

أشواق بوملتوحة

# 12 قاعدة لنجاحك

تحفة  
للنشر والتوزيع



أشواق بوملتوخة

الكتاب: 12 قاعدة لنجاحك.

النوع: نصوص.

الكاتب(ة): أشواق بوملتوخة.

التدقيق اللغوي: منال قاسم.

المراجعة اللغوية والتنسيق: بوقفة أميرة.

تصميم الغلاف: ب.فايزة.

الطبعة الأولى: 2024.

الإيداع القانوني: 2024/04

تاريخ الإصدار: 02/04/2024

ISBN: 978-9969-9762-8-1

## دار تحفة للنشر والتوزيع

الجزائر- ولاية باتنة – بلدية بوزينة.

رقم الهاتف: 06.76.89.04.67

البريد الإلكتروني: tohfapublishhouse@gmail.com

جميع حقوق الكتاب محفوظة لدى دار تحفة للنشر والتوزيع،

ولا يسمح لأي جهة بإعادة إصدار هذا الكتاب أو تعديل أي

جزء منه، دون إذن مسبق من الناشر.

إن جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي الكاتب

لا عن رأي الناشر، والمؤلف هو المسؤول عن المحتوى.

## إلهام

هذا الكتاب الذي تحمله بين يديك  
كتبته من كل أعماق قلبي خصيصا لكل شخص أراد النجاح  
لكل شخص لا يعرف معنى كلمة النجاح ويرى أنها بامتلاك أموال طائلة فقط.  
لمن أراد ترك أثر جميل قبل موته يجزى عليه في الآخرة خيرا  
وللعديد المختلفين في تفكيرهم  
بإذن الله تعالى سوف تبدأ العمل الآن  
فقط بقراءةك لبعض الكلمات من هذا الكتاب  
سوف يتغير كل نمط حياتك وأهدافك نحو الأحسن بعد هذا الكتاب.  
فقط كنصيحة عليك بتحديد كل عبارة تركت أثرا جميلا لديك  
كي تستطيع الرجوع إليها وقت ما أردت.  
كما أتمنى لكم القراءة والتوفيق في القادم.



## مقدمت

بعد بسم الله والصلاة والسلام على أشرف خلق الله محمد ﷺ .  
أقدم أعز الشكر والتقدير لكل شخص أراد أن يحطمني ويحطم مستقبلي وأمالي،  
وكل شخص أراد أن يقنعني بكل السبل أن الحياة فانية كي لا أتعب نفسي ولا أقدم  
نجاحا ممهرا، كما أردت أن أشكرك أحرّ الشكر لأنك جعلت من طاقتي السلبية كمّا  
هائلا من الطاقة الايجابية، وجعلتني أعرف الكثير عن النجاح وطرق تحقيقه،  
أقدم لك هذه العبارات خصيصا:

تظن أنك قد طمست هويتي ومحوت تاريخي ومعتقداتي  
عبثا تحاول أنا كالقيامة ذات يوم آتي.

كما لا أنسى كل التقدير والدعوات المخلصة لكل أستاذ وشخص أعطاني ولو  
بصيصا من الأمل جعلني أقف مجددا أحب ذاتي وأحارب لتحقيق غاياتي. تأكد  
جيدا ذات يوم سوف أجازيك خيرا كما يقال: (لا تنسَ فضل فاضل عليك ولو بعد  
ألف سنة).



## 1- فائدة سورة البقرة على حياتي

بعد بسم الله الرحمن الرحيم، ومما رأيتم عن ماذا سأحدث اليوم قبل كل ذلك أردت إعطاء تعريف بسيط عن سورة البقرة قبل التحدث عن فضلها، سورة البقرة تتكون من ستة أجزاء مقدمة - عقيدة - شريعة قصة وخاتمة.

فالمقدمة تبحث عن صدق وأمانة كتب الله السماوية وبالأخص القرآن الكريم أما العقيدة فتتحدث عن الله وحده لا شريك له بأن قسم الناس لصنفين منافقين بطبقات. ومؤمنين طبقات، كما أن الشريعة تحدثت عن الطريق الحق الذي وضعه الله في الإسلام والذي فيه مصلحة للناس وكف الشرور عنهم، كذلك القصة التي تعدد قصص الأنبياء الكثيرة وقصص أخرى وأخيرا الخاتمة التي ختمت بدعاء، فسبحان الله بعزته وجلاله.

-أما الآن بالنسبة لفضل وفائدة سورة البقرة العظيمة على حياتي فهي حفظتني من الحسد والعين. خلصتني من أي شخص أراد أن يغير حياتي للأسوء بالسحر والعياذ بالله، ومن هذا المنبر سأعطيكم بعض من فوائد هذه السورة:

1. تبطل السحر والحقد والحسد.
2. قراءتها باستمرار تزيد المال والرزق والبركة.
3. تزيد الصحة، البركة وتشطيب من الأمراض.
4. تحصن البيوت من شرور الشياطين لأنهم لا يؤذون المكان الذي تقرأ فيه سورة البقرة.
5. تشفع لقارئها يوم القيامة وتحميه من نار جهنم.
6. آيات الكرسي أعظم الآيات في سورة البقرة " الله إله إلا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم له ما في السماوات وما في الأرض من ذا الذي يشفع عنده إلا بإذنه يعلم ما بين أيديهم وما خلفهم ولا يحيطون بشيء من علمه إلا بما شاء وسع كرسيه السماء والأرض ولا يؤوده حفظهما وهو العلي العظيم". هذه

كفيلة بحمايتك من أي شر أراد أن يؤذيك طوال الليل والنهار فقط اقرأها  
ودمت في رعاية وحفظ الله.

بالنسبة لي سورة البقرة أبعدت عني القلق حيال المستقبل أعطتني الطمأنينة.  
بأن لا أحد في يده أخذ شيء فيه خير كتبه الله لي. حممتني من كل أذى كاد أن يمسنني .  
ساعدتني في تقوية الصبر لدي على مختلف الأشياء التي تحصل لي في حياتي . جعلتني  
أحب نفسي وأحب المعرفة أكثر وأفكر دائما في التعلم باستمرار .  
باختصار كنصيحة، حاول قراءة هذه السورة الكريمة ستلاحظ الفرق الكبير  
الذي سيحدث في حياتك فقط عليك الاستمرار والمداومة هي التي تعطيك نتائج  
أسرع.

## • نصائح اجعلها قاعدة حياتك

سأقدم بعض النصائح التي ساعدتني كثيرا في التغلب على الفشل والنهوض دائما بقوة وعزيمة أكثر، تأكد إن جعلتها قاعدة حياتك سوف تحقق الكثير :

أولا: لا تثق بأحد ثق بنفسك فقط وابتعد عن الناس والاجتماعية بشكل مفرد في الفترة التي تريد تحقيق فيها هدف معين، لأن في تلك الفترة إن عملت أمام الناس سوف تتلقى الإحباط منهم وسوف يقل حماسك وبالتالي يقل جهدك واحتمال كبير ستتوقف على العمل على ذلك الهدف، لذلك حاول أن تقلل الزيارات والأخذ والعطاء من عند الناس بمختلف أصنافهم، فأحيانا مهما كان الشخص يحبك سوف تتغلب عليه الغيرة والحسد وبالأخص إن كان ذلك الإنسان لم يقدم على الكثير في حياته. سيعمل جاهدا كي تبقى أنت في نفس مستواه. أنا لا أحاول كسر ثقتك تماما ولكن فقط من أجل مستقبلك تذكر التعب الآن لراحة مدى الحياة .

ثانيا: حاول عدم الإصغاء للناس، ثق بقدراتك، تأكد أنه ما دام الله جعلك تحلم حتما جعل لك القدرة على تحقيق ذلك الحلم، أنت تستطيع فعلها ما دمت لا تصغي للكلام السلبي. حاول أن تحول كلامهم المحبط إلى طاقة إيجابية بالأخص إن أخبروك أنك لا تستطيع، تأكد تماما أنهم يقيمون حجم قدراتهم وليس قدرتك أنت، فهم على يقين أنهم لا يستطيعون فعل ذلك الأمر فانعكس رأيهم على حساب توقعاتهم لأنفسهم .

ثالثا: ضع أهدافك وابدأ العمل الآن فأهدافك لديها قواعد، فدرجة حبك لذلك الشيء تزيد قدرتك على الإنجاز فيه والاستمرارية في خلق الأفكار الجديدة والمختلفة، لأن ما ستسعى إليه سوف تكمل به بقية حياتك لذا حاول اختيار شيء تتوفر فيه هذه الثلاث أشياء، لأنه في يوم ما سوف يؤثر احباطك في العمل على محيطك الذي تعيش فيه فقم أنت بخلق شيء إيجابي من البداية كي لا تندم ولا تمل لاحقا، ولتحقيق هذا الهدف لا تنتظر غدا لتبدأ لأنك ستبقى تؤجله حتى يقل



حماسك وبالفعل ستندم على التأجيل، والندم لا يغير شيء في الحياة سوى التوبة فابدأ الآن .

رابعاً: حدد أهدافك، اطرح كل المشاكل التي ستواجهك وحاول إيجاد حلول لها، فإن لم تقم بهذا على الأقل افعل شيئاً كي يجعلك تستمر في حال واجهت عائقاً وأنت في طريقك للنجاح، لأنك لا تملك وقتاً لتضييعه أكثر في التفكير في الفشل، اخلق حلولاً تتماشى مع ظروفك وهدفك والمحيط الذي تعيش فيه لكي لا تصاب بالعجز .

خامساً: لا تنس أبداً ومهما حصل أن الشخص الفاشل هو الذي لم يقم بأي محاولة للنهوض والناجح هو الذي يصبر بمحاولاته المستمرة حتى يصل لما يحب، فكم من عالم فشل العديد من المرات لكنه فلاح في أحد المحاولات وأصبح الكثير يتماشى مع الذي حققه.

«أنت تستطيع فقط لا تستسلم بسهولة»

## 2- اطرح لنفسك بعض الأسئلة.

1- ماهي مواهبي في الحياة، هل أنا أجيد الرسم أو صنع الأشياء، عطور أو أشياء صلبة، أو ربما أستطيع تأليف كتب أو قصص لصنع الأفلام، حتما أنا لذي مواهب لماذا لا أكتشفها وأستغلها بطريقة ما ! يجب أن أصنع منها جوهرة ناجحة أو أترك أثرا جيدا من بعدي، لأنني أستحق النجاح في الدنيا وذكر اسمي بالخير بيني لي بيتا في الآخرة، عليك رسم سيرة حسنة بعد مماتك. يجب أن ينجح العديد عند قراءة مسيرتي، يجب خلق عدد كبير من الناجحين لأن النجاح يعتبر طريق لله عز وجل علي استغلاله .

2- ماهو بالتحديد هدفي في هذه الحياة! هل هدفي فقط طاعة الله سبحانه وتعالى بالصلاة والصيام والزكاة والحج وغيرها من أركان الإسلام أم هناك طرق عديدة لطاعته كالسعي للنجاح باتباع هدفي وإرادة تحقيق حلمي، شيء طالما أحببته وأردت فعله وخلق اسم، ولأحدد هدفي علي اختيار أشياء أحبها لا أمل منها مهما واجهت من صعاب فيها لأن شغفي لتحقيقها كافي ليخلق شيء رائع كالهندسة، الطب ومزاياه والتعليم وغيرها من المجالات والحرف التي لا أكلّ ولا أمل منها .

3- لماذا أريد تحقيقه؟ هل فقط لأنني أحبه أو أن أحدا جعلني أحبه، أم أنني أملك تلك الموهبة الكبيرة في هذا المجال وأريد خلق نجاح منها. يجب عليك وضع أسباب لتحقيق هذا النجاح، وكما يجب أن أصبح سببا في تشجيع العديد من الشباب على فعل ذلك لأنهم هم ثمرة المستقبل وخاصة بالوضع السيئ الذي ستصل إليه الشعوب من فشل واحباط كلما زادت التطبيقية في مجتمعا، لماذا معظم الأفراد لا تترك بصمة حسنة في المجتمع ولا تسعى لتطوير ذاتها ومواهبها؟ لماذا لا يزالون في نفس المكان؟ يجب المثابرة. صحيح ليس كل شيء تظهر نتيجة له من أول محاولة فخطوة الميل تبدأ فقط بخطوة واحدة، عليك أن تدرس حياتك وتحدد ما تريده

بتحقيقك لهدفك؛ شراء منزل، اقتناء سيارة أو ربما بناء مشروع آخر وتبقى تختلف الآراء باختلاف الاشخاص وأهدافهم في الحياة .

4- ماذا يجب فعله لتحقيقه، حدد كل امكانياتك وخطة العمل للبدء الآن في تحقيق ذلك الهدف. مهما كان بسيطاً أو معقداً قم بتوفير الجو المناسب الذي يساعدك في تحقيقه فقط بما لديك ليس شرط أن تكون تملك غرفة خاصة أو مكتب مثالي أو ربما هاتف أو حاسوب، فهدفك يتحقق بالتخطيط الجيد وفقاً لحياتك في ذلك الوقت والجهد الذي ستبذله لتحقيقه. قدرتك تعتمد عليك فقط تذكر هاتين الجملتين بأنك إن لم تضح بالأشياء البسيطة التي تلهيك الآن فإنك ستضحي بحياة كاملة، التي كنت تريدها وأيضاً إن بقدر جهبك ستجد النتائج فإله عز وجل قد أخرجك ليعطيك، وهو لا يملك حدوداً لرحمته عليك فليس لها نهاية .

5- ماذا سيتغير إن حققته؟ هل سيكون والدي فخورين بي سواء كانوا على قيد الحياة أو تحت التراب هم سيفتخرون بما حققته من نجاح، أيضاً هل سأكون سعيداً ومرتاحاً وسأحصل على قسط من النوم دون القلق والتفكير المفرط على ما هو قادم! سأسعى فقط لتكوين عائلة مثالية بما لدي، تذكر أن طريقة تفكيرك تتحكم بشكل كبير في حياتك لأنك ستبنها بتفكيرك. عقلك وأفكارك سيكونان السبب في فشلك أو نجاحك لذلك تحكم فيهما وغير بعضاً من هذه الأفكار، هذا سنتحدث عنه في عنوان خاص سيجعل طريقة تفكيرك إيجابية وتحت سيطرتك ونحو الأمام بإذن الله، فقط عليك الإيمان بأنك إن غيرت نفسك للأفضل فهذا حب لذاتك ولمحيطك وليس ضعف كما يراه بعض الفاشلين.

### 3- غير عاداتك السيئة وأحب نفسك

لدى الكثير عادات سيئة جعلتهم يواجهون صعاب في حياتهم اليومية أيضا واجهوا صعوبات في تحقيق مرادهم فالبعض منهم يسعى للتخلص من هذه العادات ولكن يجد نفسه بعد محاولة واثنين وبعد تعب مستسلما لاعتقاده أنه لا يستطيع التخلص منها، ولكنه على خطأ لأن العادة السيئة كالعدو ومعظم أعداء المسلمين هو الشيطان، إذا أردت التخلص منه فحتما ستداوم على بعض الأشياء صلاتك. أذكرك والورد اليومي هذه الأهم، أيضا لا سيما لدينا الكثير من الطرق للتخلص منها على سبيل المثال اربطها بالدين، إن كنت مؤمنا كالسيجارة مثلا أوصانا الله أنها ضارة ويجب الابتعاد عنها لقوله: «ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة».

كما أن هذه الآية تشمل العديد من الأكل والشرب الذي حرمه الله لمضرته بصحة الإنسان أو بطريقة أخرى ضع أمامك شخصا سبق أن تخلص من عادة دمرت حياته لا سيما أنك تستطيع التخلص منها لاعتقادك بأن كلاكما إنسان ولديكم القدرة على فعل الكثير، فمثلما تخلص هو منها تستطيع أنت التغلب عليها عند وضع التأثيرات السلبية التي تحدثها هذه العادة على تحقيق أهداف حياتك، حتما ستسعى جاهدا للتغلب عليها في أقرب وقت. بالنسبة لي هناك شخص استطاع التخلص من عادة فقط خلال أسبوع والذي بدوره كان له تأثير كبير عليّ، فأنا استطعت أن أتخلص من التحدث عن الناس كثيرا عند التجمعات فقط خلال خمسة أيام وذلك لأنني كنت أكرهها كثيرا بالأخص عند معرفتي أن الله يبغض كثيرا المنافقين وبدوري لا أريد أن أصنف ضمنهم، لأنني أكره النفاق لدرجة لا يتصورها أحد.

أيضا تستطيع استخدام الحوار النفسي، يعتبر التحدث مع نفسك تراجع لتأثيرات هذه العادة على كل جوانب حياتك في الحاضر والمستقبل بأن تخصص كل يوم ساعة قبل النوم أو مساء لهذا الحوار أو من الأفضل أن تنبه نفسك قبل القيام

بها بأن لا تقوم بها (أنال لن أقوم بها، نعم أستطيع التحكم في ذاتي هذه ليست شيئا مفيدالي، نعم أستطيع التخلص منها)، وأخيرا أن تباشر بالقيام بشيء آخر؛ عندما يخطر على بالك القيام بها باشر فوراً لا تنتظر.

يمكن لك أن تقوم بالقراءة، الكتابة، الاستغفار أو أي شيء آخر، ستجد نفسك نسيتهما وبعد عدة أيام تتخلص لا محال .

## • أحب نفسك

لقد شاع عن هذه الصفة في الأزمنة الأخيرة الكثير لأن فئة كبيرة أصبحوا لا يتقبلون أنفسهم وذاتهم وشكلهم كذلك، نسيم، تعليمهم، دينهم وهذا جعلهم لا يتقبلون حياتهم وما حولهم ويتقدون الناس باستمرار لكثرة الانتقاد الذي يتعرضون إليه وهذا الكره الذاتي الذي أصبح لدى الشخص حطم له غريزة النجاح والثقة بالنفس واللذان يعتبران أهم شيء يسير حياة الفرد لأنهما عاملان أساسيان ليكون الفرد واثقا بالله وطائعا له.

كذلك التعامل بلطف وقوة مع الناس فأصبح هذا الضعف يجعله يستقبل الانتقاد بسهولة ويتأثر به إلى حد كبير جعله يصل إلى الاكتئاب الحاد أحيانا تصل لدرجة الانتحار، كما ينجم عنه الأمراض المختلفة كفقر الدم وغيرها من أمراض ضعف البروتينات بسبب نقص التغذية والأمراض النفسية كالانفصام والأرق والنوم القهري والضغطات النفسية ولا سيما أن نحارب هذا ونجعل الناس التي تعاني من هذه الصفة أن تحب ذاتها كما هي عليه، أن ترضى بما لديها ربما تملكه فإن كان لدى أحد شيء يريد تغييره فليغيره بنجاحه لا بشكله، فأول شيء للوصول إلى هذه المرحلة أن يهتم الإنسان بمظهره ونظافته لأنها أول السبل التي تعزز الحب الذاتي وحب خلق الله يلها تحديد كل ما يجعله يكره نفسه حتى لو كان شيئا قليلا ويسأل نفسه ما الذي جعله يحس بهذا النقص! وهل لله حكمة في خلقه بهذا الحال، أيضا يجب رؤية الناس التي تعاني ولا تملك ما تملكه وتحمد الله كثيرا على النعم التي يملكها كالرؤية واللمس والصحة، القدرة على الحركة. فالعديد لا يملكون هذه النعم وكل يوم يمر متمنين أن يكون لديهم القليل.

وكحل آخر للوصول إلى حب الذات أن يحدد لكل شيء يكرهه في نفسه فقط ثلاثة أيام لا أكثر، يحاول رؤية الميزات الحسنة في ذلك الشيء ويحولها لطاقة حب ويحدد الأمور التي يريد تغييرها فيه، ويعمل على تغييرها بأي طريقة فقط تكون ليس

لها تأثير سلبي عليه وأن أي شيء خلقه الله جعل حكمة في خلقه ولا تنس أن الجمال والكمال لله فقط.

وكلما يأتيك اليأس وتشعر أنك تريد الاستسلام اقرأ هذه العبارة >> إن لم تتعب لتغيير حياتك وذاتك للأحسن كما تريد ستضحي بعدة أشياء أخرى أردتها >> تذكر دائما أنك جميل وابتسامتك سر جمالك فمهما كانت حياتك بائسة سيأتي يوم وتنتهي لأنه ليس كل شيء يدوم، ابتسم فأنت تستحق السعادة، اصنع السعادة بنفسك لا تنتظر أحدا أن يصنعها لك.

كلما أردت الاهتمام بنفسك سواء جسديا أو نفسيا وتغييرها للأفضل أكثر فأول سبيل لتحقيق هذا هو أن تحب نفسك كما أنت عليه وقدرها. كما حاول السيطرة على هذا الحب لا تجعله يصل حد الغرور لأن البساطة والتواضع سيزيدانك جمالا وحسنا.

#### 4- حدد أهدافك

الكثير من الناس يباشرون السير في حياتهم فقط لاعتمادهم على أي شيء اعتقاداً منهم أن ذلك هو هدفهم في الحياة حتى يأتي يوم ما ويملون كثيراً من ذلك العمل أو تلك المهنة ويصبح لهذا الملل تأثيراً سلبياً على حياتهم وعائلاتهم، وبالتالي أنصح الكثير بتحديد الهدف الذي يكون لديك كامل الحب والصبر عليه مما يجعلك تبدع فيه دائماً مهما قست عليك الظروف، ومن هنا سأقدم لكم بعض الطرق التي تساعدك على تحديد هدفك لحياة أفضل عسى أن تستفيد لتغيير حياتك للأحسن :

1. اختر مهنة لديك الشغف لها لاحتتمال كبير أن لا تمل منها .
2. حدد السلبيات والإيجابيات لتكون لديك نظرة عامة لما سوف يحدث.
3. ارسم خطة اعتماداً على مهنتك التي اخترتها لكي تسير حياتك بانتظام حسب مطالبك.
4. حدد أولوياتك في هذه الحياة.
5. ابدأ العمل عليها الآن ولا تفشل بمجرد فشلك مرة واحدة فكل خير يأتي بعد صبر طويل.
6. حاول تعلم أشياء جديدة إضافية لأنها ستساعدك في مسارك نحو النجاح.



## 5- غير الانتقاد إلى تحفيز

خلال مسارك في هذه الحياة وإن كنت من الراغبين في تحقيق النجاح فإنك حتما ستواجه العديد من الانتقادات خاصة من الأشخاص الذين لم يحققوا نجاحا في حياتهم، الذين لا يستطيعون تحقيق ما يمكنك تحقيقه، كذلك الذين لا يريدونك أن تنجح مثلهم، لذلك حاول أن تستغل انتقاداتهم إلى تحفيز لتحقيق بالفعل نجاح جديد وتحقق هدف جديد، وذلك بمعرفتك للسلبيات التي يراها الناس ولا تستطيع أنت رؤيتها في نفسك، فإن استغلال كلماتهم السلبية لكن لتحب ذاتك أكثر وتتمسك بأحلامك فاعلم أن ﴿إن لم تكن تستقبل انتقادا مرارا وتكرارا فذلك دليل أنك لم تحقق نجاحا في حياتك بعد﴾.

ولا تنس ﴿أنت تستطيع تغيير نفسك إن وضعت ما يحفزك أمام عينيك وبدأت بالعمل الآن﴾.

## 6- لا تلم نفسك (كافئ نفسك)

أنت بطبيعة الحال مهما كنت سعيدا أو حزينا أو ناجحا أو في طريقك إلى النجاح. حاول دائما عدم لوم نفسك على أخطائك فإنه دون خطأ لن تتعلم أبدا لذا اسع لعدم تكرار أخطائك وأهم شيء أن تكافئ نفسك دائما في أحد الأيام لأنك تستحق ذلك لما مررت به ولم تستسلم بعد.

وذاك سواء بكوب قهوة فاخر إن كنت من محبيها، عطلة لتغيير نفسيتك وتجديد روحك وطرده الأفكار السلبية، كما تستطيع شراء أشياء لطالما أردتها من قبل أو إسعاد شخص تحبه.

افعل أي شيء يجعلك سعيد وينسيك في الأيام السيئة التي واجهتها ومهما مرت أيام أردت فيها الانسحاب تذكر: {أن أخذ راحة قصيرة المدى تسترجع طاقتك الإيجابية أفضل من الاستسلام الذي يدمر حياتك. }

## 7- مارس هواياتك

لدى كل شخص في هذه الحياة هوايات تميزه عن غيره من الأشخاص كالرسم، الغناء، الشغف، الرياضة، الكتابة، التخطيط... إلخ. فتخيل فقط أنك خلال الشهر تمارس هواياتك لصالحك لمدة أربعة أيام، في آخر السنة ستجد نفسك متقدما بشكل سيدهشك لذلك ضع هدفا يتعلق بما تملك من هوايات وحدد أياما تتناسق مع حياتك اليومية وظروفك وابدأ بممارستها فورا وحاول المداومة فحتما ستجد نفسك شخصا آخر لطالما تمنيت أن تصل إليه يوما ما .

تذكر: {هوايتك هي البديل لنجاحك في الحياة، فإن لم تستطع النجاح في مهنتك أو من خلال دراستك كما أردت مارس هوايتك وستنجح في تحقيق أشياء منها كما تريد}.

## 8- تعلم أشياء جديدة

إن الإنسان مهما كان متعلما فهو يبقى محتاجا للمعرفة لاحتياجه لها يوما ما ومنه دائما حاول تعلم أشياء جديدة، طور مهاراتك باستمرار، لا تتوقف على لغة واحدة تعلمتها أو كتاب واحد كتبته أو معرفة واحدة تعلمتها. مثلا أنت أتقنت اللغة الإنجليزية، باشر في تعلم لغة أخرى كالتركية أو الروسية أو غيرها؛ ربما يوما ما ستحتاجها وتستعملها. أنت لا تعلم ما في الحياة ربما تصح لك فرصة لن تصح لغيرك كالسفر أو التدريس أو أي شيء يجعلك تتقدم نحو الأمام .

تذكر: {مهما كنت عالما فإنك فقير للمعرفة لذلك طور مهاراتك باستمرار.}

## 9- لا تستسلم بسهولة

أنت لا تصلح للفشل فمهما تعرضت لخيبات أمل في حياتك لا تستسلم بل خذ قسطاً من الراحة تعيد فيه ما تم بعثرته ثم ابدأ من جديد وبشكل أفضل. فلا شيء في هذه الحياة مهما كان حجمه يجعلك تستسلم تأكد أن الله لا يحمل نفساً فوق طاقتها فاطمئن، ومهما فشلت ارجع إلى ربك فهو الوحيد الذي يعرف داءك وكلماته العظيمة فقط من تشفيك، فالشكوى لغير الله مذلة ومهما كان للإنسان قدرة على تغييرك للأحسن فالله يملك قدرة ليس لها نهاية .

تذكر: { إن فشلت وحاولت مجدداً ستنجح مهما تعددت المحاولات، دائماً تذكر نتيجة محاولتك إلى أين ستصل. ولا تنس أن الله معك. }

## 10- حاول التصرف دائما بحكمة

أن تكون حكيما في حياتك أول طريق يجب أن تتعلم الاستماع كثيرا والتحدث قليلا كي تتمكن من تفسير الأحداث التي تحدث في حياتك بشكل جيد وصحيح، ولا تعطِ أحكاما خاطئة تؤذي الناس أو تقطع علاقاتك معهم لذلك حاول دائما الإحاطة بكامل الآراء والتصرفات كي تعطي حكما صحيحا ولا تتخذ قرار تندم عليه لاحقا وهذا يتمثل في كامل مجالات حياتك.

أدرس الجوانب السيئة والحسنة لأي موضوع قبل المباشرة فيه أو قبل اتخاذ قرارا كي تكون لديك نظرة شاملة لما سيحدث سواء إيجابي أو سلبي ولا تنصدم لاحقا إذا حدث شيء لم تتوقعه وتدخّل في مرحلة التفكير في الفشل وتريد الاستسلام.

صدق أنك تستطيع ذلك فقط تعود على الصمت بالأخص في المواقف المليئة بالثرثرة هكذا تميز الإنسان الذي تتعامل معه، كذلك تكتشف أشياء كنت تفعلها ربما ولم تلاحظها وترى أنها صحيحة لكنها ضارة لك ولمحيطك أيضا تكتسب الاحترام لذاتك ولغيرك ثانيا، كما تتعلم الحكمة في قراراتك خاصة المصيرية.  
تذكر: {استمع كثيرا وتحدث قليلا وقس الأمور جيدا قبل المباشرة في فعلها.}

## 11- اترك أثرا قبل موتك

الكثيرين يعيشون حياتهم هباء. فقط يعملون ويلبسون ويحتفلون ويستمتعون أو ربما لا يفعلون شيئا طوال حياتهم حتى يوم مماتهم، لماذا لا يحاولون ترك ولو بصيص أثر في حياتهم يجعل أناسا من بعدهم يقتدون بهم في أشياء تحسن حياتهم نحو الأمام، وتجعلهم يتمسكون بالله أولا والسعي لطريق النجاح ثانيا، وتأتي بعدها النجاحات وغيرها.

فهذه الطريقة تعم بالفائدة على كلا الطرفين الذي ترك الأثر والذي يستفيد منهم في حياته. على سبيل المثال كم من كاتب كان سببا في نجاح الكثير وكم من معلق كان سببا في تقدم الكثير، وكم من شخص كان سببا في توبة الكثير لذلك كلكم حاولوا ترك أثر جميل قبل مماتكم، ولعل الله يزيدك غفرانا وثوابا حسنا على هذه البصمة. كقول أحد الصحابة أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (إذا مات الإنسان انقطع عنه عمله إلا من ثلاثة صدقة جارية أو علم ينتفع به أو ولد صالح). رواه مسلم

لذلك أنصح كل على حدا، حاول ترك شيء تنتفع به بعدك ولعله يكون سببا في دخولك الجنة.

## 12-الشفاء الذاتي

- سامح نفسك.
- ابتعد عن كل ما يؤذيك.
- افهم نفسك واحتياجاتك.
- قدر ذاتك وافتخر بها.
- تعامل بحب ولطف مع ذاتك ومع الناس حولك.
- استمتع بكل مراحل حياتك.
- استمع كثيرا وتحدث قليلا.
- اهتم بمظهرك وأحب ما قدمه الله لك.
- اعمل لآخرتك لتعيش روحك وأنت مطمئن.
- افعل ما يجعلك مرتاح البال.
- ثق بنفسك وبقدراتك ولا تتأثر بكلام الناس.



## خاتمة

أتمنى أن أكون قد ساعدتكم ولو قليلا لمعرفة أنكم تستحقون الأفضل وسوف أختتم كتابي الأول ببعض الأقوال التي سبق أن أثرت في بشكل كبير وجعلت مني شخصا مصرا على النجاح في الأوقات الصعبة وهي كالتالي :

- أغلق النافذة التي تؤذيك مهما كان المنظر.
- Close the window that hurts you, no matter how beautiful the view is.
- ولعل فرحتك قد اقتربت جدا. فكن صبورا.
- Perhaps your joy has come very close. Be patient.
- صدقني كل شيء مؤقت في هذه الحياة لا ترهق نفسك كثيرا. فافعل ما يجعلك سعيدا ولا تهتم .
- Believe me. Everything is temporary in this life, don't stress yourself too much do what makes you happy and don't care.
- لا شيء أبدا يبقى على حاله فكن سعيدا مهما حصل لأن التغيير جزء كبير من الحياة.
- Nothing ever stays the same be happy no matter what happens because change is a big of life.
- أحيانا عليك أن تموت قليلا من الداخل كي تولد من جديد كنسخة أقوى وأكثر حكمة.
- Sometimes you just have to die a little inside in order to reborn again as a stronger and wiser version of you.

- لا أحد سيأتي لإنقاذك. امهض وكن أنت بطل نفسك.
- Nobody is coming to save you, get up and be your own hero.
- رجاء ابتسم وافعل ما تحب فلا شيء في هذا العالم يستحق أن تحزن من أجله.
- Please smile and do what you like nothing in this world is worth to be sad for.
- لا تنتظر شيئا من أحد، فالأشياء الجميلة دائما تأتي من الله.
- Don't expect anything from anyone because beautiful things always come from Allah.
- هناك من يجبس أنفاسه بانتظارك أن تفشل، تأكد من جعله يختنق .
- Someone out there is holding their breath waiting for you to fail make sure Who made him suffocate.
- المشاكل جزء من الحياة ومواجهتها بابتسامة هو فن الحياة.
- Problems are part of life and facing them with smile is art of life.
- دعونا نحلم بأشياء كبيرة، من الأفضل أن تكون لنا أحلام كبيرة ونعمل بجد من أجلها وأن لا نتوقف عن المحاولة دعونا نفعل ما بوسعنا ونتمسك بها.
- Let's dream big things, you better have big dreams and work hard for them and never stop trying, let's do our best and stick to it.
- سيدبرها الله من حيث لا تدري.
- God will manage it from where you don't know.

## الفهرس

03.....	إهداء
04.....	مقدمة
05.....	فائدة سورة البقرة في حياتي
07.....	نصائح اجعلها قاعدة حياتك
09.....	اطرح لنفسك بعض الأسئلة
11.....	غير عاداتك السيئة وأحب نفسك
15.....	حدد أهدافك
16.....	غير الانتقاد إلى تحفيز
17.....	لا تلم نفسك (كافع نفسك)
18.....	مارس هواياتك
19.....	تعلم أشياء جديدة
20.....	لا تستسلم بسهولة
21.....	حاول التصرف دائما بحكمة
22.....	اترك أثرا قبل موتك
23.....	الشفاء الذاتي
24.....	الخاتمة

# 12 قاعدة لنجاحك

• أنت تسعى للنجاح، إذا أنت كالشمس  
شروقك قوة وغروبك جمال •

أشواق بوملتوحة

TEL: 0676890467

E-mail: tohfapublishhouse@gmail.com

ISBN: 978-9969-9762-8-1



9 789969 976281

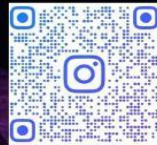


تحفة للنشر والتوزيع



tohfa\_publish\_house

SCAN ME



ولاية باتنة- بلدية بوزنة- حي تيفيراسين- أوير