

الله على كل شيء قدير

وأنت تسبحق

فابدأ رحلتك

ملك العطار



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ وَبِهِ نَسْتَعِیْنُ

یقول اللّٰه تعالیٰ: ﴿یرفع اللّٰهُ الَّذِیْنَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِیْنَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِیْرٌ﴾

"المجادلة" (الآية | ١١)

الإهداء:

إلى ذلك الذي يسعى لرفع الرّآيات . . .

إلى تلك النّجمة المضيئة التي تبغى التميّز والإبداع . . .

إلى ذلك الذي عرّف معنى الحياة

إلى أولئك الذين استيقظوا من غفلة الدّنيا وشهواتها . . .

بقلمي ملك العطار

التقديم الممزوج بالشغف والأمل :

الحياة رحلة كالإبحار، وذلك باختصار، فإما أن تتعلم
السباحة يا عزيزي، لتربح في السباق، أو تغرق في
هذا البحر، وتكون من الخاسرين، والنتيجة
هي بحسب القرار التي اتخذته أنت في البداية، فما
عليك سوى أن تؤمن بقدراتك، ثم تنطلق نحو
العلم والعمل، مؤمنا بنفسك، وبمعجزات خالقك وكرمه .

أتعلم؟ أنا هنا من أجلك، اخترت أن أكون معك، وأشد
على يدك وأساعدك، لأنك رائع، وتستحق ذلك، ولأن الله
أودع بك قدرات رهيبه، لكي لا تعرف المستحيلات، لأن ربك
يجبك، اختارك لتكون ممن يرفعون رايات المجد، في
منتصف البحر، اختارك لتكون من أصحاب الأثر، وأنت
تستحق أن تكون كذلك، نستحق أن تكون ممن
سَطَّرَ التاريخ اسمهم، سيرهم وعملهم وعلمهم، رغم أنهم عانوا كثيرا،
ولكن لم يعرفوا ما يدعى بالمستحيل أبدا، ربما فشلوا كثيرا، لا بأس
، بالمقابل حاولوا كثيرا، وفي كل محاولة ابتكارات جديدة، حينها
تجاوزوا الآلام ورفعوا الأعلام، حينها حق لهم أن يكونوا فخرا للأمم
، فجهزوا وتجهزوا، لنبدأ الرحلة معا .

صديقك في الرحلة

تناولت في هذا الكتاب كل ما نحتاجه خلال هذه الرحلة من خطوات وكيفيات ، وعقاقير من المنشطات وجرعات من النجاح والتحفيز، ليصبح كتابي صديقك ، حتى يكون معك عندما لا يكون معك أحد ، حتى تتذكر التحدي عندما يحبطك أحدهم ، حتى تتذكر أن الذي اخترع المصباح ليس أفضل منك ، حتى تتذكر أنك شخص رائع ، وأن الله معك دائما.

الطريق ...

خلال هذه الرحلة ، ستفني ستحني ، ستتعب تتكسر ، تتمرمر تتعذب ، ولكن الملك لا يموت أبدا ، الملك يجب أن يربح المعركة ، خلفك حلم كبير لا يسعك أن تنهار ، قم قم لساحة المعركة وابدأ حرك ، أنادي من قلبي قبل قلبكم ، يا حلم ها أنا إليك قادم .

الفصل الأول

نجاحك يقاس باجتياز العقبات

توماس ايدسون

أو كما يعرف بصاحب 1000 اختراع ، من اختراعاته المصباح
الميكروفون الفونوغراف و غيرها من الاختراعات الكثيرة ، حيث انه
تعلم في مدارس الحكومة فقط ثلاثة اشهر حيث كانت نظرة مدرسيه
له بأنه تلميذ غبي و متخلف عقليا ، هذا المخترع العبقرى بدأ حياته
بييع الصحف مما ساعده على اختراع اول تلغرافية ترسل آليا و اختراع
مسجل الصوت ايضا بعدها ، و بعدها حاول أن يخترع المصباح الذي
ينير العالم الآن لكن فشل في العديد من المرات حتى نجح ، حيث
قال فشلت أكثر من عشرة آلاف مرة في اختراع المصباح حتى نجحت
، واصل في انجازاته اختراع أول جهاز لعمل الافلام و بطارية التخزين
القاعدية ، و انتج أول فيلم سنيمايى صوتي عام .

مقولته الشهيرة " انا لم افشل لكن وجدت 10 الاف حلا لا
يعمل لاختراع المصباح "

تشارلي شابلن

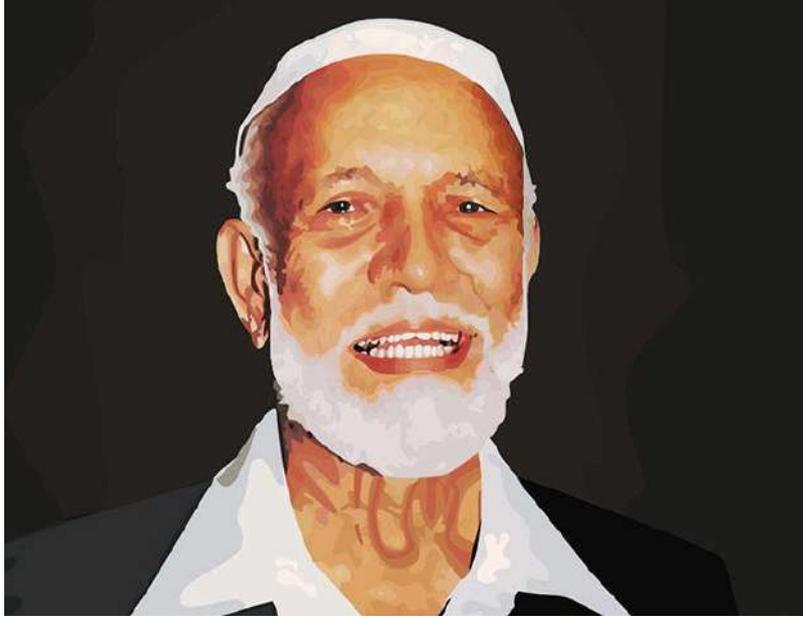
عانى تشابلن في حياته كثيرا حيث ولد في عائلة فقيرة جدا
و تخلى عن الدراسة في السنة الثانية حيث لم يقدم له والده اي
دعم مادي و في سن السابعة من عمره اجبر على العمل في
ورشة ، مرضت أمه و هو في السن التاسعة من عمره دخلت
المصحة العقلية ، و بعدها بعامين توفي والده المدمن على الكحول
بسبب تليف الكبد ، عانت أم تشابلن لسنوات عديدة كان
يبقى بلا أكل لأيام عديدة هو وشقيقه و خلال هذا الوقت لم
تمنعه الاضطرابات تلك من ممارسة مواهبه الكوميديية حيث عزز
موهبته المسرحية الى جانب قدرته على الرقص وجد طريقه
الى هوليوود و اشتهر بفنه الصامت المضحك و بهذا اصبح افضل
ممثل سينمائي صامت على مر التاريخ .

أحمد ديدات

ولد أحمد حسين ديدات يوم 1 يوليو/تموز 1918 في بلدة تادكيشوار في إقليم سراط، بولاية كوجرات شمال غربي الهند، لأبوين مسلمين هما حسين كاظم ديدات وزوجته فاطمة.

كان والده يعمل بالزراعة وأمه تساعدته وبعد نحو 9 سنوات، انتقل والده عام 1927 إلى جنوب أفريقيا ضمن مجموعات أخرى من الهنود، بسبب الظروف المعيشية السيئة التي كانت سائدة في الهند في ذلك الوقت مع عدم توافر ظروف الدراسة الملائمة هناك.

عاش والده في مدينة ديربان بمحافظة كوازولو ناتال بجنوب أفريقيا، وغير عمله الزراعي واتجه للعمل بالخياطة.



أحمد ديدات الذي تحل الذكرى السابعة عشر لوفاته في الثامن من أغسطس/آب الجاري، لم يكمل تعليمه النظامي، ورغم ذلك كان يتحدث الإنجليزية والعربية ولغة الزولو والكوسا ولغات أخرى

الشيخ أحمد ديدات داعية إسلامي ذو أصول هندية انتقل للعيش مع والده في جنوب أفريقيا، وكرس حياته للدفاع عن الإسلام، واشتهر في العقود الأخيرة من القرن العشرين بمناظراته الدينية مع القساوسة المسيحيين حول العالم.

لم يكمل تعليمه النظامي، ورغم ذلك كان يتحدث الإنجليزية والعربية ولغة الزولو والكوسا ولغات أخرى.

المولد والنشأة

ولد أحمد حسين ديدات يوم 1 يوليو/تموز 1918 في بلدة تادكيشوار في إقليم سراط، بولاية كوجرات شمال غربي الهند، لأبوين مسلمين هما حسين كاظم ديدات وزوجته فاطمة.

كان والده يعمل بالزراعة وأمه تساعدته وبعد نحو 9 سنوات، انتقل والده عام 1927 إلى جنوب أفريقيا ضمن مجموعات أخرى من الهنود، بسبب الظروف المعيشية السيئة التي كانت سائدة في الهند في ذلك الوقت مع عدم توافر ظروف الدراسة الملائمة هناك.

عاش والده في مدينة ديربان بمحافظة كوازولو ناتال بجنوب أفريقيا، وغير عمله الزراعي واتجه للعمل بالخياطة.

الدراسة والتكوين

عام 1927 ، سافر أحمد ديدات إلى جنوب أفريقيا وعمره 9

سنوات للعيش مع أبيه، وبعد شهور قليلة من رحيله توفيت والدته.

بمجرد وصوله إلى جنوب أفريقيا التحق أحمد ديدات بالدراسة بالمركز الإسلامي في ديربان لتعلم القرآن الكريم وعلومه وأحكام الشريعة الإسلامية.

كرس ديدات نفسه للاجتهد في دراسته، وتغلب على حاجز اللغة وتفوق في المدرسة، وفي عام 1934 أكمل المرحلة الابتدائية.

وبسبب الظروف المالية، اضطر إلى ترك المدرسة كي يعمل، وكان عمره وقتها 16 عامًا، وفي عام 1937، تزوج من السيدة حواء غنغتوانجبت له ولدين أحدهما إبراهيم، والآخر يوسف، الذي اغتيل عام 2020، في مدينة فيرولام بولاية ديربان بجنوب أفريقيا، كما أنجبت له ابنة أسماها رقية.

وفي أواخر الأربعينيات التحق بالكلية الفنية السلطانية كما كانت تسمى في ذلك الوقت، فدرس فيها الرياضيات وإدارة الأعمال، كما التحق بدورات تدريبية للمبتدئين في صيانة الراديو وأسس الهندسة الكهربائية.

واصل أحمد ديدات تحصيله العلمي بمطالعاته الفردية، وكان يتحدث الإنجليزية والعربية ولغة الزولو والكوسا ولغات أخرى.

الوظائف والمسؤوليات

بدأ حياته بائعاً بديكان للمواد الغذائية، ثم انتقل للعمل في مصنع للأثاث لمدة 12 عاماً، وصعد سلم الوظيفة في هذا المصنع من سائق ثم بائع ثم مدير للمصنع.

وفي عام 1949، سافر إلى باكستان طلباً للعمل فاشتغل بمصنع للنسيج ثم عاد لجنوب أفريقيا عام 1952.

وفي عام 1959 ترك عمله ليتفرغ للدعوة في المركز الدولي للدعوة الإسلامية الذي أسسه عام 1957، كما أنشأ بدير بان عام 1968 نواة أول مركز إسلامي بجنوب أفريقيا أسماه "مركز السلام".

التجربة الدعوية

في عام 1936، أثناء عمله بائعاً للأثاث، التقى ديدات بمجموعة من المبشرين في معهد ديني مسيحي على

الساحل الجنوبي لمحافظة ناتال، وسمع منهم إساءات للنبي محمد صلى الله عليه وسلم، كما اتهموا المسلمين بـ"استخدام السيف" لإجبار الناس على الإسلام، فساءت مثل هذه الاتهامات ديدات وأثارت اهتمامه بمقارنة الأديان.

عثر ديدات في محل عمله خلال مقامه بباكستان على كتاب للعالم الهندي رحمة الله الكرانوي بعنوان "إظهار الحق" فقرأه وغير مجرى حياته.

الفصل الثاني

خطط لحياتك حتى تكون كما تريد وأينما تُريد.....



كي تضع أهدافك عليك أولاً أن تعرف الشيء الذي تريد تحقيقه
لذا عليك أن تقوم بعملية تحديد الاهداف الشخصية، ومن ثمّ أن
تلتزم به .ضع أهدافاً ذكية ومحددة، قابلة للقياس ومُحفّزة،
بالإضافة إلى كونها قابلة للتحقيق ومُحددة بزمن معين .ومن ثمّ
اكتبها على ورقة لتجعلها تبدو واقعية إلى حدّ ما .ثمّ ضع
الخطوات التي ينبغي عليك القيام بها لتحقيق هدفك، ثمّ اشطب
كلّ خطوة بعد تنفيذك لها.

يشعر الكثيرون وكأنّهم بلا هدفٍ في الحياة، فعلى الرغم من أنّهم
يعملون بجدّ، يبدوون كأنّهم لا يحققون أيّ شيءٍ جدير بالاهتمام .
والسبب الرئيس لهذا الشعور هو أنّهم لم ينفقوا الوقت الكافي للتفكير

بالأشياء التي يريدونها من هذه الحياة، ولم يضعوا لأنفسهم أهدافاً أساسية. وبعد هذا كله، هل بإمكانك الخروج في رحلة شيقة دون أدنى فكرة عن الوجهة التي ستقصدتها؟ على الأغلب لن تفعل.

إنّ تحديد الأهداف هي طريقة جبارة للتفكير في مستقبل مثالي، ولتحفّز نفسك على تحويل نظرتك للمستقبل إلى حقيقة.

يساعدك تحديد الأهداف أيضاً على اختيار مسارك في الحياة. فإن كنت تُدرك تماماً ما تودُّ تحقيقه، ستعرف أين عليك أن تركز جهودك. وستكتشف بسرعة أيضاً الإلهاءات التي بإمكانها وبكل سهولة أن تُضلك عن هدفك.

لماذا علينا تحديد أهدافنا؟

إنّ الرياضيين المشاهير ورواد الأعمال الناجحين وأصحاب الإنجازات في مختلف المجالات، جميعهم وضعوا الأهداف لأنفسهم. فتحديد الأهداف يعطيك الرؤية على المدى البعيد ويمنحك الدافع على المدى القريب. فهو يركز لديك اكتساب المعرفة ويساعدك على تنظيم وقتك ومصادرك بحيث يصبح بإمكانك تحقيق الاستفادة القصوى من حياتك.

بوضعك أهدافاً ذكية واضحة المعالم ستتذوق طعم الإنجاز والفخر الذي ستحققه لك هذه الأهداف، وستلمس تقدماً ملحوظاً في الأشياء التي كنت تراها في السابق بلا جدوى . وستزيد أيضاً ثقتك بنفسك، وذلك بتعرفك على قدراتك وكفاءتك من خلال تحقيق الأهداف التي قمت بوضعها .

ابدأ بتحديد أهدافك الشخصية:

بإمكانك وضع أهدافك الشخصية على مجموعة من المراحل:

المرحلة الأولى :إنشاء الصورة الكبيرة الخاصة بك، والتي تمثل ما تودُّ القيام به في حياتك) خلال السنوات العشر القادمة أو أكثر)، وتحديد الأهداف التي تسعى لتحقيقها على نطاق واسع .

المرحلة الثانية :تقسيم هذه الأهداف الكبيرة إلى أهداف أصغر) جزئية . المرحلة الثالثة :المرحلة الأخيرة، أنك حالما تضع خطتك، تشرع بالعمل عليها لتحقيق هذه الأهداف .

ولهذا السبب سنبدأ عملية تحديد الأهداف بتسليط الضوء على أهدافك الحياتية .ومن ثمّ التعامل مع الأمور التي بإمكانك العمل

عليها لخمس سنوات من الآن، ثم للسنة القادمة، وللشهر القادم،
فالأُسبوع القادم، فاليوم، لتبدأ التحرك نحو تحقيقها.

الخطوة الأولى وضع أهدافك الحياتية : إنَّ
الخطوة الأولى لتحديد الأهداف الشخصية) أو الأهداف الكبيرة المدى
البعيد في المستقبل (هي أن تعرف ماذا تريد أن تحقق في حياتك .
حيث أنَّ وضع أهدافك الحياتية يعطيك نظرة شاملة عن القرارات
التي من الممكن أن تتخذها.

ولتحصل على تغطية واسعة وشاملة لجميع الجوانب الهامة في
حياتك، حاول وضع الأهداف ضمن المجالات التالية والتي تُعدُّ
الأهم بالنسبة لك) حيث أنه بإمكانك وضع مجالات أخرى خاصة
بك ضمنها: (على الصعيد المهني : ما هو المستوى الذي تطمح للوصول
إليه في مشوارك المهني، أو ما هو الشيء الذي تطمح إلى تحقيقه؟.
على الصعيد المالي : ما هو الراتب الذي تريد كسبه، وما هي حدوده؟
ما علاقة ذلك بأهدافك المهنية؟

على الصعيد العلمي : هل هناك نوع خاص من المعارف التي تودُّ
تعلُّمها؟ ما هي المهارات والمعلومات التي قد تحتاجها لتحقيق أهدافك

الأخرى؟ على صعيد العائلة: هل تريد أن تصبح زوجاً؟ إن كان جوابك نعم، فهل تصلح أن تكون كذلك؟ كيف تودُّ أن تراك زوجتك وأفراد أسرتك بشكل عام؟

على الصعيد الفني: هل تودُّ تحقيق هدف ما على صعيد الفن؟ على الصعيد السلوكي: هل هنالك بعض الأفكار التي تعيق تقدمك؟ هل من سلوك تقوم به وتشعر بأنه قد بات يزعجك؟ إن كنت كذلك، ضع هدفاً لتحسين سلوكك أو جد حلاً لهذه المشكلة.

على الصعيد البدني: هل لديك أهداف رياضية تسعى لتحقيقها، أم أنك تريد لصحتك أن تكون جيدة عندما تكبر بالسِّن؟ ماهي الخطوات التي ستتخذها في سبيل تحقيق ذلك؟

على صعيد المتعة: كيف تودُّ أن تُمتع نفسك؟ عليك أن تخصص جزء من حياتك لك أنت.

على صعيد الخدمات العامة: هل تريد أن تجعل العالم أفضل؟ إن كنت كذلك، فكيف ستفعل؟

بعض الوقت في جلسات العصف الذهني في أشياء كهذه، واختر بعدها هدفاً أو اثنين على كل صعيد يعكس جيداً ما تريد القيام به. ثم فكّر في ترتيبها من جديد، بحيث يصبح لديك عدد قليل من الأهداف الكبيرة والقابلة للتحقيق والتي بإمكانك التركيز عليها.

أثناء قيامك بهذا الأمر، تأكّد من أنّ الأهداف التي قمت بوضعها هي من ضمن الأشياء التي تؤدّ تحقيقها فعلاً، وليست تلك التي يريدّها أهلك أو عائلتك أو التي يريدّها مُديرِك). إن كان لديك شريك، فقد تضع في اعتبارك ما يريده هو أيضاً، لكن ومع ذلك ابقى وفياتاً لنفسك).

الخطوة الثانية: تحديد أهداف أصغر
حالما تضع أهدافك الحياتية، قم بوضع خطة لتحقيق الأهداف الصغيرة خلال السنوات الخمس القادمة والتي تحتاج إنجازها إن أردت الوصول إلى خطة حياتك.

ثمّ أنشئ خطة لسنة واحدة ولسته أشهر من الآن، وخطة شهرية بأهداف أصغر تدريجياً والتي عليك الوصول إليها لتحقيق هدف حياتك. كل خطة من هذه الخطط ينبغي أن تكون مبنية على الخطة التي قبلها. ومن ثمّ أنشئ قائمة بالمهام اليومية تحتوي الأشياء التي عليك القيام بها اليوم للتقدم نحو هدف حياتك.

ولتحصل على تغطية واسعة وشاملة لجميع الجوانب الهامة في حياتك، حاول وضع الأهداف ضمن المجالات التالية والتي تُعدّ الأهم بالنسبة لك) حيث أنّه بإمكانك وضع مجالات أخرى خاصة بك ضمنها:

على الصعيد المهني: ما هو المستوى الذي تطمح للوصول إليه في مشوارك المهني، أو ما هو الشيء الذي تطمح إلى تحقيقه؟

على الصعيد المالي: ما هو الراتب الذي تريد كسبه، وما هي حدوده؟ ما علاقة ذلك بأهدافك المهنية؟

على الصعيد العلمي: هل هناك نوع خاص من المعارف التي تؤدُّ تعلُّمها؟ ما هي المهارات والمعلومات التي قد تحتاجها لتحقيق أهدافك الأخرى؟

على صعيد العائلة: هل تريد أن تصبح زوجاً؟ إن كان جوابك نعم، فهل تصلح أن تكون كذلك؟ كيف تؤدُّ أن تراك زوجتك وأفراد أسرتك بشكل عام؟

على الصعيد الفنّي: هل تؤدُّ تحقيق هدف ما على صعيد الفن؟

على الصعيد السلوكي: هل هنالك بعض الأفكار التي تعيق تقدمك؟ هل من سلوك تقوم به وتشعر بأنه قد بات يزعجك؟ إن كنت كذلك، ضع هدفاً لتحسين سلوكك أو جد حلاً لهذه المشكلة.

على الصعيد البدني: هل لديك أهداف رياضية تسعى لتحقيقها، أم أنك تريد لصحتك أن تكون جيدة عندما تكبر بالسّن؟ ماهي الخطوات التي ستتخذها في سبيل تحقيق ذلك؟

على صعيد المتعة: كيف تؤدُّ أن تُمتع نفسك؟ عليك أن تخصص جزء من حياتك لك أنت.

على صعيد الخدمات العامة: هل تريد أن تجعل العالم أفضل؟ إن كنت كذلك، فكيف ستفعل؟

اقض بعض الوقت في جلسات العصف الذهني في أشياء كهذه، واختر بعدها هدفاً أو اثنين على كل صعيد يعكس جيداً ما تريد القيام به. ثم فكّر في ترتيبها من جديد،

بحيث يصبح لديك عدد قليل من الأهداف الكبيرة والقابلة
للتحقيق والتي بإمكانك التركيز عليها.

أثناء قيامك بهذا الأمر، تأكد من أنّ الأهداف التي قمت
بوضعها هي من ضمن الأشياء التي تودُّ تحقيقها فعلاً،
وليست تلك التي يريدّها أهلك أو عائلتك أو التي يريدّها
مُديرك). إن كان لديك شريك، فقد تضع في اعتبارك ما
يريدّه هو أيضاً، لكن ومع ذلك ابقى وفياً لنفسك).

الخطوة الثانية: تحديد أهداف أصغر
حالما تضع أهدافك الحياتية، قم بوضع خطة لتحقيق
الأهداف الصغيرة خلال السنوات الخمس القادمة والتي
تحتاج إنجازها إن أردت الوصول إلى خطة حياتك. ثمّ
أنشئ خطة لسنة واحدة ولسته أشهر من الآن، وخطة
شهرية بأهداف أصغر تدريجياً والتي عليك الوصول
إليها لتحقيق هدف حياتك. كل خطة من هذه الخطط
ينبغي أن تكون مبنية على الخطة التي قبلها. ومن ثمّ
أنشئ قائمة بالمهام اليومية تحتوي الأشياء التي عليك
القيام بها اليوم للتقدم نحو هدف حياتك.

٧ نصائح تساعدك على التخطيط لمستقبلك بنجاح

في المراحل الأولى قد تقتصر أهدافك الصغيرة على قراءة الكتب وجمع المعلومات حول الأشياء التي عليك تحقيقها لبلوغ أهدافك الكبيرة. الأمر الذي قد يساعدك على تحسين جودة وواقعية الأهداف التي تضعها لنفسك.

أخيراً وليس آخراً، قم بمراجعة خططك، وتأكد من أنها تناسب أسلوب حياتك الذي تُفضّله .

كيف تبقى على المسار الصحيح للخطة؟
حالما تقوم بوضع أهدافك الأولى، اجعل العملية مُستمرة من خلال مراجعة قائمة مهامك وتحديثها بشكل يومي. وقم كذلك من وقتٍ لآخر بمراجعة الخطط البعيدة المدى، وتعديلها بالشكل الذي يعكس تغييرك للأولويات ويعكس أيضاً التجارب التي تخوضها) والطريقة الأمثل للقيام بذلك هي جدولة منتظمة لمراجعة هذه الخطط من جديد وباستخدام البرمجيات .
الأهداف الذكية:

إنّ استخدام تقنية الأهداف الذكية هي الطريقة الأمثل لجعل أهدافك أكثر قوّة . والتي يمكن تحديدها من خلال عدد من المتغيرات، فالأهداف الذكية تعتمد على ما يلي:

أن تكون مُحددة.
أن تكون قابلة للقياس وذات معنى.
أن تكون قابلة للتحقيق.

أن تُلبّي احتياجاتك .
أن تكون مُحددة بزمن .
فبدلاً من أن تضع لنفسك هدف " الإبحار حول العالم"،
فمن الأقوى أن تستخدم تقنية الأهداف الذكية كأن تكتب
مثلاً " إنهاء رحلتي حول العالم بحلول شهر شباط عام
2019 بوضوح أكثر، إنّ هدفاً كهذا سيكون مُمكناً فقط
إن قمت بالتحضير له بشكل مُسبق .
نصائح إضافية لتحديد الأهداف:
ستساعدك النصائح التالية على تحديد أهداف فعالة وقابلة
للتحقيق:

1- عرّف أهدافك تعريفاً إيجابياً :عبر عن أهدافك بشكل
إيجابي، فأن تقول " عليّ القيام بهذا الأمر بشكل جيد "
أفضل بكثير من أن تقول " إنّ عدم القيام بهذا الأمر هو
خطأ فادح."

2-كُن دقيقاً :ضع أهدافاً دقيقة، بمواعيد وأوقات مُحددة
وكميات عمل محددة بحيث يمكنك أن تقيس مدى الإنجاز
الذي حققته .فإن قمت بذلك ستعرف تماماً متى تُحقق
الهدف، وستحصل على الرضى التام نتيجة تحقيقك له .

3-حدّد أولوياتك :عندما يكون لديك العديد من الأهداف،
أعط كلاً منها أولوية .مما يساعدك على تجنب الإرهاق

النتائج عن تعدد الأهداف، كما يساعدك أيضاً على توجيه انتباهك على الأهداف الأكثر أهمية.

4- اكتب أهدافك على ورقة : هذا الأمر يُبلور أهدافك ويجعلها أكثر قوة.

5- اجعل أهدافك على المدى القصير " صغيرة " : أبق أهدافك المبدئية والتي تعمل عليها حالياً صغيرة وقابلة للتحقيق . فإن كان الهدف كبيراً للغاية، فسوف تبدو وكأنك لا تُحرز أيّ تقدم تجاهه، لذا فإنّ جعل الأهداف صغيرة والعمل عليها تدريجياً يعطيك فرصاً أكبر لتحقيقها.

6- ضع أهدافاً تعتمد على الأداء وليس على النتائج : عليك وضع الأهداف بعناية شديدة بحيث تبقى أنت المسيطر قدر الإمكان . فقد يكون الفشل في تحقيق الهدف الشخصي لأسباب تتعلق بقلّة السيطرة، أمراً مُدمراً للمعنويات . ومن هذه الأسباب، بيئة العمل السيئة أو الآثار غير المتوقعة . ففي عالم الرياضة مثلاً، قد تتمثّل هذه الأمور في سوء التحكيم أو الطقس السيء أو حتى في الإصابة أو سوء الحظ . إذا ما وضعت أهدافك على أساس مجهودك الشخصي، فسيكون بإمكانك السيطرة على إمكانية تحقيقها، والوصول إلى الرضى التام عنها.

7- ضع أهدافاً واقعية: من المهم أن تضع أهدافاً بإمكانك تحقيقها. فجميع الأشخاص بمن فيهم الأهل أو أرباب العمل أو حتى وسائل الإعلام بإمكانهم أن يحددوا لك أهدافاً غير واقعية. وغالباً ما يقومون بذلك نتيجة جهلهم برغباتك وطموحاتك. ومن الممكن أيضاً أن تضع أهدافاً في غاية الصعوبة لكونك غير مُقدّرٍ للعقبات التي قد تواجهك.

تحقيق الأهداف:

عندما تحقق هدفاً ما، خذ وقتك في الاستمتاع بالرضى عن هذا الإنجاز. واستيعاب الآثار التي يخلّفها تحقيق الهدف، والتقدم الذي أحرزته للوصول إليه. وإن كان الهدف كبيراً، كافئ نفسك بالشكل الذي تراه مناسباً، فكلّ هذا سيساعدك على بناء الثقة بالنفس والتي تستحقها.

من خلال الخبرة التي ستكتسبها بتحقيقك للهدف، قم بمراجعة الخطط الخاصة ببقية الأهداف:

إن حققت هدفك بسهولة للغاية، فاجعل هدفك القادم أكثر صعوبة.

إن احتاج الهدف وقتاً طويلاً لتحقيقه، فاجعل الهدف التالي أسهل بعض الشيء.

إن تعلّمت شيئاً قد يغيّر من أهدافك الأخرى، فقم بتنفيذه. إن لاحظت عجزاً في مهاراتك على الرغم من تحقيقك للهدف، ضع أهدافاً لإصلاح الوضع.

تنويه: تذكر بأنّ الفشل في الوصول إلى الهدف ليس مُهماً، طالما أنّك تتعلّم من التجارب التي تمرّ بها.

طبّق الأشياء التي تعلّمتها خلال عملية وضعك للأهداف القادمة. وتذكّر بأنّ أهدافك ستتغير مع الزمن. لذا اضبط أهدافك بشكل منتظم لتعكس نموّ معرفتك وخبراتك، وإن لم تجذب الأهداف انتباهك أبداً، ففكّر بتركها.

مثال عن الأهداف الشخصية:

قررت سوزان التفكير فيما تودّ حقاً القيام به في العام الجديد، فكانت أهداف حياتها كالتالي:

على المستوى المهني: "أن أصبح رئيسة تحرير في المجلة التي أعمل لديها."

على المستوى الفني: "الاستمرار في العمل على مهاراتي التصويرية. وفي النهاية أريد الحصول على العرض الخاص بي في معرض المدينة."

على المستوى البدني: "الجري في الماراتون السنوي." وضعت سوزان قائمة بأهداف حياتها، ومن ثمّ قامت بتقسيم كل واحد منها إلى أهداف أصغر، لتتمكن من التحكم بها بشكل أكبر.

لنلقِ نظرة أقرب على كيفية تقسيم سوزان لأهدافها الحياتية على الصعيد المهني لكي تصبح رئيسة تحرير في المجلة التي تعمل لديها:

هدف لخمس سنوات من الآن: أن تصبح نائبة لرئيس التحرير.

هدف لسنة من الآن: التطوع للقيام بالمشاريع التي يقوم بها رئيس التحرير الحالي.

هدف لستة أشهر من الآن: التحدث مع رئيس التحرير الحالي لتحديد المهارات التي تحتاجها للقيام بالعمل. كما نرى من هذا المثال، فإن تقسيم الأهداف الكبيرة إلى أهداف أصغر، يجعلنا أكثر قدرة على التحكم بها ويجعل رؤيتنا أسهل لكيفية تحقيقنا لها.

النقاط الرئيسية:

إنّ تحديد الأهداف أمرٌ هام لأنه يتيح لك ما يلي:

إقرار ما تؤدُّ تحقيقه في حياتك.

فصل الأشياء الهامة عن الأشياء الغير هامة.

تحفيزك لنفسك.

بناء ثقتك بنفسك وذلك بالاعتماد على نجاحك في تحقيق الأهداف.

ضع أهدافك الحياتية أولاً ومن ثمّ ضع خطة بالأهداف الصغيرة التي تريد الانتهاء منها خلال السنوات الخمس القادمة إن أردت الوصول إلى خطة حياتك. دع العملية تسير من خلال مراجعة الأهداف وتحديثها بشكل منتظم.

وتذكّر أن تأخذ وقتك في الاستمتاع بالرضى الذي ستناله
بتحقيقك لأهدافك.

إن لم تضع أهدافك من قبل، فعليك تعلم كيفية تحديد
الأهداف الشخصية وابدأ الآن. فإن جعلت هذه التقنية
جزء من حياتك، ستجد أنّ حياتك المهنية ستسير
بتسارع، وستتساءل كيف كنت تعمل من دونها في
السابق.

الفصل الثالث

كن مدين وقتك

ولذلك لا بُدّ من الوقوف على أهميّة الوقت وأهمية تنظيم الوقت لتحقيق الأهداف والطموحات التي يزداد بها رقي المجتمع وحضارته وازدهاره . وفي سطور موضوعنا التالي سنعرفكم على أهمية تنظيم الوقت واستثماره وكيفية استغلاله وفوائده وخطوات تنظيمه، بالإضافة إلى الكثير من نصائح لتنظيم الوقت بحيث نقدر على الاستفادة منه بأقصى قدر ممكن من الاستفادة.

أهمية تنظيم الوقت

تنطوي إدارة الوقت على تحقيق الكثير من الفوائد على الصعيد الشخصي والمجتمعي على حدٍ سواء، ويمكن لتنظيم الوقت بالشكل المطلوب تحقيق العديد من الإنجازات التي حتماً سترفع مستوى جودة حياتك إذا حرصت على تنظيم الوقت على قدر استطاعتك، ويمكن إجمال أهمية تنظيم الوقت فيما يلي:

إنجاز الأعمال في وقت قصير والانتهاء منها بحيث يتوفر لديك متسع من الوقت لإنجاز غيرها أو أخذ قسط من الراحة يعيد شحن طاقتك التي فقدتها في ساعات عملك.

بذل مجهود أقل لحل المشاكل التي قد تواجهها؛ فالنظام بشكلٍ عام أهم داعم للقدرة على حل المشكلات؛ لأنه يوفر أسباب صفاء الذهن والقدرة على التفكير الصحيح.

الشعور النفسي بالسعادة والتفاؤل اللذان ينتجان عن إتمام المهام واختفاء الشعور بالتقصير والذنب بسبب تراكم المهام.

الاستقرار الاجتماعي والنفسي والعاطفي.

سهولة تحقيق الهدف والوصول إليه.

التخلص من الطاقة السلبية التي تهدر طاقة الفرد، وهذا يتضمن بالتأكد طرد الحزن والكآبة والقلق.

خلق حافز يشجع على المزيد من العمل والإبداع.

الشعور بالنجاح والفخر ولذة الإنجاز، وهو ما يضمن إنجاز المزيد من المهام والبعد عن التأجيل.

الحصول على مزيد من الوقت، وهذه نقطة قد تتطلب مزيد من

الشرح لا سيما وأن اليوم في المحصلة 24 ساعة لا تزيد ولا تنقص،

إلا أن إدارة الوقت تساعد المرء على إنجاز المهام

في وقت قصير وهو ما يتيح له مزيداً من الوقت الذي يمكن استغلاله

في تحقيق أمور أخرى مع ضرورة التوازن بين الحياة العملية

والاجتماعية.

استثمار الوقت بالتركيز على ما تفعله:

إن كانت أي مهمة ستنجزها ستأخذ منك الكثير من الوقت الذي توقعته لها فهذا يعني أنك لا تعطيها التركيز بالقدر الكافي، بل من المتوقع أن نصف هذا الوقت الذي قضيته قد ضاع منك بطريقة ما، لأن عدم تركيزك وتشتتك والذهاب مع أفكارك والغرق فيها يعدّ من أهم الأمور التي تضيع الوقت. فيجب التركيز على الأعمال التي عليك إنجازها، وتجريب وابتكار طرق مختلفة لإنجاز هذه المهمة بنجاح بحيث تكون أسرع وذات نتائج أفضل.

الابتعاد عن كل ما يشتت الانتباه:

فقد تكون في وقت العمل مركزاً تماماً فيه، ولكن يوجد شيء ما قد نجح في جذبك نحوه فأبعدك عن عملك، وبالتأكيد عرفت ما المقصود هنا؛ إنه الهاتف الذكي أو صوت التنبيه الذي صدر منه ليعلن عن وصول رسالة من أحد الأصدقاء أو مثلاً لون شاشة الحاسوب الذي أضاء برسالة ما من صديقك... وغيرها العديد من الأسباب، فماذا حدث بعد هذا يا ترى؟ تركت مهمتك بنية تضيع ثانية واحدة فضاعت ساعة. وبالتالي إذا

كنت ترغب في إنجاز عملك والانتهاء منه سريعاً يُفضّل فصل الهاتف الذكي أو تركه في مكان بعيد عنك أو إذا كنت شجاعاً لا تلتفت إليه إذا سمعت رنين التنبيه الصادر عنه - وهو الأمر المشكوك فيه.

تنظيم المهام في ملاحظات:

فقد تكون بالفعل تعمل على هذين الأمرين؛ التركيز والابتعاد عن كل ما يمكن أن يضيع وقتك، لكنك وبالرغم من ذلك قد تشعر بالعجز عن إنجاز وأداء أي من المهمات في وقتها بل دائماً تتأخر بها أو أنك لا تتذكرها إلا بعد فوات الأوان أو قد تكون قد نسيتها تماماً، فالمشكلة هنا هي عدم تنظيم المهمات على شكل ملاحظات تبقى أمام عينيك في كل وقت، بل بطريقتك هذه سوف تتلاشى وتذهب، فعليك تخصيص دفتر أو الاعتماد على المفكرة في الهاتف الذكي أو في برامج اللاب توب، فهي الأفضل من حيث تنظيم كافة المهمات وإبقائها دائماً أمام عينيك. يمكنك الاعتماد على التخطيطات والجداول اليومية التي تسهل هذا الأمر وتحتفظ بها أمام عينيك تعود إليها بعد الانتهاء من كل جزء في مهامك اليومية، مثل:

ما فوائد الاستثمار الجيد للوقت؟

لاستثمار الوقت فوائد عديدة ومتنوعة وأهمها ما يأتي:

إنجاز جميع أهدافك وأحلامك الشخصية في الوقت المطلوب.
التخفيف من الضغوطات المتعددة سواء في العمل، أو ضغوطات الحياة. تحسين نوعية عملك.

تحسين نوعية الحياة غير العملية أيضاً؛ لأن الحالة النفسية والشعور الذي ستشعر به نتيجة إنجازك لمهامك ستنعكس على حياتك، ومن ناحية أخرى سيتوفر الوقت اللازم للاعتناء بنفسك وترفيها وسيصبح لديك متسع من الوقت للراحة وإعادة شحن الطاقة.
قضاء وقت أكثر مع العائلة والاهتمام بهم مما سيترتب عليه تحقيق جودة أعلى لحياتك الاجتماعية.

قضاء وقت كبير جداً في التطوير الذاتي؛ فسيصبح لديك الوقت الكافي للقراءة وحضور الدورات التدريبية وتعلم مهارات جديدة وتحسين مهاراتك.

تحقيق كافة النتائج بدقة في العمل.

زيادة السرعة في إنجاز الأعمال المختلفة.

تقليل أكبر عدد ممكن من الأخطاء التي من الممكن ارتكابها.

تعزيز الراحة الكبيرة في العمل.

زيادة الدخل عامةً.

نصائح هامة لتنظيم الوقت

يجب أن يكون هناك تخطيط ليومك تنظم به وقتك.

كتابة الخطط والأهداف على الورق وعدم الاكتفاء بحفظها في الذاكرة.
الخطة دائماً قابلة للتعديل فيجب إجراء التعديل اللازم على الخطة عند الضرورة.

اكتساب مهارة المقارنة وتحديد الأولويات.

الاطلاع المستمر على الخطط والأهداف وإضافة التعديلات والتبديلات الملائمة.

الاستفادة من التقنيات الحديثة كالحاسب الآلي والإنترنت في تنظيم الوقت.

التنظيم الجيد للمكتب والمنزل يساهم في عدم إضاعة الوقت.

التركيز وعدم تشتت الذهن في أكثر من اتجاه.

المرونة أثناء التنفيذ.

خطوات تنظيم الوقت

هناك العديد من الخطوات التي يجب اتباعها ليكون هناك تنظيم في الوقت، وعند النجاح في اتباع هذه الخطوات يمكن أن يقوم الشخص بتحسين الإنتاجية وتقليل الضغط في الحياة العملية، وفيما يلي أبرز خطوات تنظيم الوقت. تقييم استخدام الوقت الحالي

قبل البدء في ممارسة إدارة الوقت بشكل أكثر كفاءة، من المهم معرفة كيفية إدارة الوقت الحالي بشكل جيد، والطريقة التي يمكن القيام بذلك هي من خلال تقييم أو تدقيق الطريقة التي يتم بها استخدام الوقت في الوقت الحالي، مثلاً قد يعتقد أحد أنه يحتاج إلي 45 دقيقة فقط لكتابة الرسائل الإلكترونية وإرسالها كل يوم، ولكن قد يستغرق الأمر بالفعل ساعة ونصف.

تعيين الحدود الزمنية

يجب المحاولة في تحديد مهلة زمنية لكل مهمة يجب القيام بها خلال اليوم، مثلاً إذا كان يجب كتابة تقرير خاص بالعمل، فيمكن تحديد إكماله في غضون ثلاث ساعات ثم الانتقال إلى شيء آخر، بهذه الطريقة يمنح الشخص نفسه التحدي لتقليل التسويف لأنه يريد الالتزام بالجدول الزمني المخصص لكل مهمة.

من الجيد أيضاً إجراء تقييم واقعي لمقدار العمل الذي يتم إجراؤه في كل مهمة قبل تعيين المدة الزمنية حتى يتمكن الشخص من الحفاظ على مستوى معين من الدقة والحفاظ على الضغوط تحت السيطرة.

عمل قائمة المهام

أن عمل قوائم بالمهام تساعد في تحديد ما يجب القيام به بالضبط وفي أي تاريخ، سيساعد هذا في معرفة ما يجب أن تحديده حسب الأولوية كل أسبوع وما الذي يمكن أن ينتظر.

ويجب الاحتفاظ بمخطط أو تقويم، قد تكون هناك مهام أخرى غير موجودة في قائمة المهام، ولكن يجب محاولة إعادة جدولة المهام التي لا يمكن إكمالها كما هو مخطط لها بدلاً من التوقف عن تنفيذها، ويمكن الاستعانة بقائمة المهام اليومية في تنظيم الوقت.

تجميع المهام ذات الصلة تتطلب المهام المختلفة طرقاً مختلفة في تنفيذها، عند كتابة قائمة المهام من الأفضل تجميع المهام المتشابهة معاً حتى لا تضطر إلى إعادة تغيير التفكير في كل مرة تقوم فيها بمهمة جديدة.

التخطيط لليوم يجب أن تنظم وتخطط لليوم التالي بشكل سابق، مثلاً يمكن القيام بذلك في الليلة السابقة عن طريق قضاء 15 دقيقة بعد العمل في تنظيم المكتب وإدراج أهم الأشياء التي قد تحتاج إلى القيام بها في اليوم التالي.

أو يمكنك اختيار التخطيط لليوم في الصباح الباكر قبل البدء في أعمال اليوم، ويجب محاولة كتابة العناصر الأكثر أهمية ثم أكملها في الوقت الذي تكون فيه أكثر إنتاجية من اليوم. الاهتمام بالمهام الصعبة أولاً في حين أنه قد يكون من السهل ترك المهام الصعبة في النهاية، فقد يكون من المفيد إدارة الوقت إذا أكملت أصعب المهام أولاً، عندما تختار إكمال هذه المهام أولاً يكون لديك عمومًا عقل صافٍ ومزيد من الطاقة في الصباح لأنك لم تغرق في المهام الأخرى التي تستنزف طاقتك.

جعل التنظيم عادة

عند البحث عن أشياء في غير محله في مكان غير منظم فهذا يسبب في تضييع الوقت، لذلك يجب دائماً الحفاظ على مساحة العمل منظمة، كما يجب إعادة الأشياء إلى مكانها عند الانتهاء من استخدامها، وعند استخدام الكمبيوتر أو الهاتف وفتح المستندات والملفات فيجب إعداد نظام يسمح بالعثور على المستندات الضرورية بشكل أسرع.

يمكن أيضاً محاولة تنظيم البريد الإلكتروني عن طريق إلغاء الاشتراك في الأشياء الغير هامة ، وبهذه الطريقة يمكن الوصول إلى رسائل البريد الإلكتروني المهمة بسرعة أكبر.

وضع

أوقات فارغة بين المهام

يمكن وضع وقت فارغ بين كل مهمة مكتملة ، لأن ذلك يساعد في الحصول على وقت إضافي لإنهاء المهام دون قضاء وقت من مسؤولية أخرى إذا لم تتمكن من إكمال المهام في الجدول الزمني المخصص.

أو في حالة الانتهاء من المهام في وقتها يتيح ذلك بترك وقت قصير لتقليل الضغط وأخذ قسط من الراحة أو المشي أو تناول وجبة خفيفة أو بعض واجبات العمل القصيرة الأخرى غير ذات الصلة.

تخلص من المثالية

معظم الأشخاص تريد أن تعمل عملاً فعالاً ودقيقاً ، لكن يجب محاولة التخلي عن المثالية ، لأنها لا يوجد شخص مثالي ، فدائماً لا يكون لدي الأشخاص دائماً الوقت الكافي لإكمال العديد من المهام في يوم واحد.

الالتزام بالمخطط

أفضل طريقة للالتزام بالمخطط هي ترك مجال للأخطاء مع الاستمرار في المحاولة، تنظيم الوقت بشكل افضل يتطلب الممارسة، وعند المحاولة والفشل يجب الاستمرار في المحاولة لأنه سيصبح أسهل ويكون هناك قدرة على تبسيط العمل بالطريقة الأفضل.

نصائح أخرى يجب مراعاتها عند تنظيم الوقت

توكيل بعض المهام للغير إذا كانوا قادرين على المساعدة.
تقدير مدّة زمنيّة كافية لكل مهمة.

ترتيب المهام حسب الأولويّات ابتداءً من الأهم فالمهم.
أخذ فكرة عن المهمة التالية حتى يكون بمقدور الشخص البدء فيها فوراً بعد الانتهاء من المهمة السابقة.

توفر الأوراق التي يحتاج إليها الشخص دائماً في متناول الأيدي.
الوعي التام عند اختيار الأهداف.
تحقيق الأهداف طويلة الأمد بشكلٍ تتابعي، والبدء بالجزء الأكثر أهمية.

تسجيل المواعيد والملاحظات على دفتر خاص بذلك، ويكون في متناول الأيدي عند الحاجة إليه.
تحديد الهدف المراد الوصول إليه حتى تتناسب الخطوات مع الهدف.

الفصل الرابع

الثقة بالنفس

الثقة بالنفس مفتاح النجاح في الحياة , فالذي يثق بنفسه يستطيع ان يفعل كل شيء في الحياة , والذي لا يثق بنفسه لا يقدر على أي شيء على الإطلاق.

اقرأ تاريخ الناجحين في الحياة لتجد أنهم كانوا يثقون بأنفسهم دائما , على عكس الفاشلين الذين كانوا لا يرتفعون بمستواهم الفكري إلى مرحلة الثقة بالنفس , وبإمكانك أن تجرب نفسك شخصيا فأنت تشعر بقدرة خارقة عندما تعطي الثقة لنفسك وبذلك تستطيع أن تحقق آمالك وأهدافك , بينما تفشل في القيام بعمل بسيط عندما تبدأ بنزع الثقة من نفسك..

والثقة بالنفس والنجاح وجهان لعملة واحدة ولا يمكن أن تذكر النجاح ولا تؤكد علي أن هذا الإنسان الناجح يتصف بثقته في نفسه كما لا يمكن أن نقول أن هناك انسان فاشل يتمتع بثقة في نفسه لأن الثقة في النفس هي السبب الأول للنجاح في الحياة لأنها تعني اتخاذ مواقف ايجابية في حياتك.

تعزيز الثقة بالنفس :خطوات عليك اتباعها

ابشار كغرد

إن عدم الثقة بالنفس تعد أحد أهم المشكلات التي تواجه الإنسان في العديد من جوانب الحياة، تعرف في هذا المقال على أهم الطرق التي تساعد في تعزيز الثقة بالنفس:

تعزيز الثقة بالنفس أحد الأمور المهمة للإنسان في مختلف جوانب الحياة، فما هي أهم الطرق التي يمكن استخدامها من أجل تعزيزها؟ تابع المقال لتعرف الإجابة:

تعزيز الثقة بالنفس

فيما يأتي أهم الطرق التي يمكن اتباعها من أجل تعزيز 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.

يُنصح بعدم مقارنة الشخص لغيره من الأشخاص والابتعاد عن الحياة المشحونة بالمنافسة، بل ينصح بالتركيز على الأمور الإيجابية التي تجري في حياة الشخص وخلق حالة من الرضا والقناعة والفخر فيما يتعلق بالتفاصيل البسيطة في حياة الإنسان.

إذ إنه ليس هناك أي وجود للحياة المثالية الخالية من المشكلات، لذلك حاول خلق التوازن الصحي والإيجابي في جميع الجوانب الحياتية.

2. اهتمّ بصحتك الجسدية

لا يمكن الإحساس بالثقة بالنفس بجميع أشكالها في نفس الوقت الذي يقوم به الشخص بإيذاء جسده من خلال تناول الطعام غير الصحي وإهمال الرياضة بجميع أشكالها.

إن الاهتمام بصحة الجسم يساعد على تعزيز الأفكار الإيجابية والثقة بالنفس بشكل كبير.

كل ما عليك فعله هو تناول الطعام الصحي وممارسة أي نوع من الرياضة التي تحبّها بشكل مستمر.

3. كن فخورًا بإنجازاتك السابقة

يجب على الإنسان أن لا ينسى إنجازاته السابقة، إذ يساعد ذلك على تعزيز الثقة بالنفس فيما يتعلق بإنجاز العديد من الأمور في حياة الإنسان.

يجب على الإنسان أن يتذكر ويشعر بالفخر بجميع إنجازاته خصوصاً عند الرغبة في القيام بمشروع جديد أو عند تراكم الأفكار السلبية داخل العقل.

4. عزز الأفكار الإيجابية

يجب على الإنسان تعزيز الأفكار الإيجابية، كما يجب عليه الاحتفال بالنجاحات والإنجازات العديدة للإنسان والتعامل مع الانتقادات السلبية بحكمة بحيث لا يقوم بالتركيز عليها طوال الوقت بل يجب خلق التوازن بينها وبين الأفكار الإيجابية ومحاولة كتابة جميع ما يحبه الإنسان في حياته وشخصيته داخل مذكرة وتذكر ذلك دائماً.

5. تحدّث مع معالج نفسي

يساعد التحدث مع المعالجين النفسيين على تعزيز الثقة بشكل كبير، إذ 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 يتقبلها ولا يحبها عوضاً عن القيام ببعض الأمور المختلفة رغبة في إرضاء الغير.

لا يعدّ هذا الأمر سهل في بادئ الأمر ولكن يجب التدريب عليه مراراً وتكراراً حتى يصبح عادة لدى الإنسان.

من أهم العوامل التي تزيد ثقة الإنسان بنفسه هي تقدير الإنسان لنفسه ووضع الحدود النفسية وعدم السماح للآخرين بتخطيها.

7. ابحث عن المتعة

حاول البحث عن أشياء ممتعة تجيد عملها من وقت لآخر إذ يساعد ذلك في التخلص من جميع الأفكار السلبية وزيادة الثقة بالنفس بشكل كبير.

يمكن وضع التحديات البسيطة التي يتم عملها يومياً مثل تحديد بعض الوقت من أجل تعلم طرق طبخ جديدة ولغة جديدة أو قراءة الكتب، إذ يساعد ذلك في تعزيز الصحة النفسية للإنسان وزيادة ثقته بنفسه.

أهمية الثقة بالنفس

إن ثقة الإنسان تعدّ مهمة ومفيدة وتساعد الإنسان في جميع جوانب حياته داخل المنزل وفي أماكن العمل والعلاقات الشخصية، ويمكن تلخيص أهميتها في الآتي:

تزيد قدرة الإنسان في تجربة الأشياء الجديدة.
تزيد من كفاءة الإنسان في القيام بالأعمال المختلفة.
تزيد القدرة في التعامل وحل المشكلات المختلفة التي يواجهها الإنسان في حياته.
تعزز العلاقات والمهارات الاجتماعية.
إن الثقة بالنفس لا تساعد الإنسان على تقبل نفسه فحسب، بل تجعل منه شخصاً أكثر تفهماً وحباً للآخرين من حوله.

ما الذي يعمل على تقليل ثقة الإنسان بنفسه؟
عادة ما تبدأ مشكلة قلة الثقة بالنفس لدى الإنسان منذ الصغر، وغالباً ما تسببها البيئة المحيطة للإنسان داخل المدرسة أو المنزل أو حتى الأماكن العامة.

عادةً ما تسبب الرسائل السلبية قلة الثقة للإنسان وغالباً ما يتذكرها الإنسان أكثر من غيرها من الرسائل طوال حياته.

الجدير بالذكر بأن بعض الأشخاص يتأثرون بالأفكار
السلبية بشكل أكثر من غيرهم، بينما لا يتأثر البعض
الآخر بهذه الأفكار بشكل كبير.

الفصل الخامس

الإعتقاد الذاتي والتركيز العقلي

إن الإعتقاد الذاتي في الشيء ، لا يشترط أن يكون حقيقيا أو خياليا ،واقعيا أم غير وقعيا ،ولكن كل ما يشترط أن تعتقد فيه ،فمن الحكمة أن يكون عند الإنسان رؤية واضحة ،و غاية ،وروحانية ورغبة ،لكنه عندما لا يعتقد قدرته على تحقيق الهدف لن يحققه.

إن الإعتقاد هو الداعم الأساسي للرغبة ،التي تدعم الرؤية الواضحة ، وعندما تكون مرتبطة بمرضاة الله تعالى ،ستصبح مستمرة في الزمن ،وتمنح النجاح في الدنيا والآخرة .

والآن صديقي القارئ دعني أطرح عليك أسئلة :

ما هو اعتقادك بنفسك؟

كم نسبة اعتقادك من مئة؟

ما هو الشيء الذي يمكنه أن يضعف إعتقادك؟

الصورة الذاتية

في الصورة الذاتية يا عزيزي لا يمكن أن يكون العالم الخارجي، مختلفا عن العالم الداخلي، فإذا كان عالمك الداخلي ضعيفا، سيكون عالمك الخارجي كذلك، حيث أن الصورة الذاتية تُرسم بحسب وبسبب اعتقادك بنفسك، وبسبب رأي الناس عنك، فاغض عينيك، وابدأ برسم الصورة الذاتية، بالألوان التي تحبها، وأدخل عليها النور والأمل، ثم أدخل نفسوك بها، وأنت تحقق هدفك، وأنت تحقق رؤيتك، ثم اخرج منها مشحونا بالطاقة، كرر ذلك كل يوم، وخاصة قبل النوم، وفي بداية الصباح، فكلما نظرت إليها داخليا، كلما رأيتها خارجيا أكثر، حتى تصبح في عقلك الباطن، فبدون الصورة لا يمكن أن تغير... ﴿إن الله لا يُغَيِّرُ ما بِقومٍ حتَّى يُغَيِّرُوا ما بأنفسهم﴾

فلا يمكنك أن تغيّر العالم الخارجي، إلا بعدما تُغيّر العالم الداخلي.



إن الهدف هو درجة، للصعود نحو الطابق المراد، فإذا أردت أن
تصعد إلى الطابق الثالث، ستصعد الدرجة الأولى، ستكون تلك
الدرجة هدفك، وعندما تصعد لها، سيصبح هدفك صعود الثانية،
ثم الثالثة، فالرابعة إلى أن تعبر كل الدرجات وتصل للطابق
الثالث.

ما علاقة هذا الكلام بحديثنا؟؟ علاقته هو أنه عندما، تؤمن
بذاتك، وتحدد هدفك، قسّم ذلك الهدف لأهداف صغيرة،
تماماً كصعود الدرج، للوصول إلى الطابق المراد.

التركيز العقلي

أثناء صعودك على الدرج، للوصول إلى الطابق الثالث، ستصعد وأنت تنظر جيداً للدرجة التي ستصعد بها، لا إلى الدرجة الأخيرة، وذلك كي لا تقع أرضاً، وتخرج دحرجة، فكذلك الهدف الدنيوي الذي تبغى الوصول إليه . عليك أن تركز على الخطوة المرادة، عليك أن تركز عليها كل التركيز، كي لا تقع أو تسقط، ولكن حتى إذا وقعت، لا بأس، فكما الذي يقع من البناء وتكسر قدمه، يُجبر الطبيب كسره ويعالجه، ليستطيع الصعود ثانيةً، سيُجبر رب الأرواح قلبك، لتحاول مجدداً بطريقة مختلفة، وبتركيز وحذر أشد .

تَذَكَّرْ أَنَّكَ لَمْ تُخْلَقْ عَبْدًا

الفصل السادس

عقاير النجاح

النجاح

ببساطة، يعرف النجاح بأنه تحقيق هدف تم التخطيط للبلوغه بدقة مسبقا ,و الجهد المبذول لاستخدام رغبتك مع الإمكانيات المتاحة لتحقيق هذا الهدف.

تتميز الطرق التي يسلكها الناجحون عادة بالمغامرات، وهي طرق محفوفة بالمسارات الصعبة في بدايتها، ولكي تواصل عملك على نحو أفضل، مهما كانت الصعاب، يجب أن يكون هناك تشجيع ودافع داخلي قوي يلهمك ويحفزك على العمل لبلوغ هدفك.

01. لا يهم من أين أنت قادم، ما يهم هو إلى أين أنت ذاهب - ! براين تريسي.

02. النجاح يصيب من يحاول ويستمر في المحاولة بطريقة تفكير إيجابية!

03. عليك تعلم قواعد اللعبة، ثم تلعب أفضل من الباقين !
-اينشتاين

04. أعظم النجاحات تأتي بعد أشق العثرات.

05. النجاح هو حصيلة مجهودات صغيرة نكررها كل يوم.

06. النجاح هو ما تفعله بما هو متوفر لك.

07. الفشل ليس سببا لعدم النجاح لكنه جهل بطريق النجاح.

08. هؤلاء الواقفون على قمة الجبل - لم يهبطوا من السماء هناك!

09. اذا كان ما تفعله حاليا لا يقربك من بلوغ أهدافك، فهو يبعدك عنها حتما - .تريسي

10. صوب نحو القمر حتى اذا أخطأت ستصيب النجوم .
-كلمنت ستون.

11. لا يمكنك هزيمة شخص لا ييأس أبدا.

12. اذا أردت النجاح والتفوق فافعل التالي :اعرف ما تفعله، اعشق ما تفعله، صدق في ما تفعله.

13. التحفيز هو ما يجعلك تبدأ ..العادات هي ما تجعلك تستمر.

14. تعلموا ما شئتم أن تتعلموا، فلن تؤجروا حتى تعملوا.

15. النجاح ليس أن لا يكون لديك سلبيات ؛ ليس هذا مفهوم النجاح أبداً.

16. الفرد نتاج ما يصدقه - .انطون شيكوف

17 عليك أن تفوز في ذهنك قبل أن تفوز في حياتك.

18. النجاح يساوي الاهداف، وكل ما عداه كماليات - .
براين تريسي

19. السمكة القوية هي التي تستطيع العوم ضد التيار،
في حين يستطيع السمك الميت ان يعوم مع التيار!

20. إن المؤثرات الخارجية لا تؤثر على تحقيق النجاح ، بل هي تظهر بالأفعال بناءً على الصورة الذاتية والإعتقاد الذاتي. - ملك العطار

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

22. كل ناجح في الحياة قابلته قال لي ذات الجملة " :لقد تغيرت حياتي إلى الافضل حين بدأت أثق في قدراتي وفي نفسي . "اكتشف أقوى طرق زيادة الثقة بالنفس لديك .

23. خطوة واحدة :اختيار هدف والاصرار على تنفيذه، هو ما يغير كل شيء .تعلم مهارة تحديد الاهداف الشخصية خطوة بخطوة .

24. إنه لأمر مذهل ما يمكن لأناس عاديين فعله، اذا انطلقوا بدون الأفكار المسبقة الراسخة في عقولهم .

25. لا أظن هناك صفة ضرورية للنجاح أكثر أهمية من صفة المثابرة والإصرار، فهي تكاد تتغلب على كل ما يعاندها، ربما حتى قوانين الطبيعة - .جون روكفلر، من رواد الاستثمارات النفطية .

26. لا أعرف احدا وصل للقامة بدون عمل شاق، فهذا هو السر . العمل الشاق لن يصل بك في كل الاحوال إلى القمة،

لكنه سيقربك منها كثيرا - مارغريت ثاتشر، أشهر رئيسة وزراء إنجليزية.

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

28. أنا أسير ببطء، لكن أبدا لا أسير الى الخلف - . أبراهام لينكولن رئيس أمريكي سابق

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

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

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

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

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

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

35. انتظر النجاح بدون العمل الشاق لتحقيقه، يعادل
انتظار الحصاد بدون بذر البذور.

36. النجاح 20% مهارة، و 80% تخطيط استراتيجي .
قد تعرف كيف تقرأ، لكن الأهم: ما الذي تخطط لقراءته؟

37. هنالك طريقة واحدة للنجاح في أي شيء، وهي ان
نعطي هذا الشيء كل ما لدينا.

38. دائماً ما يلوم الناس الظروف، لكني لا أؤمن بالظروف. الناجحون في هذه الدنيا هم أناس يقومون في الصباح ويبحثون عن ظروف مواتية، وإذا لم يجدوها، صنعوها - برنارد شو.

39. لكي تكون بطلاً، عليك أن تثق في نفسك، حين يشك فيك الآخرون. تعلم كيف تزيد قوة الجاذبية الشخصية لديك.

40. تخيل نفسك وأنت فائز، فهذه وحدها ستساهم في نجاحك.

41. أستطيع أن أتقبل الفشل، لكني لا أتقبل عدم المحاولة - مايكل جوردن لاعب كرة سلة أمريكي مشهور.

42. الإنسان كائن يبحث عن الأهداف، يصبح لحياته معنى فقط حينما يجاهد ويثابر من أجل بلوغ أهدافه - أرسطو فيلسوف يوناني.

43. هناك مخاطر وتكاليف لكل خطوة وحركة، لكنها أقل وطأة من مخاطر وتكاليف - راحة السكون بلا حركة - هلي المدى الطويل - جون كينيدي رئيس أمريكي سابق.

44. اذا تعلمت من الفشل فأنت لم تفشل أبدا - زيچ زيچلر

45. لكي تنجح، يجب على رغبتك في النجاح ان تفوق خوفك من الفشل.

46. نحن نتاج ما نفعله بتكرار، الجودة اذن ليست عملا، بل عادة - أرسطو.

47. الأخطاء تؤلم بشدة عند بلوغها، لكن بعد سنوات، هذه المجموعة من الأخطاء تحمل اسم الخبرة - دينيس ويتلي.

48. للرجل أسماء ثلاثة: الاسم الذي يرثه، والاسم الذي أعطاه له أبواه، والاسم الي يصنعه لنفسه.

49. التفكير الايجابي سيجعلك تفعل كل شيء بشكل أفضل مما سيفعله التفكير السلبي بك - زيچ زيچلر.

50. إن من يفشل في التخطيط، يخطط للفشل.

51. يقاس نجاحك بقوة رغبتك، وكبر حلمك، وكيفية تعاملك مع الاخفاقات والعثرات في طريقك. روبرت كايوساكي مؤلف ومحاضر أمريكي.

52. يتوفر لدى الناس خيارات أكثر مما يظنون، لكن معظمهم يقضي المزيد من الوقت يخطط لقضاء العطلة والإجازة، أكثر من تفكيرهم فيما يريدون فعله بحياتهم.

53. أعظم مخاطرة في الحياة هي عدم المخاطرة، فمن لا يخاطر لا يفعل شيئاً، لا يملك شيئاً، ليس شيئاً، ويصبح لا شيء - .دي نورمان فينسنت مؤلف كتاب قوة التفكير الايجابي.

54. الصبر نبات طعمه مر، لكنه ينبت فاكهة حلوة الطعم.

55. ليس هناك شيء اسمه الفشل، بل خبرات وردود فعل لها - .توم كراوس.

56. للنجاح حلاوة خاصة فقط عندما تتذوق طعم الفشل .
-مالكوم فوربس ابن مؤسس مجلة فوربس المهمة بالمال والثروة.

57. في كل مرة ترى فيها شخصاً ناجحاً أكثر منك،
اعلم أنه يفعل شيئاً ما لا تفعله أنت - .مالكوم اكس اشهر
مسلم أمريكي من أصل أفريقي.

58. الناجحون لا يولدون ناجحين، إنهم يصبحون
ناجحين لأنهم عودوا أنفسهم على فعل الأشياء التي لا
يرغب الفاشلون في فعلها .الناجحون لا يحبون دائماً ما
يفعلونه، لكنهم يفعلونه رغم
ذلك، ولذلك هم الناجحون.

59. الناجحون يقارنون انجازاتهم بأهدافهم ..الفاشلون
يقارنون انجازاتهم بانجازات غيرهم.

60. إذا عثرت على طريق خال من المصاعب والعقبات
فهو في الغالب لا يؤدي لأي شيء.

61. قبل كل شيء، الاستعداد هو سر النجاح - ! هنري
فورد.

62. المصاعب إنما خلقت لا لنستسلم لها، بل لكي
نحطمها ونتخطاها - .أدولف هيتلر.

63. ما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح

64. الوسيلة الوحيدة إلى النجاح هي الاستمرار بقوة حتى النهاية.

65. النجاح يولد صغيراً ثم يكبر مع الأيام إن تعاهده صاحبه بالتعليم والتدريب.

66. إذا كان مصعد النجاح معطلاً، استخدم السلم درجة درجة.

يصبح الشخص ناجحاً في الدقيقة التي يقرر فيها ذلك - .
هارفي ماكاي

68. الانتصار دائماً ما يكون ممكناً للمقاتل الذي يرفض التوقف عن القتال - نابليون هيل.

69. إذا اردنا تحقيق نتائج لم نحققها قط من قبل، علينا توقع القيام بطرق لم نقم بها قط من قبل - فرانسيس باكون.

70. دائماً هنالك الطريقة الأفضل - توماس ايديسون

71. عليك أن تعلق التحدي لتشرب من نهر النجاح - ملك العطار

الفصل السابع

باب التوكل

التوكل :

التوكل على الله هو اعتماد القلب على الله تعالى في استجلاب المصالح ودفع المضار، ومعناه : تفويض الأمر لله، والاستعانة به في جميع الأمور، وربط الأشياء بمشيئته، وهو :صفة إيمانية، ويقين، وثقة . والتوكل مقرون بالسعي والحركة، وعند مبادئ الأمور، و في سائر الأحوال .

تفرقة ومقارنة :

إن التوكل على الله تعالى يكون مرتبطاً بالسعي والأخذ بالأسباب كما ذكرت سابقاً ، لكن هناك من يدعي بأنه متوكل على الله وهو لا يكون كذلك، وذلك لأنه لم يفرق بين التوكل والتوكل، فالذي لا يسعى ولا يعمل ثم يقول توكلت على الله لا يكون بمتوكل بل هو متوكل ، يريد أن يصل وينجح وأن يوفقه الله لذلك دون أن يبذل جهده ويعمل، وهذا بالتأكيد مفهوم خاطئ فالنجاح لا يُنال بالراحات إطلاقاً، فنحن نعمل ونسعى ثم نتوكل على الله بالنتائج متيقنين النجاح، لأننا سعينا وتوكلنا، والله عند ظن عبده به.

إضاءة: يا عزيزي إن عملت
وتوكلت، ولم تكن من الناجحين،
أو نجحت ولكن الله اختار لك مساراً
مختلفاً، فاعلم أن الله يخبئ لك ما هو
أجمل وأكثر خيرية.

الفصل الثامن

"همسات من كتاب ربك"

قال تعالى:

﴿ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾ ُ "سورة المجادلة آية... 11.

همسة :

تذكر الأجر الذي ستمنحه.

تذكر أنك بالعلم تُرفع وترتقي.

فذلك سيكون كافياً على تحفيزك لتتقدم.

قال تعالى:

﴿ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴾ "سورة الزمر آية 9.

همسة:

اعلم أيها القارئ أنك عندما تتعلم ستكون متميزا ولن تكون كأى شخص آخر، فإذا أردت التميز عليك بالعلم.

دعى القرآن الكريم لضرورة تحديد الأهداف
إذ يقول المولى عز وجل:

﴿ أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَى وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا
عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ ﴾ "سورة الملك :آية (22)

ولا شك أن من يمشي إلى هدف وغاية أهدى...

الفصل التاسع

جرعات تحفيزية

كن مشغولاً وأنت تعيش أو كن مشغولاً وأنت
تموت "الملك ستيفن".

سواء كنت تعتقد أنك تستطيع أو تعتقد أنك لا تستطيع،
فأنت على حق "هنري فورد".

يجب أن تكون أنت التغيير الذي ترغب في رؤيته
في العالم "مهاتما غاندي".

أنت تعيش مرة واحدة إذا عشتها بشكل صحيح، مرة
واحدة كافية "مي الغرب".

من الأفضل أن تكون قد أحببت وخسرت من ألا أحب
أبدًا على الإطلاق "الرديد اللورد تينيسون".

الأوقات الصعبة أبداً آخر، ولكن صعبة الناس "روبرت
شولر".

رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة واحدة "لاوتزو".

مالا يقتلنا يزيدنا قوه"فريدريك نيتشة."

الحياة هي ما يحدث عندما تكون مشغولاً بوضع خطط
أخرى"جون لينون."

من الأفضل أن تكون قد أحببت وخسرت من ألا أحب
أبداً على الإطلاق"الرديد اللورد تينيسون."

إذا نظرت بعين التفاؤل إلى الوجود، لرأيت الجمال شائعاً
في كل ذراته"مصطفى السباعي."

إذا لم يكن لديك هدف، فاجعل هدفك الأول إيجاد
واحد"ويليم شكسبير."

التفاؤل هو الإيمان الذي يؤدي إلى الإنجاز. لا شيء
يمكن أن يتم دون الأمل و الثقة"هيلين كيلر."

في القلب حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفة الله"أبن
القيم."

يمكن القول بشكل عام أن الإنسان الأكثر نجاحاً
في الحياة هو من تتوفر لديه أفضل و أحسن المعلومات
بنيامين دزرائيلي."

إذ كنت تمر بأوقات عصيبة تابع مسيرك "وينستون
تشرشل".

لا تحرص على أن تكون ناجحًا ، بل أن تكون ذا
قيمة "البرت اينشتاين".

بعد عشرين عامًا من الآن ، ستصاب بخيبة أمل بسبب
الأشياء التي لم تفعلها أكثر من تلك التي فعلتها "مارك
توين".

قم بواجبك وأكثر قليلا وسيأتي المستقبل من تلقاء
نفسه "أندرو كارنجي".

من الأفضل إن تمشى ببطء إلى الأمام على إن تمشى
مسرعا إلى الخلف "ابراهيم لنكولن".

هذه خطوة صغيرة للرجل "نيل، قفزة عملاقة للبشرية.

الإنسان الذي يمكنه اتقان الصبر يمكنه اتقان أي شئ
آخر "أندرو كارنجي"

الشخص الواصل بنفسه يقول، يبدو الأمر صعباً و لكنه ممكن، أما غير الواصل فيردد، الأمر ممكن ولكنه يبدو صعباً“ توماس كارليل.

الثقة بالله أزكى أمل ، و التوكل عليه أوفى عمل”مصطفى صادق الرافعي.

الرجل الناجح هو الذي يستطيع أن يضع أساساً ثابتاً مع الطوب الذي ألقاه الآخرون عليه.
كلما عملت بجد من أجل شيء ما، زادت سعادتك عند تحقيقه.

النجاح لا يجد الشخص، بل الشخص هو الذي يجد النجاح.

احلم، تمنى، و نفذ.

لا تخف من التخلي عن الجيد للحصول على الأفضل.

اضغط على نفسك، و اعمل بجد، لأنه لا يوجد شخص آخر سيفعل ذلك من أجلك.
حدودك هي فقط خيالك. □

□ لا تنتظر الفرصة، بل اخلقها لنفسك.

رسائل خنامية من قلبي لقلبك :

❁ كُن مُمَيِّزًا، ولا ترضى بما هو عادي، لا تكن كأبي شخص آخر، ولا تتأثر بالظروف، فما هي إلا مؤثرات خارجية تظهر مدى قوتك وصمودك وحكمتك، وتعكس صورتك الذاتية على أفعالك .

❁ كلما تجاوزت عقبات أكثر كانت قيمة نجاحك أكبر، فلا تقارن نجاحك بنجاح غيرك، بل قارنه بالعقبات التي اجتزتها، والقدرات التي تمتلكها .

❁ أتعلم إن سعيت ودعيت ولم يستجب لك، فاحمد الله، وهنيئًا لك سلفا، لأن ربك اختار لك طريقا أعظم، ومكانة أفضل .

✽ أولئك الذين يسخرون بك وبقدراتك، ويحاولون إغلاق الأبواب في وجهك، حان الوقت أن تلقنهم درسا، أن الأوان ليعرفوا من أنت حقا، أتدري كيف؟؟ تحداهم بالتخفي، دعهم يظنون أنك عادي، ثم أصعقهم بالنتائج، وأخبرهم حينها أنهم عندما وجدوا أن جميع الأبواب مغلقة كان هناك بابا مفتوحا، وهو باب السماء والرجاء، أخبرهم أن ذلك الباب لن يُغلق طوال الحياة، ومن طرقة راجيا، ما عاد فارغا مكسورا، وأن رب ذلك الباب السماوي ينادي: (ادعوني أستجب لكم)

✽ القوة هي أن تكون قادر أن تلتزم، والمصاعب من حولك تتراكم. قادر أن تصمد والكل من حَوْلِكَ يتهاوون.

✿ أنت تقرر أنا من القاع، أم من القمة، أنا من ذوي الضعف، أم من ذوي

الهمة، أنا المجهول، أم بطل لهذه الأمة .

✿ عندما تجتاز الاختبار الذي لا تريده، عندما تلتزم بمصاعب لست مجبرا

عليها، بكل كفايتك، بكل جروحك، بكل تعبك ودموعك، أنجزته، عبرته،

أبدعت فيه، سيقدم الله لك حلمك، على طبق الورود .

✿ بمجرد تفكيرك أن تبدأ، أن تبحث عن حلول للعقبات، تكون قد كسرت

قيود الكسل .

✿ التفكير هو بداية كل نهاية .

"اجعل عناوين مرحلتك في نحر الحياة"

إن الله على كل شيء قدير.

كل نفس تُجزي بما عملت.

الله لن يردني خائباً.

سأبني شخصاً لا يستطيعون اللحاق به.

سأبني مرحلة تاريخية في أجداد بطولاهم.

سأفعل ما بوسعي لأكون فخراً لهذه الأمة.

أنا قادر ما دام الله معي وما دمت أسعى.

معلومات عن الكاتبة:

كاتبة سورية من مدينة دمشق، بدأت رحلتها في تأليف النثر بسن التاسعة، ثم بدأت بكتابة الشعر في سن الحادي عشر من عمرها، وبعد ذلك أصبحت تكتب روايات وقصص قصيرة في سن الرابعة عشر من عمرها، وفي الخامسة عشر من عمرها بدأت بتأليف الكتب الدينية والكتب المدرجة تحت علم النفس.

درست التمريض، ثم دبلوم في التمريض، ودرست فن المناظرة، وريادة الأعمال، وفن تحديد الأهداف، والدعم النفسي، التعليق الصوتي، وفن التربية، وكيفية قيامة وقيادة المبادرات، والبرمجة اللغوية العصبية، وقوانين العقل، وذلك ضمن منصات تدريبية، بعضها حضوري والآخر الالكتروني.

وتلك الكاتبة تمنى وترجوك أن تكون كما تحب أنت ويحب ربك.

"والسلام على من اتبع الهدى"

الفهرس:

٣	الإهداء
٤	مقدمة
٧	الفصل الأول (قصص)
١٧	الفصل الثاني (الأهداف)
٣٣	الفصل الثالث (إدارة الوقت)
٤٧	الفصل الرابع (الثقة)
٥٥	الفصل الخامس (الإعتقاد والتركيز)
٦١	الفصل السادس (عقاير النجاح)
٧٤	الفصل السابع (باب التوكل)

٧٧	الفصل الثامن (همسات قرآنية)
٨١	الفصل التاسع (جرعات تحفيزية)
٨٧	رسائل ختامية
٩١	معلومات عن الكاتبة

حتى تكون ناجحا في حياتك صديقي عليك
أن ترى في كل يوم وكأنه فرصة أخرى
للنظر، أن تكون أفضل، أن تقترب
لأهدافك. قد يبدو هنالك العديد من العمل
الشاق الى أن يكون الأمر شبه مستحيل،
لكن بقدر شعورك بالجوع تجاه الرغبة في
النجاح، بقدر ما تمتلك قوة بداخلك لتحقيق
النجاح!

ملك العطار

