك مع نفسك وهكذا يكون كيف تحب نفسك

## حب نفسك محدش كامل :-

تقبل عيوبك حتى تحب نفسك، لن تحب نفسك أبدا طالما أنك تنتقد عيوبك الشخصية وتحتقرها. أنظر لمن حولك من أصدقاء أو أقارب أو جيران ستجد أنهم جميعا لديهم عيوب كثيرة وربما تكون واضحة وبارزة جدا لكن ربما الكثير منهم متصالحين جدا معها. بصراحة شيء جميل جدا أن يتصالح الإنسان مع عيوبه ويعرف قيمته في هذه الحياة. فهل تريد أن يراك الناس قبيحا وعديم الفائدة؟! بالطبع لا، ولكن إن كنت تصر على اعتقادك هذا بأنك قبيح وترى نفسك بلا قيمة، أعدك أن ما تؤمن به سيتحقق المزيد منه في الأيام القادمة، وستزداد الحياة قسوة عليك أكثر فأكثر، حتى تنفذ لك ما تظنه في نفسك. لأنها تظن أنها تساعدك بهذه الطريقة، طالما أنها تنفذ أوامرك وظنونك ومعتقداتك. لأن ما تعتقده وتؤمن به سيتحقق رغم كل الظروف، وليس هذا فقط بل أيضا سيرك كل الناس كما ترى نفسك وسيكونوا في منتهى القسوة معك ولن يرحموك أبدا.

لذا إبدأ أنت أولا وارحم نفسك وكن عونا لها ولا تكن عدوا لها وجلادا آخرها لها يكفي ما تراه النفس في هذه الحياة من الغير .لا تجعل نفسك أكبر عدوا لنفسها. ولتحب نفسك إبحث عن كل شيء جميل بداخلك وقم بالتركيز عليه وتنميته . مثلا إن كنت تحب أن تساعد الناس وهذه صفة جميلة فيك إستمر بمساعدة الناس وستجني ذلك فيما بعد لأن الله سيكافئك، فما تفعل من خير سيرد إليك. وإذا كنت تحب القراءة إقرأ، أو تحب الرياضة إستمر بها وتميز فيها. فكر أن تكون متميزا في الأشياء التي تحبها حتى ترجع لك ثقتك بنفسك وبالتالي تعود من جديد لأن تحب نفسك عندما ترى الحب والتقدير في عيون الجميع من حولك. طور من ذاتك وقوي نقاط ضعفك وإذا كان هناك أشخاص هم من جعلوك ترى نفسك بكل هذا القبح وعدم الفائدة إبتعد عنهم واربح نفسك ولا تلتفت إليهم وسيقف الله بجانبك أعدك.

كل إنسان يجب ان يتقبل نفسه كما هو عليه

اولا اذا كان كن ناحيه الشكل فهذا خلق الله ولا اعتراض علي ذلك وايضا الجميع يعرف ان جمال الروح اهم بكثير من جمال الشكل

ثانيا اذا كان من ناحيه الصفات والاسلوب الجميع يعرف انه لا يوجد شخص كامل ولكل شخص مزايا وعيوب

وايضا يجب ان تعرف ان في كل إنسان صفة او ربما صفات يتميز بها وايضا موهبه او مواهب ايضا يتميز بها

المهم عليك ان تكون واثق من نفسك وواثق من قدراتك وتعمل علي تنميه مواهبك وقدراتك

وعليك ان تحرص علي اهم نقطه وهي حسن الاخلاق

وبعد ذلك كن واثق وحب نفسك لان عليك حق لنفسك

الإنسان في الغالب يكره نفسه بسبب عوامل خارجية. وهذا شيء غريب, إذا أردت أن تكره نفسك فافعل ذلك حسب معاييرك الذاتية. مثلا إذا كنت تكره الكذب ثم كذبت, أنت ستعاقب نفسك بنفسك حين تؤنبها. لكن لا تكره نفسك بسبب المجتمع وقوانينه لأنهم ليسوا أهلا لمحاسبتك. أنت وحدك الذي يستطيع محاسبتك ومعاقبتك, فلذلك يجب أن تتوقف عن معاقبة نفسك حسب معايير الآخرين. وللعلم, الكثير من الناس مهما بدوا واثقين وسعداء هم في الحقيقة مثلك أو أسوأ, فرأي غيرك في ذاتك لا معنى له لأنه لن يقودك للثقة أو السعادة. انشغل بنفسك وطورها ولا تقسو عليها كثيرا, كلنا ضعفاء وكلنا نحتاج المساعدة للاستمرار في هذه الحياة.

## مواقع التواصل الاجتماعي

مواقع التواصل الاجتماعي هي سلاح ذو حدين، إما أن تحسن استخدامها فيرد عليك بما أحسنت، وإما أن تسيء استخدامها فيرد عليك بما أسأت ..

أما اضرار مواقع التواصل الاجتماعي الحقيقية بغض النظر عن سوء أو جودة ما تقدمه هو: "حرق الوقت".

فحتى لو كنت تقدم محتوى هادف ومفيد، فالوقت الذي تقضيه على هذه المواقع كفيل بأن يجعلك من غير إدراك منك "مدمن" ومسرف للوقت،

فتهمل جانب من حياتك الشخصية كالجلوس مع باقي أفراد الأسرة، السهر الطويل، إهمال الدراسة خصوصاً لطلاب المدارس والجامعات، تضيئة الكثير من الوقت منفرداً وهذا يؤثر على شخصيتك لاحقاً، فيصبح الجلوس مع الناس "مجهد" لك نفسياً..

فلا تجد الوقت الكافي لتقوم بما عليك من الأمور الأخرى، وهذا بدوره يسبب لك الكثير من المشاكل التي يصعب حلها فيما بعد.

لهذا من وجد في نفسه هذه الصفات، أن يحاول تقليص عدد المواقع التي يستخدمها حتى يتخلص تماماً من هذه المشكلة.

وللتأكيد على ضرورة اغتنام الوقت، حديث عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال:

«نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»

وحديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

«اغتنم خمسا قبل خمس: شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك»

مواقع التواصل الاجتماعي لها بعض الأضرار:

1. ادمان التكنولوجيا: يعاني العديد من الأشخاص من إدمان مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يقضون ساعات طويلة في التفاعل مع هذه المنصات، مما يؤثر على وقتهم ونتاجيتهم في الأعمال الأخرى والعلاقات الاجتماعية الواقعية.

2. القلق والاكتئاب: تشير الدراسات إلى أن استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قد يرتبط بزيادة مستويات القلق والاكتئاب. قد يشعر الأشخاص بالضغط النفسي للمحافظة على صورة مثالية والتنافس مع الآخرين في عرض حياتهم وإنجازاتهم.

3. قلة التواصل الواقعي: يمكن أن تؤدي مواقع التواصل الاجتماعي إلى قلة التواصل الواقعي والانعزال الاجتماعي. بدلاً من التواصل الشخصي المباشر، يعتمد الأشخاص على التواصل عبر الشاشات، مما يؤثر على قدرتهم على بناء وصيانة العلاقات الحقيقية.

4. انتشار المعلومات الكاذبة: تعاني مواقع التواصل الاجتماعي من انتشار واسع للأخبار المضللة والمعلومات الكاذبة. قد يؤدي ذلك إلى نشر المعلومات غير الصحيحة وتأثيرها على الرأي العام والقرارات الفردية.

5. انتهاك الخصوصية: قد تعرض استخدام مواقع التواصل الاجتماعي الخصوصية الشخصية والمعلومات الشخصية للخطر. يجب على المستخدمين أن يكونوا حذرين في مشاركة المعلومات الحساسة أو الخاصة على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث يمكن للمعلومات الشخصية أن تستخدم في أغراض غير مشروعة مثل الاحتيال أو الاستهداف الإعلاني المتطفل.

6. تأثير سلبي على الصحة العقلية: يُعتقد أن الاستخدام المفرط لمواقع التواصل الاجتماعي قد يزيد من مخاطر مشاكل الصحة العقلية مثل قلة التفاؤل والاكتئاب والقلق. يمكن أن تؤثر مشاهدة صور الحياة المثالية للآخرين على شعور الأفراد بعدم الرضا عن أنفسهم وحياتهم.

7. تشتت الانتباه وانخفاض الإنتاجية: قد يكون التصفح المستمر لمواقع التواصل الاجتماعي سببًا لتشتت الانتباه وتقليل القدرة على التركيز وإكمال المهام بفعالية. يمكن أن يؤدي هذا إلى تراجع الإنتاجية وتأثير سلبيًا على الأداء الأكاديمي أو المهني.

8. تأثير على النوم: قد يؤثر استخدام مواقع التواصل الاجتماعي قبل النوم على جودة النوم والاسترخاء. تأثير الضوء الأزرق الناتج عن الشاشات قد يعوق إفراز هرمون الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن النوم الصحي.

تذكر أن هذه الأضرار ليست مطبقة على الجميع وقد تختلف من شخص لآخر. من الضروري أن تتحكم في استخدامك لمواقع التواصل الاجتماعي وتضع حدودًا واعية لضمان استخدامها بطريقة صحية ومفيدة.

تخيل نفسك لا تتابع التافهين في مواقع التواصل الاجتماعي، وتقضي وقتك كله في فعل أشياء نافعة مثل: القراءة وأخذ الكورسات وتعلم مهارات جديدة أو القيام بأي عمل يفيدك في حياتك...

أليس هذا أفضل من تلك الفتاة التي لم تحترم نفسها وترقص أمام آلاف الشباب أو ذلك الشاب الذي لا يستطيع أن تفرق هل هو ذكر أم أنثى من حركاته المايعة

خلي بالك..

"اي حاجة في حياتك مؤثرة الي حد انت مش هستوعبه "

الاغنية الي بتسمعها مؤثرة علي جيداً .

الكتاب الي بتقرأه مؤثر.

امك، ابوك، اصحابك، اخواتك، الناس الي بتقابلهم في الشارع .

كل حاجة بتسمعها وبتشوفها كل يوم في كل وقت مؤثرة علي جداً وانت مش واخذ بالك .

البوست الي بتقرأه علي مواقع التواصل الاجتماعي والفيديو الي بتسمعه علي اليوتيوب مؤثر.

حتي الكلام الي بتقرأه دلوقتي حالاده مؤثر.

مجرد ادراكك للموضوع ده خطوة كويسة توصلك للوعي الي المفروض توصله. ركز معي عايزك تفهم بس النقطة دي عشان هي اكيد لسة موصلتش.

اي حاجة حصلتلك قبل كدة او بتحصلك دلوقتي او بتحصلك بعد كدة تعتمد بشكل اساسي علي القاعدة دي " اي حاجة في حياتك مؤثرة لحد انت مش هستوعبه "

تخيل لو انت فهمت تأثير كل حاجة حواليك وعرفت تتحكم فيها

## هل انت ذكي ؟

متوسط ذكاء البشر هو IQ 100

هناك اشياء قد تساعدك علي تحسين قدراتك العقلية بشكل كبير

1-الرياضيات ( حاول ان تفهم الرياضيات وتحل مسائل فقط للمتعة ولا اقصد الدراسه  
تحديدا) ستقوي الذكاء المنطقي

2-الفلسفه وعلم النفس يساعدوك علي زياده الذكاء الوجودي والتفكر والتأمل وايضا  
علم النفس يساعدك علي تطوير الذات بشكل كبير والذكاء الشخصي

3-اقرأ روايات بوليسية وجرائم.. ستجعلك تحلل وتلاحظ ادق التفاصيل وتحل الالغاز  
البوليسية وستزودك بقدرات رهيبه

4-تعلم البرمجه.. نعم البرمجه تزودك بمهارات عملاقه وكثيره جدا.. تزود الذكاء  
المنطقي ومهاره حل المشاكل ومهاره البحث ومهاره الابداع والتفكير خارج الصندوق  
وملاحظه ادق التفاصيل وتقوي الذاكره وتقوي مهاره التنظيم والتخطيط ويقولون ان  
متوسط ذكاء المبرمجين غالبا يكون بين 125 الي 135 فهي من اكثر الوظائف التي  
تعتمد علي الذكاء وتنمي القدرات العقلية بشكل كبير

5-هناك لعب كثير تقوي التفكير النقدي والتفكير المنطقي وتجعلك تحلل الامور  
الدقيقه جدا

6-كن فضوليا واعرف كل شيء.. لا تدع شيء لا تعرفه حاول ان تفهم كل الامور حولك  
وتتسأل وتريد وكما قال اينشتاين ( انا لست عبقريا لهذا النحو انا فقط فضولي ولا ادع احد  
يحل المشاكل بدل مني).

7-قرأه الكتب تعطيك معلومات ثريه تجعلك اذكي واكثر قدره علي تجنب اي مشاكل  
او تعرف كيف تحلها بسبب معلوماتك الكثيره عن الأشياء

8-العاب شطرنج تقوي التفكير الاستراتيجي والتخطيط

9-كن مصور محترف ف ذلك يجعلك اكثر قدره علي الذكاء البصري ورؤيه الاشياء بمنظور مختلف وثلاثي الابعاد بعيدا عن اي شخص.

10- تحسين الصحة العامة، بما في ذلك النظام الغذائي الصحي وممارسة الرياضة بانتظام، حيث إنها تساعد على تحسين الذاكرة وتركيز الانتباه.

11- تقليل التوتر والضغط النفسية، حيث إن التوتر والضغط النفسية يؤثران على القدرة العقلية والذاكرة.

12- تعزيز الاسترخاء والنوم الجيد، حيث إن الراحة النفسية والنوم الجيد يساعدان على تحسين الذاكرة والتركيز.

من المهم الإشارة إلى أن الذكاء يعتمد على عدة عوامل، بما في ذلك الوراثة والتعليم والتجارب الحياتية، ولذلك يجب أن يتم تحقيق التوازن بين هذه العوامل لتحقيق أفضل نتائج في تحسين معدل الذكاء .

## 50 نصيحة هيغيرو حياتك.:

- 1- صافح الآخرين بيد قوية غير مترهلة.
- 2- حافظ على تواصل بصري جيد عندما تتحدث مع الآخرين.
- 3- إن كنت في قتال فتلضرب أولاً وبقوة.
- 4- احتفظ بأسرار الناس.
- 5- لا تتخلّ عن أي شخص فالمعجزات تحدث كل يوم.
- 6- تقبل الأيدي الممدودة لمساعدتك.
- 7- كن شجاعاً، وإن لم تكن فلتتظاهر بذلك؛ لا أحد يستطيع أن يميز الفرق بينهما.
- 8- صقّر.
- 9- تجنب إطلاق التصريحات الساخرة.
- 10- اختر شريك حياتك بعناية. من هذا القرار وحده ستأتي 90% من سعادتك أو بؤسك في الحياة.
- 11- لتكن من عاداتك أن تفعل أشياء لطيفة لأشخاصٍ لن يعرفوا عن إحسانك لهم.
- 12- لا تقرض سوى الكتب التي لا تهتم لرؤيتها مجدداً.
- 13- لا تحرم أحداً من الأمل؛ فقد لا يملك سواه.

14- عندما تلعب مع الأطفال دعهم يفوزون.

15- أعطِ الناس فرصة ثانية، ولا تمنحهم الثالثة.

16- كن ذا حسي رومانسي.

17- لتكن أنت أكثر شخص إيجابي ذا حماس متقد تعرفه في دائرة معارفك.

18- استرخ واسترح ولا تهتم بصغائر الأمور، باستثناء الأمور المتعلقة بالحياة والموت؛ فلا شيء مهم كما قد يبدو لك من الوهلة الأولى.

19- لا تسمح للهاتف بمقاطعة لحظاتك الهامة. وُجِدَ الهاتف لراحتنا نحن لا لراحة المتصلين.

20- تقبّل الخسارة.

21- احتفل بالفوز.

22- فكر مرتين قبل أن تثقل كاهل صديقك بأحد أسرارك.

23- عندما يعانقك شخص ما، دعه يكن أول من يفلت ذراعيه.

24- كن متواضعًا؛ فإنك لن تأتِ بمِ لم تستطعه الأوائل.

25- أبقِ الأمور بسيطة.

26- احذر من الشخص الذي لا يملك ما يخسره.

27- لا تحرق الجسور؛ فستفاجأ من عدد المرات التي سيتوجب عليك فيها عبور نفس النهر.

28- عِش حياتك لأقصاها كي لا يباغتك الندم على فراش الموت.

29- كن جريئاً وشجاعاً؛ عندما تراجع شريط حياتك ستندم على الأشياء التي لم تفعلها أكثر من ندمك على الأشياء التي فعلتها.

30- لا تفوت أي فرصة لإخبار شخص تحبه أنك تحبه.

31- تذكر أن لا أحد ينجح وحده. كن مهتمًا وسريع الاعتراف بمن ساعدوك.

32- زُر أقاربك وأصدقائك عندما يكونون في المشفى. لن تحتاج سوى أن تبقى لدقائق معدودة ثم تغادر.

33- زر أحد المناطق ذات المظاهر الخلابة كل حين وآخر.

34- أرسل الكثير من بطاقات عيد الحب، واختمها بتوقيع "شخص يعتقد أنك رائع".

35- أجب الهاتف وليكن للحماس والحيوية نبرة في صوتك.

36- احتفظ بمفكرة صغيرة مع قلم رصاص على الطاولة المجاورة لسريرك. فأحياناً ما ستأتيك أفكار المليون دولار في الثالثة صباحاً.

37- احترم كل من يعمل ليكسب قوت يومه، بغض النظر عن مدى تفاهة وظيفته.

38- أرسل الزهور لمن تحب وفكر في سبب لذلك في وقت لاحق.

39- اجعل يوم أحدهم سعيداً بأن تدفع أجرة السيارة للشخص الجالس خلفك.

40- كن مثلاً يحتذى به لأحد الأشخاص.

41- تزوّج عن حب.

42- لا تأكل نفسك بسبب أخطاء ارتكبتها في الماضي.

43- تعلم كيف تتأقلم مع تقلبات الحياة.

44- ستدرك ذات يوم أنك قضيت الكثير من الوقت قلقاً بشأن أمورٍ لا تستحق.

45- تمرّن، ولو بأن تتمشّ بعض خطوات قليلة.

46- عدّد النعم التي تمتلكها.

47- لوّح للأطفال في حافلة المدرسة عندما يمرون بك.

48- أنه طبقتك عندما تنزل ضيفاً في أحد المنازل.

49- تذكر أن 80% من النجاح في أي وظيفة يعتمد على قدرتك على التعامل مع الناس.

50- لا تتوقع أن تكون الحياة عادلة.

حفز نفسك .. حفز نفسك

\*إذا كنت لا تعرف أين تريد الذهاب، فكل طريق سيذهب بك الى لا شيء. - هنري كيسنجر، وزير خارجية أمريكي سابق.

خمن الملاحظ أن الناجح هو من أحسن استغلال الوقت، في حين ضيعه غيره. - هنري فورد. اكتشف كيفية تنظيم الوقت احسن استثمار.

\*أنا أفضل ان احاول تحقيق هدف عظيم وأفشل، على أن أحاول ألا أفعل شيئاً وأنجح فيه. - روبرت شولر، كاتب أمريكي.

\*قد تكون أفضل الطرق أصعبها وأشقها، ولكن عليك دائماً السير فيها، فالإعتياد على صعوبتها سيجعل غيرها يبدو سهلاً للغاية.

\*عندما يخطأ سهمك هدفه، لا تفكر ما الخطأ الذي فعلته، بل اسحب السهم الثاني وفكر: ما الذي يجب علي فعله بطريقة صحيحة لأصيب الهدف.

\*قد لا أعرف مفتاح النجاح، لكن أعرف مفتاح الفشل وهو محاولة إرضاء الجميع. - بيل كوسبي ممثل أمريكي شهير.

\*انتظار النجاح بدون العمل الشاق لتحقيقه، يعادل انتظار الحصاد بدون بذر البذور. حتى تصبح أكثر ذكاءاً؟

انظر إلى حياتك كسلسلة من المشاريع. إليك السبب:  
ينظر معظم الناس إلى حياتهم من منظور المراحل الأساسية: الكلية < الوظيفة < الزواج < الأطفال < الشيخوخة. لا بأس، ولكن الكثير من إمكاناتك ستترك دون الاستفادة منها.

ضع في اعتبارك النظر لحياتك على هذا النحو: بناء عادة < تعلم مهارة جديدة < إنشاء نموذج أولي < التفكير الذاتي < التجربة < تعلم مهارة أخرى. أو شيئاً من هذا القبيل. سيكون نموك أسرع بثلاث مرات على الأقل مقارنةً بنظرائك. يمكنك تحقيق الكثير جداً.

المشاريع يمكن أن تكون أي عمل أو حرفة أو مهارات تريد العمل عليها. يمكنك عمل مشاريع فردية أو جماعية. اختر شيئاً تهتم به. ومن الأفضل أن يكون هناك طلب كبير على ذلك الشيء.

عندما عملت لأول مرة في مشاريعي الجانبية، اعتقدت أن العائد الأكبر هو رؤية المشاريع تنجح. في الواقع، لقد حصلت على عائد أكبر - وهو رؤية نفسي أنمو[1]. أتمنى أن يكون لديك نفس التجربة أيضاً.

القدرة على التوجيه الذاتي لمشروع ما والعمل عليه يخبر الكثير عن نفسك. الآن ، إليك السؤال: هل أنت على استعداد للقيام بفعل شيء ما؟

قم ببناء مكتبتك العقلية. إليك الطريقة:  
اقرأ مجموعة متنوعة من الكتب، مثل الكيمياء والفلسفة والمحاسبة والأعمال والاستثمار والعقلية لبناء مكتبتك العقلية الخاصة. الهدف من القيام بذلك ليس جعلك دودة كتب مثقفة، ولكن من أجل التعرف على منحى التعلم الحاد وعدم الراحة الذي ينتج من الدخول إلى منطقة مجهولة.



لا تقلق إذا كنت لا تستطيع تذكر كل المحتوى الذي تقرأه- لست مضطراً لذلك. تعتبر عملية فهم السياق في حينها أكثر أهمية من تذكره. المعلومات وفيرة، والقدرة الفهم نادرة. في النهاية، أنت إنسان، ولست فلاشة USB.

أنا أقترح قراءة الكتب لأنها تساعدك على تنمية التركيز. على أي حال ، قد تتعلم أيضاً أشياء من الموسوعة أو مواقع الويب التعليمية أو قنوات YouTube. هناك العديد من الموارد الرائعة على الإنترنت. فقط ذكر نفسك بممارسة التركيز الذي لا يتزعزع أثناء التعلم عبر الإنترنت - إذ أن تكلفة التشتت كبيرة.

ماذا تتعلم؟ مواضيع التعلم الذاتي [2] التي تهتمك. أنا خريج هندسة ، وأتعلم ذاتياً علوم البيانات وتعلم الآلة عبر الإنترنت. على الرغم من أنني لست بارعاً في ذلك ، فقد تحسنت قدرتي على التفكير والاستنتاج.

لا تقلق إذا كنت مشغولاً. ابدأ صغيراً بفعل ذلك لمدة 30 دقيقة في اليوم. سيكون من الرائع أن تعامل الأمر على أنه هوايتك. في الواقع ، هذا ما أفعله. لا تربط هذه العملية مع الحصول على عائد في المدى القصير - فنحن نستفيد من مزاياها على المدى الطويل.

تحدي تفكيرك. إليكم السبب:

وفقاً لتجربتي، نحن إما نتحسن أو نتراجع. إذا اعتقدنا أننا في حالة ركود، فإننا في الواقع نتراجع. وأفضل طريقة للتحسين هي تحدي أنفسنا.

ينتظر معظم الناس الظروف الخارجية لتحديهم، لكن هذه ليست الإستراتيجية الأفضل. كن الشخص الذي يتحدى نفسه. كن منافساً لنفسك. هذه هي الطريقة التي ترفع بها مستواك، بدلاً من الاعتماد على المعيار الذي يحدده الأشخاص من حولك.

ربما يمكنك التفكير في شخص يبدو أنه يتفوق على المنافسة، ويستمتع بفعل الأشياء ويحقق نتائج مذهلة. أعتقد أن هذا يحدث لأنه لا ينتظر البيئة لتتحدها.

عندما تتحدى نفسك، ليس عليك أن تعلن للعالم. اعرف هدفك. يحدث النمو في داخلك، ويتجلى التحسن في الخارج. لا تتحدى نفسك بهدف إقناع الناس. أبهر نفسك بدلاً من ذلك. بمرور الوقت، ستجد أن تحدي نفسك يبعث الرضى.

جرب. هذا ما أعنيه:

عادة لا ننجح في المرة الأولى التي نحاول فيها. هذه هي الطريقة التي يعمل بها أي شيء. لا يمكن لأي طفل أن يمشي بسلاسة في محاولته الأولى. لم يتمكن أي من رواد الأعمال من بناء شركة بملايين / مليارات الدولارات في محاولتهم الأولى، حتى لو كان البعض منهم يميل إلى منحك هذا الانطباع.

كنت غيباً. كنت ساذجاً. أعتقدت أن عن طريق إعداد نفسي مراراً وتكراراً، أنني سأنجز شيئاً ما بشكل مثالي وأحقق نتائج عظيمة. قطعاً لا. الأمور لا تسير على هذا النحو أبداً. أضحك على نفسي بشكل هزلي عندما أتذكر ذلك.

لكن هذا لا يعني أننا لسنا مضطرين للاستعداد. لا يزال يتعين علينا الاستعداد. لا يزال يتعين علينا التخطيط. لا يزال يتعين علينا تجهيز أنفسنا بالمهارة والعقلية [3] والفريق المناسبين.

بعد ذلك، قم بالتجربة. حدد المتغيرات. قم بضبطها. تعرف على الأفضل. اشطف وكرر. التجربة تحدث في كل مكان - في حياتنا اليومية، والأعمال التجارية، والعلاقات، وبالطبع في المختبرات. على سبيل المثال، كنت أجرب أنماط تعليم مختلفة وكذلك عمليات إدارية مختلفة في مركز التدريب الخاص بي. مع مرور الوقت، صرت أحقق نتائج أفضل.

المفتاح هو التجربة بذكاء. لا تقم بإجراء تجارب متهورة. الموارد ذات قيمة، فلا تحرق جميع مواردك قبل الأوان. أعتقد أن بإمكانك أن ترى كيف يجعلك إجراء التجارب الذكية أكثر ذكاءً.

اقض الوقت مع أشخاص أذكى منك بكثير. إليك السبب: نحن متوسط الخمسة أشخاص الذين نقضي معظم الوقت معهم. يتشكل العقل الباطن من محيطنا، سواء اعترفنا بذلك أم لا. أنا شخصياً أجد هذا صحيحاً جداً، على الرغم من أنني اعتدت عدم تصديقه.

طالما أنك منفتح الذهن، الأشخاص الأذكى (أو الذين يتمنعون بالحكمة) يرفعونك إلى مستوى معاييرهم. إنها عملية طبيعية إلى حد ما - تمامًا مثل كيف أن قضاء الوقت مع أشخاص هادئين يجعلك أكثر هدوءاً أيضاً.

ماذا لو لم يكن الأشخاص من حولك مهتمين بتطوير الذات مثلك؟ في هذه الحالة، اقض وقتاً مع الكتاب أو المرشدين الرائعين. بمعنى آخر، اقرأ أو ابحث عن هؤلاء الأشخاص في العالم الرقمي.



## ادرس بذكاء وليس بجهد

هناك عدة طرق للدراسة بذكاء، ومن المهم تحديد الأسلوب الذي يناسب نوعية الدراسة التي تقوم بها. ومن بين الطرق التي يمكن تطبيقها:

1- تنظيم الوقت: قم بتخصيص الوقت اللازم لدراسة المواد الجديدة والمراجعة وإنجاز الواجبات المنزلية. يمكنك استخدام تقويم أو جدول زمني لتحديد الأوقات التي تعمل فيها والأوقات التي تدرس فيها.

2- إنشاء بيئة مناسبة للدراسة: قم بتجهيز مكان هادئ ومريح للدراسة، وتأكد من وجود كل ما تحتاج إليه، مثل الكتب والأدوات المكتبية اللازمة.

3- فهم المفاهيم: قم بفهم المفاهيم بدلاً من حفظها فقط. استخدم أساليب مختلفة لتحليل وفهم المواد، مثل الرسم والشرح والتمثيل البياني.



4- الاستفادة من الموارد المتاحة: تحقق من الموارد المتاحة عبر الإنترنت والمكتبات والأصدقاء والأساتذة، واستخدمها للتعلم.

5- التدريب الذاتي: قم بتمارين وحل المسائل والأسئلة المختلفة، ومن المهم معرفة نقاط القوة والضعف الخاصة بك والعمل على تطويرها.

6- التفاعل: تفاعل مع الأساتذة والزملاء وطرح الأسئلة والاستفسارات، وذلك لتحسين فهمك وتوسيع معرفتك.

7- الراحة والاستراحة: تأكد من أخذ فترات استراحة مناسبة، وتجنب الإفراط في العمل والدراسة، حتى لا تصاب بالإجهاد والتعب.

8- تقييم النتائج: قم بتقييم نتائج دراستك بانتظام.

9- الاهتمام بالصحة العامة: يمكن أن يؤثر الصحة العامة على القدرة على الدراسة بشكل جيد، لذلك ينصح بالاهتمام بالتغذية الصحية والنوم الكافي وممارسة الرياضة بانتظام.

10- استخدام تقنيات الذاكرة: هناك تقنيات مختلفة للذاكرة، مثل الربط الذهني والتكرار والملاحظة المكثفة، استخدم تلك التقنيات لتحسين قدرتك على تذكر المواد الدراسية.

11- الابتعاد عن المشتتات: تجنب الانشغال بالهواتف الذكية أو الإنترنت أثناء الدراسة، حتى لا تنشغل عن المواد الدراسية وتفقد التركيز.

12- تحديد الأهداف: ينصح بتحديد أهداف محددة وواقعية للدراسة، والعمل على تحقيقها بجدية واجتهاد.

13- الاستفادة من المراجعات والملاحظات: تأكد من إعداد المراجعات المنتظمة للمواد الدراسية، وحفظ الملاحظات الهامة والأفكار المرتبطة بالمواد.

14- الاستراتيجية الشخصية: ابحث عن الاستراتيجية الأنسب لك في الدراسة، وتحدث مع الأساتذة أو الزملاء للحصول على نصائح وأفكار جديدة.

15- الإيجابية والثقة بالنفس: تأكد من البقاء إيجابياً وثقتك بنفسك، والتفكير بشكل إيجابي حول قدرتك على تحقيق النجاح في الدراسة.

هذه بعض الطرق الفعالة التي يمكن اتباعها لدراسة بذكاء، ويمكنك تطبيقها وتعديلها وفقاً لظروفك الشخصية واحتياجاتك.



حفز نفسك..

- 1\_ مهما جاع الأسد لا يأكل العشب لا تنازل عن مبادئك
- 2\_ الفرص الضائعة لم تكن لك منذ البداية
- 3\_ النجاح سره يكمن في العمل الجاد
- 4\_ الحياة الصعبة تصنع الرجال وحياة الترف تصنع أشباه الرجال
- 5\_ مصاحبة الناجحين تكسبك النجاح من خلال التعرف على أفكارهم
- 6\_ إذا تنازلت في مبادئك الصغيرة ستسقط مبادئك الكبيرة
- 7\_ العمل شرف فكل شخص يتقن في مجال عمله
- 8\_ إستراتيجية البقاء الأقوى خاطئة فليست القوة وحدها هي سر البقاء

9\_ مهما كان سقف أحلامك كبيرة لا تقلل من شأنك ولا تستصغر الأمور

10\_ الحل الوحيد لكي لا يتكلم الناس عنك هو أن لا تعطي لهم الكثير من الاهتمام واستقم كما أمرت

## المال و الوقت ؟

ايهم اهم المال او الوقت ؟

من وجهة نظري انا ... أن الوقت اهم من المال بكثير

المال أن فقدته قادر على تعويضه لكن وقتك أن فقدته لن تستعيده مره أخرى ... على سبيل مثال : أن لم تكن قضيت وقتك مع عائلتك بشكل كافي بسبب اعمالك من أجل حصول على المال وأن فقدت لا سامح الله أحد منهم لن يرجع بك الوقت حتى تعوض ذلك الوقت معهم ....

وأن خسرت بعض من المال بسبب مشكلة ما

طبعاً انت قادر بأذن الله تعالى أن تعوض ذلك المال ..

وايضا لا ننكر اهمية المال في الحياة .. لكن الصحة الجسدية وايضا الوقت اهم بكثير .... لذلك لا تضيعوا الوقت بأمر ليس مهمه ...

الوقت، لأنه وبكل بساطة العنصر الأساسي والرئيسي في وصفة كسب المال إن احسنا استخدامه طبعاً أما المال فإنه وإن كثر لن يستطيع إرجاع لحظة من لحظات ماضى والأهم في هذا العالم قطعاً هو الشيء الذي لا يعوض ولن يعود فمن ماذا استمدت الذكريات قدسيته إذا لو كان بإمكان بضع قروش استرجاعها، ولكثيراً ما يتردد

على مسامعنا الكثير من الأبناء يقولون ليتني أعطيت مال العالم مقابل قبلة من أمي التي غطى التراب وجهها.

أي قيمة لهذا المال الذي يستمد قيمته من وجود من نستمتع به معهم فهو ليس صانع المتعة وإنما وسيلة فقط لتحقيق هذه المتعة العابرة الراسخة في ثنايا الذاكرة مع أناس لا يكرههم لا زمن ولا مال.

ما الفائدة من وجود المال وعدم وجود راحة البال، وأيضاً ما فائدة الوقت وهو موجود ويتم إهداره؟!؟

الخلاصه المال مهم ولكن يجب توظيفه ب الطريقة المناسبه كما أن الوقت مهم أيضاً وهو موجود فعلاً، لدينا جميعاً وقت ولكن جميعنا نهدر جزء كبير منه.

## طوّر نفسك لتصبح شخصيةً أفضل؟

إذا رغبت في تطوير نفسك، فيجب أولاً أن تشتغل عليها، أي يجب أن تعرف نقاط قوتك و نقاط ضعفك في جميع المجالات، يجب أن تحدد ما تحب وما تحتاج، يجب أن ترتب أولوياتك بشكل دقيق، بمعنى أبسط أن تدرس أين أنت الآن وماذا تريد أن تصبح بعد فترة من الزمن، بعد هذه الخطوة انتقل الي الخطوة الأخرى، وهي ما الذي يجب أن أقوم به من أجل التخلص من نقاط الضعف، عليك ان تمارس مبدأ الكايزنق الذي كان يتحدث عنه الدكتور ابراهيم الفقي رحمه الله، أي التحسن المستمر، كل يوم أجعل لنفسك هدفاً أن تخطو خطوة الى الأمام في خطتك مهما كانت الخطوة بسيطة فهي توصلك الى الهدف، تطوير النفس يحتاج الى همة وأصرار، يحتاج الى تعلم و تدريب، وقد يحتاج الى حياة باكملها فنحن جميعا نحاول أن تطور وأن نتحسن

أعتقد لا توجد طريقة واحدة للجميع. كلنا يبدأ من معرفة شخصيته نفسها كما هي، ما هي مميزاتها؟ نقاط ضعفك؟ ما الذي يسعدك؟ ما الذي يستفزك؟ يلهمك؟ يحزنك؟ يعطيك الطاقة للإستمرار رغم الصعاب؟ ...حين تتعرّف بوضوح على صفات شخصيتك أو بالأحرى تعترف بها لنفسك بكل صدق ستعرف تحديداً أي المجالات في حياتك تحتاج تطوير وتحسين.

إبدأ من الأمور التي تهز سلامك الداخلي، هي عادة تنبع من مصادر انعدام الأمان لك ومن عدم تقبّلك للأمر نفسه. سأعطيك مثالين بسيطين. إن كنت شخصاً منظماً يحترم المواعيد سيزعجك أن يتأخر أحدهم على لقاء معك. يجب أن تعمل على تقبّل فكرة أن الناس كلهم لا يشبهونك. إن كنت مثلاً تهتم بالآخرين وتساءل عن أحوالهم قد يزعجك ألا يهتموا بك وقد تغضب حين تراهم أو سيحصل نقاش بسبب ذلك. الحل يكون بتوضيح ما تشعر به وما تتوقعه من الآخرين.

بعد معرفة كل الصفات لديك التي تؤثر بشكل سلبي على طريقة حياتك، حلّلها واحدة تلو الأخرى، حاول تذكر الحالة التي تكون بها حين تظهر هذه الصفة وما يسبقها من سلوكيات حرّضت ظهورها. فكر بالسبب الذي يجعلك تفكر هكذا ثم تعمّق بالفكرة حتى تجد بداخلك السبب الأساسي، فأنا مثلاً بعد التفكير والتحليل اكتشفت أن سبب أخذي لوقت طويل في عمل محدد والمهاتلة فيه هو خوفاً من الفشل فيه وما زلت أواجه هذه الفكرة وأتحداها كل فترة.

القراءة عن كل صفة سلبية لديك وعن حلولها وكيفية التعامل معها وتخفيف حدتها عبر مقالات الإنترنت سيساعد في فهمها وتغيير سلوكك. العامل الأساسي في الوصول إلى هذا التغيير هو الإرادة، إن كانت لديك الإرادة لتغيير شخصيتك للأفضل ستفعل وستلاحظ أنت والآخرين التغيير وهو أمر غير صعب أبداً. الصعب فيه أن تداوم عليه فهو وإن حصل بسرعة ستجد نفسك بعد مدة تعود لنمط التفكير نفسه وللسلوكيات نفسها، لذلك يجب أن تتذكر حينها أنك تغيّر هذه السلوكيات ويجب أن تقوم بردة فعل مختلفة هذه المرة.

من أساليب تطوير الشخصية بعد معرفتها ومحاولة تحسين السلبيات أيضاً تعلّم فن المحادثة والتواصل الإيجابي والإقناع مع الآخرين، هناك الكثير من الكتب التي تتحدث عن الموضوع وكتاب *How to Win People and Influence People* غير نظرتي للحديث مع الآخرين وأنصحك به بشدة. يساعدك على فهم الآخرين أكثر مما ينتج حواراً مثمراً معهم.

لديك أيضاً طريقة مهمة لتطوير الشخصية وهي العيش في الحاضر، عدم السماح للماضي بإيقافك في مكانك، وعدم السماح للمستقبل بجعلك قلقاً. عيش اللحظة كما يقال. كتاب مهم أيضاً هو *The Power of Now*، هذا الكتاب يساعدك على التفكير بالحاضر فقط وتمارين عقلك ليبقى فيه.

إحدى أهم سبل تطوير الشخصية هي الإنضباط، تعويد النفس على القيام بما يجب لو كان يعاكس ما تحب، خاصة في الإستيقاظ باكراً، المداومة على الصلاة في أوقاتها إن كنت مؤمناً، الإلتزام بمدة يومية للعمل الخاص أو الدراسة أو الكتابة أو تعلم أمر تحبه (لغة جديدة، هواية، تقوية مهارة لديك...)، هي تفاصيل صغيرة ولكنها تمنع الكسل وتتحدى رغبتنا بالراحة التي لا توصلنا لأي هدف وبتحدّ رغبات الذات الآتية نصل لتحقيق أهدافنا البعيدة المدى.

الأمر الأخير الذي أعتقد أنه مهم للتغيير للأفضل هو منع نفسك من أن تقول لنفسك كلاماً جارحاً. كم مرة أخبرت نفسك أنك غير قادر على تحقيق أمر ما وشككت بقدراتك؟ كم مرة ترددت قبل القيام بأمر تحبه لأنك قلت لنفسك سأنتظر الوقت المناسب؟ كم مرّة لمت نفسك على فعل خاطئ بسيط حصل وانتهى وأصلحته لكنك لم تنساه؟ هناك قول رأيت في أحد الفيديوهات التحفيزية وغير فكري عن الكلام مع الذات، قال فيها المتحدث أننا دائماً ما نشجع أصدقائنا ونخبرهم بكل صفاتهم الجميلة، تخيل لو ان لك رفيق أو لو أنك أنت تقول لرفيق لك كل عبارة سيئة تقولها لنفسك في ذهنك؟ كم أنا غبي!! كيف فعلت هذا ما زلت لا أصدق!! حظي سيء! أنا سيء! ما فائدة حياتي! أكره نفسي وحياتي! كلها عبارات كبيرة لو جربنا قولها لشخص آخر ما تجرّأنا حتى بالتفكير بقولها لهم. كم شعرت أنني قسوت على نفسي حين سمعت هذا الكلام. منذ ذلك الحين وأنا أراقب كل كلمة أقولها لنفسي، ولا أقول كلاماً سلبياً قدر المستطاع (لأنني وكما قلت هي انماط تفكير تحتاج الكثير من الإنتباه كي تختفي نهائياً). كل ما عليّ فعله هو تقديم أفضل ما لديّ لتحقيق هدفي المحدد. إن نجحت بذلك، رائع! لم أنجح، سأقيم التجربة أحاول إعادتها من دون الأخطاء. ذلك كل ما في الأمر، دون تعقيدات ودون لوم الذات

١- حافظ على نجاحك بالسر

٢- لا تفصح عن أهداف إلا بعد إنجازها

٣- كن ذكياً والعب دور الأحمق

٤- نظم وحدد وقتك وألوياتك

٥- ابتعد عن مرافقة الفقراء (وهنا لا أعني الفقراء مادياً؛ بل فقراء الأهداف والشغف والطموح)

٦- الإنسان الوحيد الذي سيحفظ سرك هو أمك

٧- حاول أن تقرأ على الأقل كتابين شهرياً

## التغافل

\* من أتقن سياسة "التغافل" أراح نفسه و أراح الناس من حوله.

\* \_مرّ من أمامي ولم يسلم عليّ، "أين المشكلة؟"

\* \_سلمت عليه ولم يرد عليّ، هناك ملك فوق رأسه يرد عليك بدلاً منه، وشتان بين الردين!؟

\* \_قابل إحسانك له بالإساءة، ومعروفك بالجحود، وخيرك بالجفاء، "كل إناء ينضح بما فيه"

\* \_دائماً يعارضك، ورأيه عكس رأيك في غالب الأحيان، "الخلافاً في الرأي لا يفسد للود قضية".

\* \_أعداره متعددة ومبرراته جاهزة، عُذِّ له حتى السبعين وافعل ما بدا لك.

\* \_\_ يتكلمون عنك ويكثر حولك القيل و القال ، "دعهم في غيِّهم يعمهون"

\* \_\_ يتمنون زوال نعمة من نعم الله عليك ، "الحسد ، بدأ بصاحبه فقتله".

\* \_\_ يثبطون عزيمتك ويطفئون حماسك ، إذا عرفت نفسك و قدراتك جيداً فلا يهتمك ما يقوله الناس عنك.

\* \_\_ يعيبون عليك صمتك ويلومونك على قلة كلامك ، "الأواني الفارغة أكثر ضجيجاً من المهملة"

ما يضرك ؟؟؟؟

تذكر أنك ....

"انا لا ابحث عن مكان في قلب كل انسان بل ابحث عن فردوس عند رب الجنان"

\*إحسانك وتعاملك لا يُنسى ، فلا تندم على لحظات اسعدت بها احداً حتى وإن لم يكن يستحق ،

\*كن شيئاً جميلاً بحياة من يعرفك و كفى ان لنا ربّ ، يجازينا بالإحسان إحسانا .

\*زرعان يحبهما الله : زرع الشجر و زرع الأثر ..

فإن زرعت الشجر ربحت ظل وثمر ..وإن زرعت طيب الأثر . حصدت محبة الله ثم البشر

\*لا تفسد فرحتك بالقلق ، ولا تفسد عقلك بالتشاؤم ، ولا تفسد نجاحك بالغرور ، ولا تفسد تفاؤل الآخرين بإحباطهم ، ولا تفسد يومك بالنظر إلى الأمس

ابدأ من جديد

فشلت واية يعني ابدأ من جديد

بالمحاولة مره اخرى .. بالنهوض والسعي

بوضع خطط واهداف جديده وترميم القديمه ان كانت تصلح

بالقاء نظره من خارج الصندوق من وجه نظر اخرى ومعرفه

اين الخطا؟

لماذا سقطت؟

وان كان هناك مشكله تعلق بشئ او شخص ولم تستطع ازالته

يمكنك تجاهله تذكر كيف اذاك وكيف تركك وحدك تبكي وكيف كان السبب في هطول  
دموعك وكسره قلبك تفكر كل سيئ له وعندما يأتي على بالك اخبر قلبك بوضوح  
وصراحة انه لم يعد هنا وان هذا الندل تركنا ودموعنا ترسم خطين على وجهنا وهو  
مستمع اجعل قلبك يتذكر لحظات المبه وصدقني لن تكمل الشهر الا وهو ليس الا  
كالصخره التي تظنها الماسا وتحافظ عليها ثم اكتشفت انها قطعته بلاستيك لا قيمه لها  
وانك انت الالماس الحقيقي.

عليك ان تبدأ وان تسير مهما كانت الخطوات مؤلمه صدقني ستحقق نجاحا باهرا في  
مدته قصيره

اتذكر ان بطل الروايات عندما يفقد زوجته حبيبته ينهمر في العمل لا يدع لنفسه دقيقه  
ليفكر والنتيجه يصبح ناجحا في عمله ويحقق هدفه بنسيانها حتى لو بنسبه ٩٠٪

## تحرك لا تقف

البدء من جديد يمكن أن يكون صعبًا، لكنه ممكن. فيما يلي بعض النصائح التي قد تساعدك:

حدد ما تريد تغييره. ما الذي ترغب في تحسينه في حياتك؟ هل تريد الحصول على وظيفة جديدة، أو الانتقال إلى مكان جديد، أو البدء بمشروع جديد؟ بمجرد أن تعرف ما تريد تغييره، يمكنك البدء في وضع خطة.

اطلب المساعدة. لا تخف من طلب المساعدة من الأصدقاء والعائلة أو من المهنيين. هناك العديد من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتك على البدء من جديد، فلا تتردد في طلب المساعدة.

كن صبوراً. البدء من جديد يستغرق وقتًا. لا تتوقع أن ترى النتائج بين عشية وضحاها.

كن صبوراً مع نفسك ومع الآخرين، واستمر في العمل على أهدافك.

لا تتخلي عن نفسك. مهما حدث، لا تتخلي عن نفسك. تذكر أنك قادر على تحقيق أي شيء إذا وضعت عقلك في ذلك.

البدء من جديد هو تحدي، ولكنه يمكن أن يكون تجربة إيجابية للغاية. يمكن أن يساعدك على التعلم والنمو وتحقيق أهدافك. إذا كنت تفكر في البدء من جديد، فما عليك سوى البدء. لا تنتظر اللحظة المثالية، فقط ابدأ اليوم.

كيف تبدأ من جديد؟

من الطبيعي أن تمر على الإنسان ظروف صعبة تجعل منك إنساناً يائساً وحزيناً، وقد تصل به الأمور لأن يشعر بالكآبة والإحباط، ولتجنب ذلك عليه النظر إلى المستقبل بإيجابية، والسعي لتغيير الواقع من خلال بذل الجهد والسعي، دون إهمال الجانب النفسي والروحي لديه، وحتماً سيجد بأنه يحمل معه الكثير من التغييرات التي تصب في مصلحته، والتي آمن فيها وسعى لأجلها، ولبدء الحياة توجد بعض الخطوات المفيدة، والتي سيتم طرحها في المقال.

الحياة لا تسير ضمن نطاق واحد، فخطوبها تصنع تديلاً في حال الفرد، وتنقلأ جذرياً والعامل الفطن يستطيع أن يخرج من خرم ابرة، يبدأ سيرته، وطقس حياته بالإيجابية الفؤاحة، ويبحث عن أسرار السعادة، ويوقن بأن الضوء يخترق الزجاج، وإن كان حاداً، فمن ثقب النور تلد الحياة سكينه، واستقراراً، ونجاحاً بعد اخفاق طويل المدى. هذا التجاوز السحري ليس بالأمر الهين بل يتطلب خطوات ينبغي تسطيرها وتنفيذها، تبدأ بجلسة مع النفس تحلل فيها حياتك الماضية جيداً، ليس من أجل لوم نفسك أو جلدتها ولكن من أجل معرفة مواضع الخطأ وأين سقطت، بالتالي نسيان الماضي بكل اخفقاته، وعدم الشعور بالضيق والندم، لذا استثمر حاضرك بالشكل الجيد وانظر للمستقبل بعيون يملأها الأمل والتفاؤل، بذلك فقط ستستطيع أن تبدأ حياتك من جديد.

## اهم الدروس في الحياة:

عزز ثقتك بنفسك

تعلم باستمرار وطور مهاراتك وذاتك

مارس الرياضة يوميا

لا تقارن نفسك بأحد

لا تكثر آراء الآخرين لأنها ليست الحقيقة

لا تأمن أحد ولا تثق بأحد

لا تسعى لأرضاء الناس

تجاهل من يستفزك لتستفزه اكثر

تعلم كيف تكون هادئا في جميع المواقف

لا تظلم أحد فيشتكيك الى الله

افعل ما تود ان يعود اليك

لا تؤجل عمل يومك الي غدك فمتي ذكرت شيئا افعله فورا

اعتني بالضعفاء والمساكين فهم موضع نظر الله تعالي والله يعتني بمن اعتني بهم

لا تخبر سرك لأي أحد سواء صديق أو عدو

لا تمل من العمل الصالح فهو شفيعك يوم تحتاج اليه

اجعل عطاءك وأخذك متوازنان فأى خلل في أي منهما يدخل الخطأ علي حياتك

الاستقامه خير من ألف كرامه فاستقم علي منهج الله تعالى ما حييت

لا تفشي عن أخطائك لأحد مهما كانت مكانتك عنده او مكانته بقلبك راح تندم لها  
بيرجع يفكرك ويعايرك فيها

المحافظه على الصلاه والاذكار ليست سبب في التوفيق فقط كذلك تكفيك شر  
الاعداء والحوادث والطعن في الظهر والظلم

لاتجامل على حساب نفسك

كن قريباً من الذين يحبونك ولاتجالس الذين يكرهونك ولاتبحث عن رضاهم

لاتسأل عن شخص لايهتم ل أمرك

المال قوه وعز في هذا الزمن ف احرص ان يكون لك مصدر دخل

لاتذكر عيوبك عند احد حتى لاتجذب الانتباه لها

كن مع الله ولا تبالي بما يفعله الاخرون ولا تلتفت . فستضع في قبرك لوحدك وتبعث  
لوحدك وتقف للحساب امام الله عز وجل متحملاً مردود عملك لوحدك ..

التعلم مستمر: الحياة مليئة بالفرص للتعلم. سواء كان ذلك من خلال الكتب، أو الأشخاص، أو التجارب، هناك دائماً شيء جديد يمكن تعلمه.

الصبر: الأشياء الجيدة تأتي لأولئك الذين ينتظرون. إن الصبر هو مفتاح التحمل والثبات في مواجهة التحديات.

الامتنان: تذكر دائماً أن تكون ممتناً لما لديك. الامتنان يمكن أن يساعد في تحسين المزاج وزيادة السعادة.

الرفق بالنفس: كن لطيفاً مع نفسك. الجميع يرتكب الأخطاء، والأهم من ذلك هو كيف نتعلم منها وننمو.

الإحسان إلى الآخرين: كن لطيفاً ومراعياً للآخرين. إن اللطف والإحسان يمكن أن يجعل العالم مكاناً أفضل.

الصحة هي الثروة: اعتنِ بصحتك البدنية والعقلية. إذا لم تكن بصحة جيدة، فسوف يصبح من الصعب التمتع بالحياة.

ابحث عن السعادة في الأشياء الصغيرة: لا تنتظر المناسبات الكبيرة فقط لتشعر بالسعادة. ابحث عن السعادة في التفاصيل الصغيرة من حياتك اليومية. ابقى مرتبطاً بأحلامك: حافظ على أهدافك وأحلامك في مقدمة عقلك، ولا تستسلم أبداً على تحقيقه

لقد خلقك الله حرّاً فلا تخضع لغير الله وكن حرّاً كما خلقك.

لا تخف من قول كلمة الحق والشهادة بالحق والوقوف بجوار المظلوم ودعمه ولو بكلمة.. والله سنسأل عن كل كلمة كان يجب قولها ولم نطق بها.. هذا غير أن العدل عندما يغيب فهو غائب بأيدينا.

تعلم وأشغل وقتك ولا تكن مغلق الفكر والعقل وتحلّي بالهدوء لتسمع وتناقش..  
التصلب في الفكر يعني أنك لم تنضج بعد.

اعمل.. العمل دليل أنك حيّ.

ساعد الآخرين فالحياء تجعلك تحتاج للمساعدة في وقت ما.. وحتى لو لم تصلك  
المساعدة ممن ساعدتهم يوماً.. سوف يقف أشخاص لا تعرفهم لمساعدتك.

خوفك سوف يمنعك من الوصول إلى هدفك فالهدف يكون بعد عدة خطوات و في كل  
خطوة هناك إحتمايين إما النجاح أو الفشل و بعد المحاولة في تصحيح الخطأ  
ستنجح، إذا خفت من الفشل لن تعرف النجاح و لا الفشل

تعلم ان تتقبل مشاعر الخيبة و الحزن كجزء من كياننا لأننا لن نسعد بدون الحزن و  
العكس صحيح ، فنحن نتكامل بكلتا المشاعر.. فلأبأس ان نحزن احيانا فتلك طبيعتنا  
ولا بد من تقبل حقيقتها .

السعادة و راحة البال مصطلحان لطالما سعى الانسان لإدراكهما ..بعضهم يقول المال  
والبعض الاخر يقول النفوذ .. لا بد ان عدة اشياء في الحياة تساهم في زيادة معدل  
سعادتنا الا انني توصلت من خلال ما مررت به ان حب الذات و حب الناس او الغير  
حب العائلة هو ما يصنع راحة البال = السعادة ربما تكون هذه السعادة وقتية و هو امر  
طبيعي الا ان الرجوع للحب بكل انواعه و التسامح هو ما يعيد كل شى لمكانه  
الصحيح.

لا تنتظر السعادة من احد .. اصنع لنفسك قصة مثيرة تتضمن السيناريو الخاص بك و  
الشخصيات الخاصة بك .. لا تنهون في منح نفسك ما تأمل من راحة او تأمل او ان  
تحدث مع نفسك ..

تعلم ان تتقبل نفسك و تحبها و ان تكون افضل اصداقائك ..فلا احد يدوم .. حتى و ان دام فدائماً ما ستشعر بالنقص ان لم تكن مكتفي ذاتيا .. الكمال مستحيل لأننا بشر ولكن ان توفر لنفسك طاقة نفسية وحسية ..افضل من ان تطلبها من شخص اخر او تنتظر هديته .. كن افضل اصداقائك ..

انتبه ان تعطي شخصاً اكثر من حجمه حتى لو كنت تعشقه فبقدر الحب والاهتمام والحجم الذي اعطيته سينفجر في وجهك كأنه قنبلة موقوتة اعطي لنفسك قدرها وانتبه ان تدوس على كرامتك وكبريائك من اجلهم فلا احد يستحق

اقرأ يومياً، فالقراءة توسع مدارك الانسان وتحسن من فرصك الحياتية بشكل لا تتخيله. استثمر بعلاقاتك العائلية وصادقاتك الثمينة، فهي استثمار طويل الأجل.

كُون معارف وعلاقات، واستثمر فيها بكرم فائق ! سواء أكانت بهردود فوري عليك أو بدون، بالأخير حظك من الممكن أن يكون عن طريق معارفك البعيدة.

لا تدخل في جدال مع الأحمق، والسفينة، والوقح، والجاهل .. عوضاً عن ذلك، حاور الأذكياء، اغلبهم بالحجة أو ليغلبونك بالمنطق في كل الحالتين مكسب.

تعلم السعي المستمر؛ لأن الحياة لا تقف على فرصة ! ولا فرصتين ولا ثلاث ! الحياة لا توقف في الأساس !

أحب نفسك ! واستثمر فيها .. بصحتك، بتعليمك، بعقلك، بشخصيتك، وحتى بمظهرك .. ٥٠٪ من حكم الناس عليك من مظهرك.

ابدأ دائماً بالسلام ! وعرف نفسك دون تكلف ! فرصك السعيدة مرات تكون صدفة !

( عباداتك ، صحتك ، أسرتك ) أهم مافي حياتك

( مالك ، علمك ، أصدقاءك ) سندك في الحياة

( أبناءك ، صحتك ، شريك حياتك ) هم مصدر سعادتك و حزنك

كل فترة زمنية أنت إنسان مختلف تماما .

حاول أن تستثمر أغلب وقتك في القراءة

كن زاهدا في الدنيا ولا تشتري الا ما تحتاج اليه فقط .

السفر من أهم مصادر المعرفة وتكوين الشخصية .

حب عملك وإلا فابحث عن عمل تحبه .

كن متسامحا و حاول أن تكبح غضبك كل ما تفعله وإن كان مثقال ذرة خيرا أو شرا  
تأكد انه سيعود إليك .

لا احد مسؤول عن سعادتك الشخصية سواك انت...

لا تعمل بعمل لا تحبه... أفعل ما تحب واحب ما تفعل... كن حرا

لا تجعل الكره يخترق قلبك لانك ستعاني من الغضب والالام والندم ويتحول الكره الى  
حقد ليظفي النور المتجلي من قلبك.. و ستكون أنت الخسران، وضحية نفسك ومن  
جعلك تكرهه..

تعمق وافهم ما هو التفكير السوي وعلاقته بالوعي (ليس الوعي بالجسد) وإقرأ لتفهم  
نفسك.. لأن من فهم نفسه عرف ربه.. ولا تنسى أن أول كلمة نزلت على البشرية كلمة  
إقرأ..

أكثر من يخشى كلام الناس اكثرهم حديثاً عنهم.. فلا تصدر احكام على أحد.. وأحكام  
الناس عليك ليست سوا رأي من منظورهم هم.. فأعلم منظورك مختلف..

ابني عائلة غير عائلتك المباشرة.. أصدقاء حقيقيون ..

ثق بنفسك ، كن ايجابياً تحاشي الكذب قدر الإمكان.. لانه ملك الشرور

لا تلعب دور الضحية

ابحث عن كيفية الإيمان بالله وكأنك تراه..

## سرعة البديهة في الرد والكلام؟

لكي تتمتع بسرعة البديهة في الرد والكلام، عليك أن تمتلك مجموعة من الأدوات:

1- أن تقوم بتكوين الملكة اللغوية، وزيادة الحصيلة اللغوية.

2- أن تكون على دراية بالمنطق والمغالطات المنطقية.

3- أن تتحلَّى بالصمت، وتُنصت جيدًا أثناء حديث الآخرين.

4- الانتباه إلى التفاصيل.

5- أن تكون موضوعيًا، لا متحيزًا.

6- أن تكون متمتًا بمهارات التفكير.

7- أن تكون متمتًا بمهارات التفكير الناقد.

8- أن تكون متمتًا بالذكاء العاطفي.

9- أن تكون متمتًا بالذكاء الاجتماعي.

10- أن تدرب نفسك على مهارة تذكُّر المعلومات واسترجاعها.

(خالطي المتكلمين واهل سرعة البديهة في الرد بعد فترة ستكوني مثلهم ، المهم تكون ردودهم تحمل الفكاهة بأدب مع الجميع ..)

الراحة...

الجميع يريد كل شيء بسرعة ولا يعلمون ان كل شيء جميل بالحياة لابد ان يطبخ على نار هادئة جدا ...

في عالم أمازون، وماكدونالدز، ونتفليكس وأوبروكريم، لا أحد يريد أن يفعل الأشياء التي تحتاج لجهد.

لا أحد يرغب في التخلي عن الراحة الآن لتحقيق العظمة لاحقًا، كل شيء في الحياة بالنسبة له يجب أن يكون رخيصًا، سريعًا، سهلاً.

رخيص، سريع، سهل.

لاشيء يستحق أن يأتي بسهولة.

لاشيء يستحق أن يأتي بسرعة.

لاشيء يستحق أن يكون رخيصًا.

إذا لم تكن مستعدًا للمشي، فلن تجري مراثونًا أبدًا.

إذا لم تكن على استعداد للكتابة، فلن تنشر كتابًا أبدًا.

إذا لم تكن على استعداد للجلوس على الأرض، فلن يكون لديك مكتبًا على الإطلاق.

إذا لم تكن على استعداد للذهاب إلى الصالة الرياضية، فلن تكون لائقًا بدنيًا أبدًا.

إذا لم تكن على استعداد لإغلاق التلفاز، فلن تقرأ أبدًا.

إذا لم تكن على استعداد للضغط على زر "نشر"، فلن تعرف أبدًا ما إذا كنت جيدًا أم لا.

إذا لم تكن على استعداد لإظهار نفسك أمام الكاميرا، فلن تكون يوتيوبر أبدًا.

إذا لم تكن على استعداد لارتداء أحذية قديمة، فلن تحصل على أحذية جديدة أبدًا.

إذا لم تكن على استعداد لممارسة العزف على البيانو، فلن تقدم حفلة موسيقية أبدًا.

إذا لم تكن على استعداد لتوفير المال، فلن تشعر براحة البال أبدًا.

إذا لم تكن مستعدًا للاستثمار، فلن تكون ثريًا يومًا.

إذا لم تكن مستعدًا للعمل، فلن تكسب المال بالطريقة التي تريدها.

إذا لم تكن مستعدًا لأن تكون غير مرتاح، فلن تحصل على الحياة التي تريدها.

كن اقرب الى الله وسييسر الله لك كل شيء.

## حياتك من صنع أفكارك خليك ايجابي

ما يخيفك حقا ليس الأشياء و ليس الأشخاص... ما يخيفك حقا هو أفكارك افكارك  
انت افكارك التي تحملها عن تلك الأشياء و أولائك الأشخاص

أنت لا تخاف من المرتفعات بل تخاف من فكرة السقوط صح ( )

أنت لا تخاف من المحاولة بل تخاف من فكرة الفشل صح ( )

أنت لا تخاف من المستقبل بل تخاف ما تتوقعه منه صح ( ) .

أنت لا تخاف من الإرتباط بل تخاف من فكرة الألم

أنت لا تخاف من المشي في طريق جديد بل تخاف من فكرة الضياع

أنت لا تخاف من الناس بل تخاف مما تظنه بشأنهم

أنت تصنع خوفك لتحمي نفسك من أشياء لست متأكدا من حدوثها، فقط لأنك أقنعت  
نفسك بعدم قدرتك على التعامل معها .

لو عاوز تنجح حاول وي ما تخافشي انت هتعيش مرة وحد عائشة صح

## العقلية البشرية:

العالم مليء بأنواع مختلفة من الناس. بعض الناس أغنياء وبعضهم فقراء. لكن السؤال هو ما الذي يجعل بعض الناس أغنياء وبعضهم فقراء؟ الجواب هو "العقلية البشرية ذات التحليل الواقعي والنقدي". هناك فرق كبير بين عقلية الأغنياء والفقراء ركز معييا عشان الكلام ده مهم جدا .

إذا كنت تطمح أن تصبح ثريًا في الحياة، فأنت في المكان الصحيح. أضمن لك أنك سترى العالم من منظور مختلف بعد قراءة السطور التالية. عليك أن تفهم أن تفكيرك يؤثر على حياتك. لذا، قم بتغيير تفكيرك وسوف تتغير حياتك. ركز ياعزيزي

يقول بيل جيتس مؤسس شركة مايكروسوفت "ليس خطأك أن تولد فقيراً، لكن خطأك أن تموت فقيراً" ويؤكد أن الثراء ما هو إلا اختيار يجب على كل إنسان أن يتخذه ويسعى لتحقيقه.

الأغنياء يجعلون أموالهم تعمل لصالحهم. الفقراء يعملون من أجل المال.

نعم، لقد سمعت ذلك بشكل صحيح. الأغنياء لا يعملون من أجل المال، أموالهم تعمل من أجلهم. إنهم يضعون أموالهم لكسب المزيد والمزيد من المال دون العمل في العمل. علي الجانب الآخر، يعمل الفقراء من أجل المال طوال اليوم. يعملون طوال حياتهم لكسب المال. إذا توقفوا عن العمل، فلن يحصلوا على أموال. هذا هو واقعهم. لذا، ابدأ في جعل أموالك تعمل من أجلك، وفي النهاية ستكون في طريقك إلى الثروة او علي الأقل هتكون في مكان احسن من اللي انت فيه.

يؤمن الأغنياء بتعلم أشياء جديدة، بينما يؤمن الفقراء بأن التعلم ينتهي بعد الكلية فقط.

الأغنياء موجهون نحو الهدف. هم على استعداد لتعلم أشياء جديدة كل يوم. يساعدهم هذا النهج على اكتساب المعرفة والمعلومات المفيدة التي تؤدي إلى حياة غنية. علي الجانب الآخر، يعتقد الفقراء أن التعلم ينتهي بعد الكلية. يتوقفون عن تعلم أشياء جديدة، لذلك يظلون في نفس المكان إلى الأبد. تحتاج إلى البدء في تعلم أشياء جديدة وترقية مهاراتك ومعرفتك وحكمتك. إنه أهم فرق بين عقلية الأغنياء والفقراء. لذا، ابدأ في قراءة الكتب وتحسين نفسك يوميًا.

يستثمر الأغنياء المال في حين يوفر الفقراء المال.

يعد التدفق النقدي جزءًا مهمًا جدًا في الثراء. يستثمر الأغنياء أموالهم التي تنتج المزيد والمزيد من الأموال. علي الجانب الآخر، يؤمن الفقراء بالإدخار. إنهم يوفرّون المال ويحتفظون به لأنفسهم. وبعد ذلك، ينفقونه حيث لا يعود أبدًا. لذا، ابدأ في اكتساب المعرفة المالية حتى لو كنت متعلمًا جيدًا بأطنان من الدرجات. لأن الكلية لا تعلم أبدًا محو الأمية المالية ابدأ في التعلم .

يجد الأغنياء الحلول. بينما يجد الفقراء الأعذار.

الأغنياء لا يشكون أبدًا. إنهم يبحثون باستمرار عن الحلول. تحتاج إلى البدء في البحث عن حلول ولن تكون كما كنت أبدًا. يتطلب الأمر تحويل تركيزك من المشكلات التي تواجهها في الحياة إلى الحلول. علي الجانب الآخر، لا يكف الفقراء عن الشكوي ويجدون المشاكل في كل حل. يركز الفقراء دائمًا على الأشياء التي لا يمكنهم التحكم فيها بدلاً من النظر إلى الأشياء التي يمكنهم التحكم فيها. لذا، هناك فرق آخر بين عقلية الأغنياء والفقراء يخبرك بوضوح بالتركيز على الحلول وستكون في طريقك إلى الثروة.

رؤية الأغنياء طويلة المدى. بينما الفقراء يتبثون رؤي قصيرة المدى.

يخطط الأغنياء خطأً طويلة المدى. إنهم مهووسون بهذا النوع من التفكير. إنهم يستثمرون الأموال في الأعمال التجارية والعقارات طويلة المدى ويضعون أهدافاً تتطلب تفكيراً طويل المدى. علي الجانب الآخر، يقتصر الفقراء على خطط قصيرة المدى. إنهم بحاجة إلى نتائج سريعة. إذا استثمروا أموالاً، فإنهم يريدون زيادة عشر أضعاف في شهر واحد. لذا، ابدأ بالتفكير على المدى الطويل في العمل والعلاقات وكل جانب من جوانب حياتك. هذا درس مهم تحتاج إلى معرفته في الفرق بين عقلية الأغنياء والفقراء.

الأغنياء يعملون العقل. بينما الفقراء يعملون العاطفة.

يتصرف الأغنياء وفقاً لذكائهم. إنهم لا يعملون أبداً وفقاً لمشاعرهم. إنهم مدفوعون بالهدف ويفعلون كل ما يلزم للوصول إليه باستخدام الفكر والتحليل النقدي، وليس على أساس المشاعر. عكس الفقراء، يعمل الفقراء دائماً على أساس المشاعر. إذا لم يكونوا في حالة مزاجية للقيام بشيء ما، فلن يفعلوا ذلك على الإطلاق. لذا، ابدأ باستخدام عقلك وذكائك ولا تتخذ قرارات بناءً على المشاعر خالص.

الأغنياء هم منشئو المحتوى. في حين أن الفقراء هم المستهلكون.

الأغنياء لديهم "عقلية الخالق". إنهم يتطلعون باستمرار لخلق قيمة لأشخاص آخرين لأن المال يلاحق القيمة. علي الجانب الآخر، فإن الفقراء لديهم عقلية المستهلك. إنهم ينفقون أموالهم دائماً على الأشياء التي يتم إنشاؤها من قبل الأغنياء. هذه هي الطريقة التي يصبح فيها الأغنياء أكثر ثراءً والفقراء يصبحون أكثر فقراً وفقراً.

## سياسة الانفاق:

الغني والفقير في الاساس ناتج عن طريقة التفكير ، كمثال واضح الاشخاص الفقراء يشترون أشياء ليست لها قيمة ولا يحتاجونها ولكنهم يريدون امتلاكها اما الاشخاص الاغنياء يشترون ما يحتاجون فقط

تذكر كم مره دخلت الي محل وقمت بشراء اشياء لم تكن تنوى شرائها قبل دخولك ولم تاتي الي تفكيرك مسبقا ؟

لذلك يكون معدل انفاق الاشخاص الفقراء اكثر بكثير من الاغنياء في اشياء لا يحتاجون اليها

يجب عليك تعلم الادخار

اذا لم تتعلم كيف تدخل حتى ولو كان جزء بسيط من دخلك لن تصبح غنيا ابداً ليس بالشرط ان يكون ما تدخره كثيرا حدد احتياجاتك الاساسية والضرورية فقط حتي تعلم كم من دخلك تستطيع ان تدخر .

## الاستثمار

يجب ان تستثمر اموالك المدخره باستمرار وبشكل حريص حتي تزيد من تدفق الاموال اليك نحن لم نتعلم اي شئ حول طرق الاستثمار المختلفة بل دائما ومنذ الصغر يخبرونك انك تدخر لشراء شئ اخر فيضيع كل ما قمت بادخاره وهذا الخطاء الكثير يقع به فانت قد تدخر لشراء سيارة وبعد شراءك للسيارة ضاع كل ما قمت بادخاره في ثمنها وفوق ذلك زادت نفقاتك

هل تشتري مصدر دخل ام مصدر انفاق

قد تستغرب يا عزيز القراء من هذه النقطة ولكنها مهمة، للتوضيح اذا قمت بشراء موبايل حديث فهذا قد يعني انك قمت بشراء مصدر دخل لانه يمكنك العمل من خلاله فى التصوير او صناعة الفيديوها وكسب الاموال من خلال السوشيال ميديا

اما اذا قمت بشراء السيارة فى المثل السابق فانت قمت بشراء مصدر انفاق لانه سوف يتوجب عليك بعد ذلك الانفاق عليها فى ثمن البنزين و ثمن الصيانه والنظافة الخ والخ هذا المثل للتوضيح فقط هذه النقطة التي اقصدها لذلك حاول دائما معرفة ما تقوم بشراءه هل هو مصدر دخلك لك ام مصدر انفاق فقط لك .

الاغنياء ليس بخلاء وهذا الفكر تم زراعته فى عقولنا منذ الصغر من قبل الاشخاص الذين فشلوا فى تحقيق الثراء فاصبحوا ينظرون الي الاغنياء باعتبارهم بخلاء لانهم لا يستوعبون طريقة انفاقهم ، الاغنياء ايضا يفعلون اشياء خيرية و يستمتعون بحياتهم ولكن بشكل واعى لا يندفعون نحو رغباتهم وشهواتهم فى الانفاق بسخاء دون وعى وهذا ما يفرق بين الغني والفقير

الأغنياء درجات. إذا كنت من الطموحين لجني المال. إقرأ السطور التالية بعناية وتركيز:

ادخر للاستثمار، لا تدخر من أجل الإدخار عارف ليه: السبب الوحيد لتوفير المال هو استثماره لاحقًا. ضعه في حساب آمن ولا تمسسه به. لا تستخدم هذه الحسابات أبدًا، حتى في حالات الطوارئ.

تجنب الديون التي لا فائدة منها: اقترض، مثلا، لتشتري سيارة إذا كنت واثقًا أن هذه السيارة ستزيد من دخلك. يستخدم الأغنياء الدين للاستفادة من الاستثمارات وتنمية تدفقاتهم النقدية. يستخدم الفقراء الدين لشراء أشياء تجعل الأغنياء أكثر ثراءً.

عامل المال كالعاشق الغيورركز : الملايين من الناس يريدون الحرية الاقتصادية، ولكن فقط أولئك الذين يجعلونها أولوية هم أصحاب الملايين. لكي تكون غنياً وتستمر على هذا النحو عليك أن تجعل المال أولويتك. إذا تجاهلته، سيتجاهلك بل سيتترك لشخص يأخذه كأولوية.

المال لا ينام: المال لا يعرف الساعات أو الجداول أو الإجازات ولا ينبغي لك. يحب المال الأشخاص الذين لديهم أخلاقيات العمل.

لا تبرر الفقر: قد تكون فقيراً وبائساً ومحروماً من راحة البال. وقد تكون غنياً ومحروماً أيضاً من راحة البال. تخلص من كل هذه الأفكار الهدامة التي تبرر الفقر كـ"الفقر ليس عيباً" و "الفقراء يدخلون الجنة." وتذكر مقولة بيل جيتس الملهمة: "إذا ولدت فقيراً، فهذا ليس خطأك. ولكن إذا مُت فقيراً، فهذا خطأك."

خطط لتجني عشرة ملايين وليس مليوناً واحداً: أكبر خطأ مالي ممكن أن ترتكبه أن تحد من طوحك. لا يوجد نقص في الأموال على هذا الكوكب، لكن هناك نقص في الأشخاص الذين لا يفكرون بأفق أعلي.

توم كورلي هو كاتب ومؤلف ومحاضر مشهور جدا في مجال الثروة والأموال قدم 16 نصيحة في كيف تصبح غنيا أو بالأحرى كيف تتجنب الفقر :

1- لا تصرف كل ما في جيبك في كل شهر

الاغنياء يتجنبون صرف جيع اموالهم كل شهر بل يصرفون فقط 80% من اموالهم ويحتفظون ب 20%. اذا كنت تصرف كل ما تحصله شهريا او أكثر فيجب عليك فورا تقليل نفقاتك بحيث تحتفظ بحد ادنى 10% من دخلك

2-اقرا يوميا

لا تستغرب لا عجب ان جميع الاثرياء حول العالم يقضون جزءا من وقتهم في القراءة. المعرفة والمعلومات هي العملة الجديدة لهذا العالم، المعرفة تبعدك دائما خطوة للأمام عن اقرب منافسيك.

### 3-اقض وقتا اقل في تصفح الانترنت ومشاهدة التلفاز

يمكننا تعميم هذه النصيحة على كل الاعمال الغير مفيدة ايضا توم كورلي يقول ان ثلثي الاثرياء في العالم يقضون اقل من ساعة يوميا في مشاهدة التلفاز و 63% منهم يقضي اقل من ساعة في تصفح الانترنت (الا اذا كان هذا مرتبطا بطبيعة عملهم) وبدلا من ذلك يقضون وقتهم في التطوع والقراءة وتكوين العلاقات

### 4-تحكم في عواطفك

لقد لاحظت هذا بنفسى الفرق واضح جدا بين الموظف المتواضع ورجل الاعمال الناجح في طريقة تعاملهم مع عواطفهم ، رجال الاعمال والمدراء الناجحون يستجيبون بشكل افضل من غيرهم في اوقات الكوارث والركود الاقتصادي فهم يعلمون جيدا أن الكلمة والقرار وردة الفعل تصنع فارقا كبيرا في مثل هذه الاوقات

### 5-كون علاقات ومنتطوع بشكل مستمر

كلما كونت علاقات اكثر كلما زادت فرصك في الحصول على زبائن اكثر وكلما زادت فرصك في توافر الناصحين، الأمر بسيط.

### 6-اذهب إلى أبعد الحدود في عملك الحالي.

الناس الغير ناجحين لديهم دائما متلازمة سماها كورلي "متلازمة هذه ليست في وصفي الوظيفي it's not in my job description syndrome". عندما تبدأ في انشاء عملك الخاص ستكون انت المحاسب والمدير والمصمم وال HR ستحتاج كل معلومة وكل مهارة تعلمتها في تاريخك كموظف لذلك لا تلتزم كثيرا بمسماك الوظيفي الحالي

## 7-ضع أهداف و ليس أمنيات

الفرق بين الهدف والأمنية أن الأول تسعى لتحقيقه انما الأمنية تتمنى تحقيقها كما أن الاهداف يمكن قياسها وتتطورها وتتبعها انما الامنيات هي مجرد أفكار في الازهان

## 8- تجنب التسويف

الناجحون يعرفون جيدا أن التسويف يقتل الجودة كلما سوفت كلما ضاعت منك الفرص كلما سوفت كلما خسرت علاقات

قم بعمل قائمة مهام يومية وحاول الالتزام بها قدر المستطاع أو على الاقل انجز 70% منها

قم بوضع موعد نهائي (deadline) لكل مهامك

لقد تحدثت باستفاضة عن التسويف من قبل هنا

## 9- تكلم أقل واستمع أكثر

يجب عليك الاستماع لمدة 5 دقائق مقابل كل دقيقة تتحدثها، تعامل مع حاسة السمع لديك أنها اداة لجمع المعلومات والنصائح خصوصا في حالة الجلوس مع الأكثر منك علما

## 10- تجنب الشخصيات السامة

الأغنياء يقضون جل وقتهم مع الأغنياء والعكس المفلسون دائما يجلسون مع المفلسين اقضي المزيد من الوقت مع الأغنياء حتى وان كنت تقدم لهم الطعام

## 11- لا تستسلم

طبيعة التعامل مع الثروات والأموال يتطلب منك التركيز والصبر والمثابرة لأنك وبكل بساطة ستفشل كثيرا وستتعرض لاصابات موجعة فان لم يكن جلدك سميك فستخسر عند أول مواجهة

## 12- تخلى عن الأفكار التي تبيئك في الخلف

الفقراء دائما يقولون أن الأثرياء سيؤون أو بالتأكيد حصلوا على أموالهم بطريقة غير مشروعة أو انا لست ذكيا مثلهم أو لست محظوظا مثلهم هذه الأفكار تترجم الى افعال تذكر دائما أن كثيرا من الأثرياء والأغنياء لم يولدوا كذلك

## 13- احصل على مرشد

93% من الأثرياء يرجعون الفضل لشخص ارشدهم وتعلموا منهم. وظيفة المرشد (Mentor) أنه يعلمك وينقل لك ما تعلمه من خبرات وتجارب مفيدة

## 14- أزل كلمة "حظ سيئ" من قاموسك

الفقراء دائما يعولون فقرهم على الحظ السيئ. الفقر كما يقول كورلي عادات و عاداتك هي التي تقرر مصيرك وليس الحظ

## 15- أعرّف هدفك الأساسي

إذا لم يكن في أجندة أهدافك التي تسعى إليها أن تكون غنيا فلن تكون غنيا، الأغنياء غالبا يحبون ما يقومون به هم سعداء بقضاء ساعات يوميا في أمور تجعلهم أكثر ثراء

## 16- لا تقامر

القمار يعتمد على الحظ والأغنياء لا يتركون للحظ منفذا ليعبث بأهدافهم

## الخاتمة

أتمنى أن تكون استفدت من قراءة هذا الكتاب واستمتعت..

شكرا من قلبي لكل إنسان جميل يريد أن ينجح في حياته ويطول من نفسه  
ليس هناك عائفاً لنجاحك لقد أنا الأوان أن تنجح وتصبح الشخص الذي تريده  
منذ سنوات .

خليك فاكراً إنك تستطيع أن تصبح نجحاً وعظيماً لان العظمة ليس محصوراً  
بين قلة من الناس أنت اللي بيدك تكون ناجح أو لا .

احنا خلقنا لنجاح ونعيش حياة جميلة . ولم نخلق لن أعيش حياة تعيسة  
وسيفة . أمسح من ذاكرتك كل ما مضا .

وأبدأ حياة جديدة

يسرني أن أستقبل ملاحظتكم وآرائكم على الإيميل :

[elsyad865@gmail.com](mailto:elsyad865@gmail.com)

Instagram ال

[alsayad.11](#)

إلى لقاء قريب بإذن الله...

## الفهرس

5	المقدمة .....
9	الثقة بالنفس .....
11	أضرار عدم الثقة بالنفس: .....
12	ما هي الثقة بالنفس؟ .....
12	أهمية الثقة بالنفس: .....
13	تعزير الثقة بالنفس: .....
13	تعزير الثقة بالنفس: .....
15	الفرق بين الغرور والثقة بالنفس والأناية .....
16	السعي سلم النجاح: .....
17	خطوات النجاح لكي لا نقع بالفشل؟ .....
18	خطوات النجاح لئلا نقع بالفشل؟ .....
20	حفز نفسك لا تستلم: .....
21	لا تخاف من الفشل .....
21	نصيحة عشان تنجح في حياتك .....
22	لماذا لم ننجح بعد؟ .....
23	خطوات لتكون شخص ناجح .....
25	حفز نفسك: .....
27	أسرار الفاشلين: .....
27	ما الأمر الذي يجعلك ناجحاً: .....
29	كيف تكون ناجح في كل شيء؟ .....

- 29..... لماذا يجب عليك أن تكون شخص ناجح ؟
- 32..... حفز نفسك: .....
- 33..... كيف تتحول من شخص فاشل إلى ناجح ؟
- 34..... أهم العلامات التي تدل أنك تضيع حياتك: .....
- 42..... 5 حاجات مهمة قبل م توصل ال 25 عام لازم تكون عارفهم:.....
- 44..... بعض النصائح للشباب لتحسين حياته: .....
- 45..... كيف تجعل شخصيتك قوية:- .....
- 45..... كيف تقوي شخصيتك ؟ .....
- 49..... حفز نفسك:-.....
- 50..... لا تحزن:-.....
- 51..... الشخص الناضج:- .....
- 54..... متى تعرف أنك نضجت ؟ .....
- 54..... بعض النصائح ممكن تغير حياتك:-.....
- 56..... كيف تفرض نفسك وشخصيتك في مكان العمل أو الدراسة:-.....
- 59..... حفز نفسك:- .....
- 61..... كيف تكسب قلوب الناس:- .....
- 61..... كيف يمكن للانسان الاستمتاع بالحياة ؟ .....
- 62..... ماذا تفعل إذا وجهك شخص بعيوبك ؟ .....
- 63..... الانضباط سر النجاح:-.....
- 64..... ما هو الإنضباط الذاتي:- .....
- 64..... أهمية الانضباط الذاتي:-.....
- 65..... كيف تطور انضباطك الذاتي: .....

- 75.....الأخطاء التي يرتكبها الناس في العشرينات، وتسبب لهم حياة تعيسة؟
- 83.....حب نفسك محدش كامل:-
- 91.....50 نصيحة هيغيرو حياتك:-
- 103.....المال و الوقت ؟
- 105.....طور نفسك لتصبح شخصية أفضل؟
- 113.....اهم الدروس في الحياة:-
- 120.....سرعة البديهة في الرد والكلام؟
- 124.....العقلية البشرية:-
- 127.....سياسة الانفاق:-
- 134.....الخاتمة



**كم لديك من السطور الجميلة التي أخذت  
منك الكثير من الجهود والاعتناء  
لكي تكون أفضل ما يمكن لتعبر بها عن شعور  
داخلي لم تستطع أن تشاركه مع أحد غيرك.**

**مهما كانت سطورك  
قصص... روايات... أشعار... مقالات  
باللغة العربية أو الإنجليزية أو الفرنسية**

**تواصل معنا**

**لتشارك سطورك مع العالم**

**٠١١٢٢٣٨٠٤٤٣**

