

القيمة



منذ كنت طفلا، كنت أستشعر
دافعا ملحا لتطوير ذاتي، وهكذا
أدركت أنه من واجبي كإنسان
غير عادي تطوير قدراتي الكامنة.
بروس لي

أحب دائما أن يقول لي الناس اذك
لا تستطيع أن تفعل ذلك، لأنه
كلما قالوا لي ذلك أفعله بجدارة.

أنت الذي تلون حياتك بنظرك
إليها، فحياتك من صنع أفكارك،
فلا تضع نظارة سوداء على عينيك.
عاض القريني

ليس الفشل ألا تبلغ هدفك، الفشل
هو ألا يكون لك هدف في الحياة.

الفشل هو ببساطة فرصة جديدة
لكي تبدأ من جديد، فقط هذه
المرّة بذكاء أكبر.

هنري فورد



دليلك إلى القمة

من تأليف : مرواش سعيد

ليس هناك أسرار للنجاح.
انه نتيجة التحضير، والعمل
الجاد، والتعلم من الأخطاء.



أنا مصمم على بلوغ الهدف. فإما أن أنجح .. وإما ... أن أنجح

بسم الله الرحمان الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته.

إن مجرد وقوع هذا الدليل بين يديك، وتصفحك لصفحاته القليلة، دليل على بحثك عن النجاح والتميز، وإلا لقيمت بإلقائه أول مرة.

في هذا الدليل حاولت ما أمكن أن أضع بين أيديكم خطوات عملية بسيطة، دون اللجوء إلى الشرح الممل، الذي اعتري الكثير من الكتب حتى صرنا نكره الكتاب إذا ما تجاوزت عدد صفحاته المائة.

اليوم أضع بين أيديكم، كل ما يلزم من أجل رفع الهمم، ووضع خطة لتطوير ذاتك، ستجد في طيات هذا الدليل، جوابا للكثير من الأسئلة التي لطالما طرحتها دون جواب. ستجد الأسرار التي كانت خلف نجاح البعض وفشلهم، وبمجرد ما أن تنهي قراءة هذا الدليل مع التطبيق العملي ستجد أنك بإذن الله، قد تغيرت.

فتوكل على الله وحده، واستعن به، وارفع الهمم.

واعلم :

﴿ إِنِ الْإِنْسَانُ لِرَبِّهِ لَكَنَافِثٌ ﴾

أنت صاحب القرار

كثير هم الناس الذين يجعلون حياتهم مرتبطة بحياة الآخرين، وقراراتهم رهن اختيارات الآخرين، أو بالأحرى يجعلون حياتهم نسخة من حياة الآخرين، يستمعون لكلامهم، ويقتنعون به، ينسون أنفسهم وهم يهيمنون في شخصيات ليست ملك لهم. هؤلاء أناس فقدوا ثقتهم في أنفسهم فوضعوها في الآخرين.

فاقد الثقة بنفسه، لا يثق به
الآخرون

هؤلاء الناس لا يملكون حياتهم، لذلك هم يسيرون في طريق الفشل، لأنهم تركوا الآخرين يتخذون القرارات بدلهم، وعطلوا قدرتهم على اتخاذ قرارات تناسبهم.

عندما يصل الإنسان إلى المرحلة الجامعية، يجد أن كل شخص ينصحه بالذهاب إلى الكلية الفلانية، أو التخصص الفلاني... وللأسف هذا الشخص تأخذه نصيحة وتأتي به أخرى، فهو من جعل نفسه كقارب صغير تتلاطم به الأمواج، هذا الشخص لم يفكر بنفسه، لم يسأل نفسه، أنا ماذا أريد؟ وبالتأكيد سيسأل نفسه هذا السؤال بعد أن يفيق، نعم بعد أن يفيق على وقع صفحة واقع مر، وقد تكون هذه الاستفاقة بعد تخرجه، أو في منتصف دراسته.

تتحقق الكثير من الأشياء
الحظيمة: لأولئك الذين قرروا
بأنفسهم، حسب رغبتهم، على
الرغم من معارضة الناس لهم.
مرواشن سعيد

سيندم كثيرا لأنه يعمل في مجال لا يحبه، سيحزن لأنه ترك الآخرين يتخذون القرارات بدلا منه، لكن ماذا ينفع الندم ؟؟؟؟

لا تفل فشلت، فل لم أنجح بعد

أنت صاحب القرار

الندم!!! لا لا، لم يفت الأوان بعد، لازال بين يديك الأمر، اليوم القرار لك أنت ! نعم لك أنت ، هل سترضى بهذا الواقع ! ! هل سترضخ للظروف ! ! هل ستعيد نفس الخطأ! ! وتترك الآخرين يقررون بذلك! ! ! ! ! !

إن من يريد حياة سعيدة يجب أن يكون صاحب قرار نفسه، وإلا ستصبح حياته عبارة عن ورقة "يشخبط" عليها من هب ودب، ثم يصبح شخص صفر في الحياة، وسيندب حظه، وللعلم أن تتخذ قرارك بنفسك وتخطئ ثم تصلح خطأك خير من يجعلك الآخرين تخطئ طوال حياتك.

عبد الله المهيري

وتذكر:

فقط من إنكسرك هو من يعلش

الآن اكتب ماذا قررت ؟؟

✓ قررت اتخاذ قراراتي بنفسني.

✓ قررت الاستمتاع بحياتي.

✓ قررت تغيير حياتي نحو الأفضل.

✓ قررت النجاح في حياتي الدراسية. عفاوا خطأ. قررت التميز

في حياتي الدراسية.

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

✓

كذت قد بدأت من الصفر،

وفعلت أمرين قبل أن أصبح

مليونيرا ...

الأول:

أنني قررت أن أكون مليونيرا،

والثاني:

أنني حاولت أن أكون مليونيرا

مليونير أمريكي

﴿ فَإِنَّا عَزَمْتَ فَأَنْوَلْهُنَّ مَا اللَّهُ يُلِيهِنَّ إِنَّ اللَّهَ بِبُيُوتِ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴾ [آل عمران: من الآية 159]

أزيلوا العوائق وحققوا النجاح

﴿ذلك بأن الله لم يك مغيراً نعمته أنعمها
على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم وأن الله
سميعٌ عليهم﴾
[الأفال: 53]

- هذه الأفكار مضيعة للوقت.
- هذه أفكار طفولية.
- أنا غير مبدع.
- أنا لا أستطيع فعل هذه الأشياء.
- لا يوجد وقت.
- فقط، لا أستطيع.
- أستطيع، ولكن
-

هل نتحدث بوحدة من هذه التفاهات ؟؟؟ إن كنت كذلك فاعلم أن هذه الأفكار هي التي تعوقك عن تحقيق النجاح.

المشكلة الأساسية لدى الفاشلين، ليست في عدم رغبتهم في النجاح، وإنما في خوفهم من الفشل.

إرادة النجاح، والخوف من الفشل. هنا يكمن الفرق بين الناجحين والفاشلين. فالناجح يرغب في النجاح ويعمل من أجله، ليس عنده الوقت للتفكير في الفشل. والفاشل، يرغب في النجاح، ويخاف من الفشل، فيقضي معظم وقته في توقع الفشل، فماذا يحدث؟؟ بالطبع سيفشل.

لا بد من إزالة العوائق قبل إقامة الدار، ولا بد من إبعاد روح الفشل قبل تحقيق النجاح.

أحياناً الفشل هو الطريق الوحيد إلى النجاح .
التخلص من عقدة الفشل هو أول خطوة نحو تحقيق النجاح .

تحمل الخسائر وأبدأ العمل من جديد لا تكن حزيناً على ما ذهب منك، بل كن حزيناً على ما لم يذهب بعد ولا تكن قلقاً على فرصة ضيعتها كن قلقاً على فرصة موجودة بين يديك

أيها النصر،
ما أعظمك بعد الهزيمة!
وأيها الربح،
ما أحلك بعد الخسارة!
وأيها النجاح،
ما أروعك بعد الفشل!

مفوقات النجاح

❖ الخوف من الفشل.

ليس هناك فشل وإنما هناك نتائج فقط.

❖ عدم وضوح الهدف.

إذا كنت لا تعرف أين تريد الذهاب فكل طريق سيذهب بك إلى لا شيء ففكري

❖ تأجيل الأعمال.

أسهل طريقة في إدارة الوقت هو: افعل كل شيء في الحال.

❖ الخجل.

يصادفنا في كثير من الأحيان فشل بأخذ حق نحن أهله، ولو تداركنا الأمر لوجدنا أن وشاح الخجل الذي كان يعترينا بذلك الموقف هو من جعلنا نخسر ذلك الحق.

❖ عدم القدرة على مواجهة الأخطاء.

يجب أن تكون عندنا مقبرة جاهزة لندفن فيها أخطاءنا

❖ إختيار الطرق السهلة دائماً.

قد تكون أفضل الطرق أصعبها ولكن عليك دائماً بإتباعها إذ الاعتياد عليها سيجعل الأمور تبدو سهلة. عليك أن تفعل الأشياء التي تعتقد أنه ليس باستطاعتك أن تفعلها. (روزفلت)

النجاح هو ضربة حظ، اسأل أي فاشل!!!

كل رجل عظيم أصبح عظيماً،
كل رجل ناجح أصبح ناجحاً،
عندما وضع كل قدراته، وتركيزه
على هدف ايجابي محدد.

على ماذا قررت التركيز ؟؟

ان كنت قررت التركيز على النجاح، اكتب لماذا ؟

لقد قررت التركيز على الجانب الايجابي من حياتي، وقررت النجاح في حياتي لأنني أستحق
النجاح، من أجل والدي الذين عانوا من أجلي، و.....

.....
.....

..... اكتب لا تفعل من الكتابة.



ابداً وعينك على النهاية

من موقع إسلام أون لاين
أحمد محمد علي
خبير تنمية إدارية

الزمان: أي وقت.

المكان: مكانك الذي أنت فيه.

الحدث: تريد القيام برحلة إلى مكة المكرمة.

الموقف: معك بطاقة سفر وجواز سفر صالحان لكل زمان ومكان.

الأحداث:

- ✓ تقوم بترتيب الحقايب.
- ✓ السيارة توصلك للمطار.
- ✓ تتركب الطائرة.
- ✓ يرحب بك طاقم الضيافة.
- ✓ يهفو قلبك إلى مكة المكرمة والمسجد الحرام.
- ✓ تغلوك ابتسامة ما أروعها من رحلة.
- ❖ يأتي صوت قائد الطائرة مرحباً بك فتزداد ابتسامتك ثم تنقلب إلى ضحك هيسيتيري عندما تسمعه يقول:
"قائد الطائرة يرحب بكم على رحلتنا المتجهة إلى جوهانسبرج!!!!!"

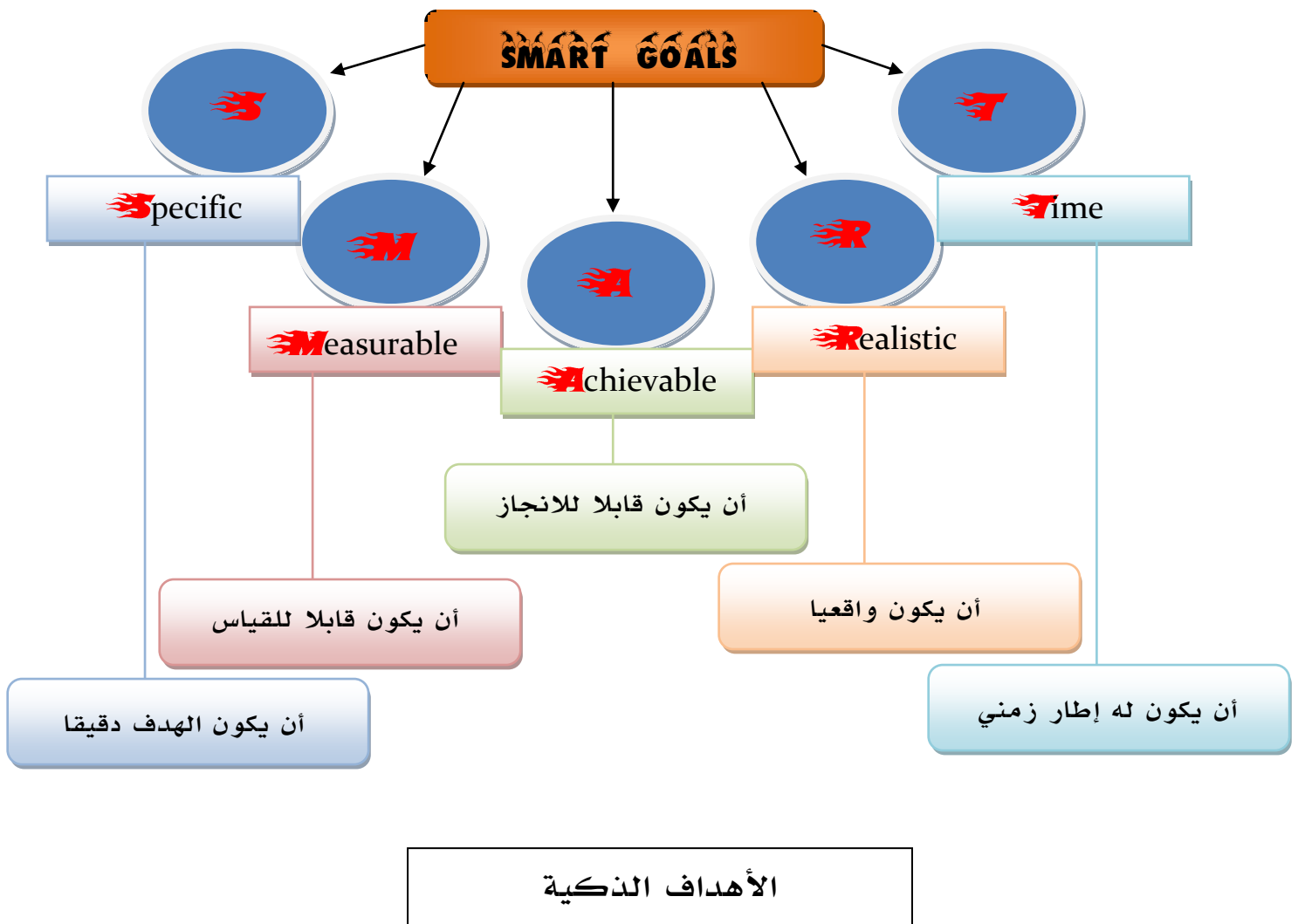
○ **مشكلة!! أليس كذلك؟!**

- هل تتمنى أن يحدث لك مثل هذا الموقف؟
- وقبل أن تجيبني دعني أكمل أسئلتى!!
- لماذا نمشي في طريق في حياتنا ثم يصيبنا الفتور في منتصف الطريق؟
- ولماذا أحياناً عندما نصل إلى المحطة التي قادتنا إليها الظروف نشعر أنها ليست المحطة التي كنا نتمناها؟
- لماذا لم نسأل أنفسنا من قبل ماذا نريد من عملنا؟ من زواجنا؟ من تفاعلنا مع الحياة؟

إن هذه الأسئلة سوف تعني بالنسبة لك ألا تبدأ أي مشروع أو عمل أو حتى اتخاذ قرار إلا بصورة المحصلة النهائية والنتيجة التي تتوقع أن تصل إليها هي المرجع والمعيار الذي يحكم كافة قراراتك وتصرفاتك؛ من الآن حتى نهاية المشروع أو حتى نهاية الحياة عندما تضع الجنة نُصب عينيك.

المستقبل ينتمي إلى هؤلاء
الذين يعدون له اليوم.
مالكوم أكس

﴿يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله ولتنظر
نفس ما قدمت لعد﴾ {الحشر: 18}



حدد الآن هدفك في كل مجال مع مراعاة اشتغال هدفك على مواصفات الأهداف الذكية.

دينيا وسلوكيا:

الأسرة والمنزل:

اجتماعيا وثقافيا:

ماليا ومهنيًا:

صحيا وجسديًا:

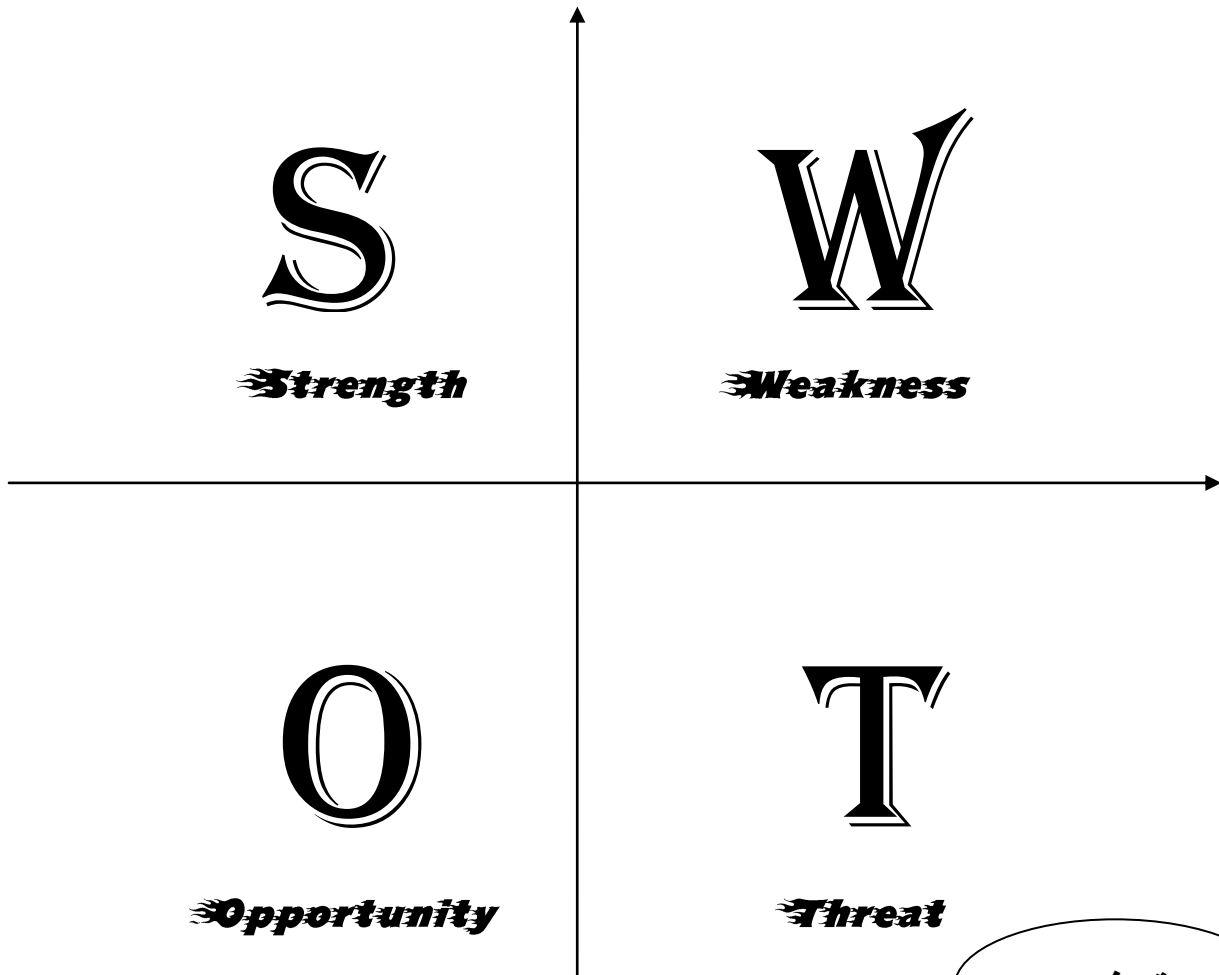
فكرا وتعليميا:

إنسان بدون هدف كسفينة بدون دفة كلاهما سوف ينتهي به الأمر على الصخور (توماس كارليل)

كيف تغير نفسك

قررنا النجاح، وحددنا هدفنا في الحياة، ولم يبق سوى أن نضع أنفسنا على الطريق لتحقيق الهدف. لكن قبل ذلك لابد من تزويد النفس بقليل من الزاد، حتى نشحن أنفسنا ونزيد قدرتنا على المضي أطول مسافة في طريق النجاح، وبمجرد أن يغمرك إحساس الضعف، ويتملكك شعور الخوف عد من جديد إلى هذا الدليل لتشحن نفسك من جديد.

في هذا الفصل لن أقدم لك وصفا سحرية لتصبح إنسان أفضل، ولن أرسم معالم صورة مثالية لشخصيتك، إنما سنتعرف معا على هذه النفس البشرية المذهلة، والقدرات الخارقة للإنسان، سنتعرف معا على نقاط ضعفك حتى نقويها ونقاط قوتك فنحافظ عليها وننميها، سنحدد مراكز التأثير فيك، فنجعلها زادا لإشعال رغبتك في النجاح بإذن الله.



توضيح

سأل أحدهم الآخر كيف لي أن أصل إليك فردعليه: أخبرني أين موقعك الآن لأصف لك أقرب طريق. هذا الأسلوب سيمكنك من معرفة نفسك أكثر وبالتالي معرفة جوانب القوة والضعف، الفص المتاحة أمامك والعوائق.

S

نقاط القوة

القدرات الشخصية و المواهب التي تمتلكها
و التي أنت قادر على الاستفادة منها في العمل أو
في حياتك.

W

نقاط الضعف

هي الأمور التي أنت بحاجة إلى تحسينها
و بإمكانك ذلك ، و تلك التي أنت بحاجة لتفاديها
و يمكنك أيضا ذلك.

احذر أن تقع في ورطة مجاملة و مدح
النفس و كن واقعا.

إدراك نقاط الضعف هو الخطوة
الأولى نحو تحسين الأداء.

التحدث مع الذات

راقب أفكارك لأنها ستصبح أفعالا
راقب أفعالك لأنها ستصبح عادات
راقب عاداتك لأنها ستصبح طباعا
راقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك

في كتابه «ماذا تقول عندما تحدث نفسك؟» قال د. تشاد هليمستتر: || انه في خلال ال 18 سنة الأولى من عمرنا وعلى افتراض نشأتنا وسط عائلة ايجابية إلى حد معقول فانه قد قيل لك أكثر من 148000 مرة (لا)، أو (لا تعمل ذلك)||
وقال: || إن ما تضعه في ذهنك سواء كان ايجابيا أو سلبيا ستجنيه في النهاية ||
قال د. وين داير في كتابه «الحكمة في حياتنا اليومية»: || ما يفكر فيه الناس ويتحدثون عنه يتزايد ويصبح أفعالا ||
هل سبق أن قلت لنفسك:

- ❖ أنا خجول.
- ❖ أنا ضعيف.
- ❖ أنا ذاكرتي ضعيفة جدا.
- ❖ أنا لا أستطيع نقص وزني لقد حاولت ولم أنجح.
- ❖ أنا لا أستطيع التوقف عن التدخين لقد حاولت كثيرا ولكني فشلت.
- ❖ أنا لا أستطيع التحدث أمام الجمهور.
- ❖ أنا شكلي غير جذاب.

قال الرسول ﷺ: ﴿ لا يحقرن أحدكم نفسه ﴾

أشر الأضرار التي يمكن أن
تصيب الإنسان هو: ظنه
السيئ بنفسه. جوته

إن كنت تردد أحد هاته العبارات، فاعلم أن ترديدها باستمرار
سيجعلها تصبح جزءا من معتقداتك القوية، وبالتالي ستؤثر على
أحاسيسك وتصرفك، والنتيجة النهائية ستصبح ما تفكر فيه، إن كنت
تعتقد أن ذاكرتك ضعيفة فاعلم يقينا أنك مهما حاولت ستظل
ذاكرتك ضعيفة مادمت تفكر بنفس الطريقة.

- ✓ أنا أستطيع أن أمتنع عن التدخين
- ✓ أنا أستطيع أن أحقق أهدافي.
- ✓ أنا إنسان رائع.
- ✓ أنا ذاكرتي قوية.

كل هذه العبارات الايجابية تدعم نفسيتنا، وتمنحنا
الثقة والحماس، من أجل تحقيق أهدافنا.

والآن إليك هذه الخطة حتى يكون تحدثك مع الذات ذو قوة ايجابية:

1- دون على الأقل 5 رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك.

- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

2 - دون 5 رسائل ايجابية تعطيك قوة، وابدأ دائما بكلمة ||أنا||.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

3- الآن شطب على الرسائل السلبية، وأعد قراءة الرسائل الايجابية بقوة وثقة.

4 - ابدأ مرة أخرى بأول رسالة، وخذ نفسا عميقا، واطرد أي توتر داخل جسمك.

هل تعلم، أنت إنسان رائع، نعم أنت إنسان رائع. لماذا؟ ببساطة أنت كذلك ثق بي.

وان لم تصدقني اسأل أحسن شخص يعرفك حق المعرفة || والديك ||

هذا الفصل مقتطف مع بعض التعديلات- من
كتاب: [قوة التحكم في الذات] لصاحبه د. إبراهيم
الفاقي.

أسرار التفوق الدراسي

إرادة النجاح مهمة، لكن الأهم منها إرادة التحضير للنجاح.

يتكون اليوم من 24 ساعة، والأسبوع من 7 أيام، والشهر من 30 يوماً، والسنة من 12 شهراً.

هل تتفق معي أن هذا صحيح عند كل الأشخاص؟؟؟

إن كان كل شخص سنته تتكون من 12 شهراً، فلماذا هذا حقق خلال سنة ما حققه الآخر خلال

سنتين؟؟ لماذا هذا متميز ونجاح في دراسته، والآخر كلاهما يملكان عقلاً.

لماذا هذا يحصل على معدل ممتاز في الامتحان والآخر لا بأس به؟؟ وكلاهما تلقيا نفس التعليم، في

نفس القسم، كلاهما استعدا إلى الامتحان في نفس الفترة الزمنية؟؟؟

لنجيب على كل هذه الأسئلة أضع بين يديكم هذا الفصل، الذي سأعرض فيه: **أسرار التفوق الدراسي.**

سأنيبك عن تفصيلها ببيان

أخي لن تنال **العلم** إلا بستة

وتلقين **أستاذ** وطول **الزمان**

ذكاء وحرص و**افتقار** و**غربة**

السؤال 1: زكوية الكمال الممتازة

1 - حدد الهدف:

- ✓ أريد الحصول على معدل ممتاز في هذا الفصل | حدد المعدل| وفي كل صباح اقرأ هذا الهدف قبل بدء يومك
- ✓ أريد التخرج من الجامعة بمعدل ممتاز.

اكتب هدفك :

2 - تنمية الرغبة:

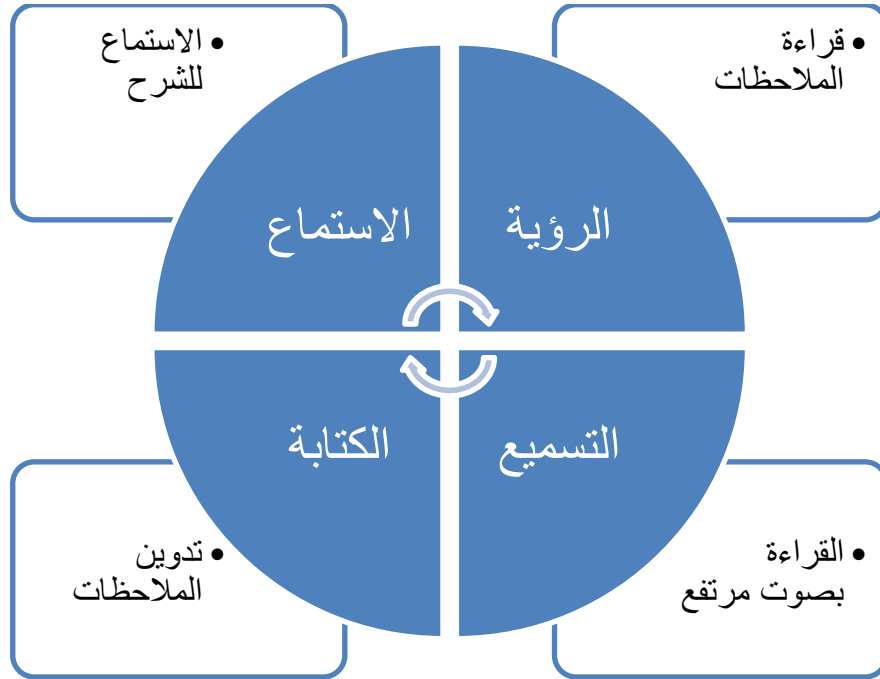
- ✓ حدد كل يوم دقيقة من وقتك الثمين، لترتاح فيه وتتأمل، أغلق عينيك وتخيل أنك حققت الهدف، عش شعور النجاح.
- ✓ الآن حدد لماذا يجب أن تنجح؟ من أجل نفسك من أجل والديك، من أجل دينك.....

من أجل هؤلاء سأفعل
المستحيل لإسعادهم:

السرس 2 : أعلشق ما زفعلنا:

اضمن لى أنك تحب ما تفعل ، أضمن لك التميز فيه.

السرس 3 : فن أأناأب المعلومة:



حاول الموافقة بين هذه العناصر الأرباع من أجل استيعاب أكثر، و مذاكرة أفضل.

السرس 4 : أأناأب أأناأب أأناأب:

هل تعلم أن هناك ذاكرة قصيرة المدى، وذاكرة متوسطة المدى، وذاكرة طويلة المدى. الهدف من المراجعة هو نقل المعلومة من الذاكرة قصيرة المدى إلى طويلة المدى، من أجل ذلك يجب مراعاة الآتي :

- ✓ التكرار، التكرار، التكرار.
- ✓ الإكثار من شرب الماء.
- ✓ الحفاظ على وجبة الفطور.
- ✓ قم بتفريق أوقات الحفظ، على فترات متفرقة.
- ✓ تذكر القاعدة الذهبية: **لا تحفظ وأنت متوتر.**

المحتويات

- 4..... أنت صاحب القرار
- 6..... أزيلوا العوائق وحققوا النجاح
- 8..... معوقات النجاح
- 10..... ابدأ وعينك على النهاية
- 11..... حدد هدفك
- 13..... كيف تغير نفسك
- 16..... التحدث مع الذات
- 18..... أسرار التفوق الدراسي



قريبا إنشاء الله :

- ثقتي بنفسي، كيف أبنها ؟؟
- أضف أعمار الآخرين إلى عمرك.
- مهارات تنظيم الوقت.
- خواطر شبائية.
- رحلة في كتاب.

