

خطط ويانا

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله..
الحمد لله رب العالمين حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه..
هذه ورقات تساعدك في طريقك للتخطيط لحياتك.. فيها المقالات
المعينة وستجد ضالتك فيه وكل ما تحتاجه لأروع خطة باذن الله..

١٠ أسباب تدعوك للمشاركة في خطط ويانا

١. استثمار الوقت

٢. الإستفادة من خبرتنا

٣. خطة رائعة

٤. السعر المناسب

٥. الخدمات المتنوعة

٦. نماذج للخطط

٧. سرعة الإنجاز

٨. هديا المخططيين

٩. توفير الوقت

١٠ . الراحة في التعامل

فن التخطيط

١ . مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه
أجمعين ..

كثير من الناس ترغب في النجاح بوضع خطة لحياتهم والسير عليها ولكن قلة من
يكتب خطته ويبدع فيها ويسير عليها وفي هذا الإصدار سنعرض الطريقة بكل بساطة
بعيداً عن تعقيدات النظريات الإدارية دون الإخلال من عمقها .. اقرأ البطاقات كلها
ثم ابدأ بتطبيق خطوة بخطوة ..

عبدالله العثمان

٢ . ما هو التخطيط ؟

هناك الكثير من التعريفات للتخطيط ولكني اختره بهذا التعريف ((التخطيط هو كتابة
الغاية المنشودة)) ، فكل إنسان لديه أحلام وأهداف وصور ومكان يريد الوصول له
ولا يتم ذلك الا بوضع خريطة لتوصله لهذا المكان والخطة هي الطريق الموصل لهذا
الهدف لكي لا يتشتت الإنسان أو يفتر بل يظل سائراً إلى أن يصل لما يحب ..

٣ . أهمية التخطيط

قد يتساءل الإنسان لماذا أخطت وما فائدة التخطيط وما فائدة كتابة الأحلام فهي في عقلي مرسومة، إليك هذه الفوائد من التخطيط :

- تنظيم الأفكار .
- تذكر الأهداف .
- زيادة الحماس والرغبة في تحقيق الأهداف .
- الإنجاز يزيد ٣٠% بمجرد كتابة الهدف .
- الشعور بأهمية حياتك .
- إن لم تخطط فستكون ضمن خطط وأهداف الآخرين .

٤ . هل تعلم

- ٣ % من الناس لديهم خطة واضحة ومحددة لحياتهم
- التخطيط يزيد انجازك ٣٠ %
- إذا انجزت ٥٠% فأنت منجز
- إذا أنجزت أقل من النصف قف مع نفسك
- إذا أنجزت أكثر من النصف فكافيء نفسك
- إذا أنجزت ٨٠ % فأنت من العظماء

٥ . لماذا الناس لا تخطط ؟

- لأنها لا تعرف كيف تخطط (تعلم كيف تخطط) .
- عدم وجود الرغبة بالتخطيط (اسأل الناجحين وستجد لديهم خطط واضحة لحياتهم) .
- لعدم معرفتهم أن هذا ما يريدونه بالتحديد (جرب وستعرف ماذا تريد) .

- الخوف من الفشل أو الخوف من النجاح (أن تفعل شيء خير من أن تظل ساكناً).
- تجارب فاشلة مع التخطيط سابقا (جرب مع هذه المبادئ الجديدة والبسيطة مع التخطيط).
- محاولتهم اصلاح كل شيء من أول يوم (ابدأ بالتدرج).
- هل هناك أسباب أخرى ؟ وما هي الحلول لها ؟

٦. جوانب الحياة

من مبادئ التخطيط مبدأ جوانب الحياة فهناك الجانب الإيماني وفيه علاقتك مع الله وكيف تطورها ، الإجتماعي ، النفسي ، العملي ، المتعة ، الصحي ، العطاء ، وغيرها حسب اهتمامات كل إنسان ، فتستطيع إضافة جوانب أخرى أو بالإمكان إضافة خطط منفصلة لخطة لموقع شخصي لك أو خطة لمشروع تجاري تضعه بداخل خطتك ..

٧. مبدأ الأهمية

من مبادئ التخطيط المهمة مبدأ الأهمية فلا بد من وجود هدف مهم ومتوسط وغير مهم ، كذلك ضع في الإعتبار وجود هدف بعيد المدى وهدف قريب المدى ، المهم أن لا تتشغل بالأهداف الطارئة كالإتصالات وطلبات الآخرين والأمور الملحة وركز على أن تكون حياتك منسقة ومرتبطة وتسير وفق أولوياتك وأهدافك بعيدة المدى كالقراءة أو بناء علاقات رائعة أو كتابة كتاب أو اكمال الدراسة ..

٨. الدوافع

((إذا عرفت الإجابة على لماذا ستعرف الإجابة على كيف)) ، دائماً اكتب الأسباب التي تدفعك لتحقيق هذا الهدف ولماذا أنت مصر على تحقيقه وتريد أن تتجزه ؟ ، أريد أن أنجز هذا الهدف لأكون أكثر قرب من الله ، كذلك بالإمكان وضع بعض

الحكم التحفيزية للأهداف مثل : ((اخدم معدتك الخمسين سنة الأولى تخدمك الخمسين سنة الثانية)) ..

٩. الإبداع بالتخطيط

كلما أبدعت في خطتك وجعلتها أكثر روعة كلما زادت رغبتك في تحقيقها ، حياتك تستحق أن ترسمها وتلونها وتبدع فيها ، اكتب قصة حياتك المستقبلية ، اصنع لوحة فيها أهدافك وضعها في غرفتك ، لتكن خطتك معك دائماً تراها بشكلها الرائع ، ارسم أهدافك ، اكتبها دائماً ، ابتكر الوسائل لجعلها مشوقة بالنسبة لك ..

١٠. مواصفات الهدف الجيد

- الهدف الجيد هو الهدف المحدد والواضح والذي يمكن تحقيقه وهنا بعض الأمثلة ..
- حفظ ٥ أجزاء من القرآن خلال أسبوع (هدف غير جيد لأنه يصعب تحقيقه وبالإمكان أن يكون جيد لو كان خلال سنة)
 - المشي ٣ ساعات اسبوعياً (هدف ممتاز)
 - قراءة ١٠٠ كتاب خلال السنة (هدف ممتاز وربما يكون كبير على من لا يقرأ شيء فكل إنسان يعرف الهدف المناسب له)
 - الحصول على السعادة (هدف غير جيد لأنه غير محدد بنقاط واضحة يمكن تحقيقها وإنجازها)
 - اكمال الدراسة (إلى أين ستصل بدراستك لا بد من التحديد)

١١. رسالتك بالحياة

سألت الدكتور طارق السويدان عن الرسالة في الحياة وأهميتها فأخبرني أنها ليست بتلك الأهمية كما هو حاصل في بعض كتب التخطيط فأكثر الناس توقفوا عن التخطيط لأنهم لم يعرفوا كيف يضعون رسالتهم في الحياة وصار هذا الشغل الشاغل بدل أن تكون أهدافهم هي الأهم ، رسالتك بالحياة ببساطة أن تكتب السبب الذي خلقت

لأجله وسيتظل تركز عليه وتحافظ عليه طوال حياتك ولو لم تعرف الإجابة لا تتوقف عند هذه النقطة فالأهداف هي الأهم ..

١٢. التخصص

- قم باختيار تخصص ستكرس له حياتك ، تخصص تحبه ويذهب الوقت وانت تمارس هذا الشيء
- اختر ٧ تخصصات تعجبك
- اخترها بناء على معادلة رفق للدكتور طارق سويدان وانصحك باليوم رتب حياتك لفهم نفسك بشكل اعمق وانصحك بكتابي افهم نفسك بعمق قريبا سيصدر باذن الله

ر : رغبة (انت تحب التخصص وترغب به)

ف : فرصة (هناك فرص وظيفية او مالية ممتازة في هذا التخصص)

ق : قدرة (لديك المهارة والقدرة عليها مثال : شخص يحب ان يكون مع الناس لا يصلح ان يكون محاسب)

١٣. اكتشاف احلام الحياة

لكي تكتشف أحلام حياتك اسأل نفسك هذه الأسئلة :

- ١- كيف أريد أن تكون علاقتي مع الله ؟ ما هي الصورة المثالية ؟
- ٢- كم أريد أن أحفظ من القرآن ؟ الأحاديث ؟
- ٣- ما الصفات الشخصية التي أريد أن أتحدى بها ؟ ما السلوكيات التي اريد التخلص منها ؟
- ٤- ما التجارب التي أرغب في تجربتها ؟ ما الدول التي أريد السفر لها ؟
- ٥- ما الرياضات التي أريد تجربتها ؟ ما هي المهارات التي أرغب بتعلمها ؟
- ٦- ما الكتب التي اريد تاليفها ؟
- ٧- ما المواهب التي أريد تنميتها ؟

- ٨- ما المشاريع الخيرية و التجارية التي أريد فعلها ؟
- ٩- ما البرنامج التلفزيوني الذي أرغب في اعداده ؟
- ١٠- من هم فريق أحلامي وما هي صفاتهم ؟
- ١١- كيف هي صفات أصدقائي الذين ارغب بمصادقتهم وكم صديق أريد ؟
- ١٢- كم من المعارف أرغب في أن يعرفوني ؟ وكم أريد أن اعرف ؟
- ١٣- من هي الشخصيات التي أرغب في مقابلتها في حياتي ؟ من تريد أن تتعلم على يديهم ؟
- ١٤- كم كتاب أريد أن أقرأ ؟ ولمن ؟ وعن ماذا ؟
- ١٥- ما هي المتع التي أرغب في تكرارها ؟ كيف ستكافيء نفسك ؟
- ١٦- ما القرارات التي سأخذها الآن أو مستقبلاً ؟
- ١٧- ما القضايا التي أريد أن أتبناها ؟
- ١٨- ما الوظائف التي سأنتقل فيها ؟ وما هو خط سير حياتي ؟
- ١٩- ما الحلم الذي طالما حلمت به ؟ وما الأحلام التي لم أحلم بها ؟
- ٢٠- ماذا أريد أن امتلك ؟
- ٢١- ماذا تريد أن يصبح عليه الآخرين ؟
- ٢٢- ما الحاجة التي بحاجة لسدها وستسدها ؟
- ٢٣- ما القيم التي ستغرسها في أبنائك ؟ ما القيم التي ستنتشرها في العالم ؟
- ٢٤- لو كان لديك كل المال الكافي بماذا ستستخدمه ؟
- ٢٥- ما الأمور التي عليك إنجازها وإنهاءها حالياً ؟
- ٢٦- ما المشكلات التي تريد التخلص منها بأسرع وقت ؟
- ٢٧- ما هي العلوم التي ترغب في تعلمها ؟ وما هي الدورات التي ترغب في دخولها ؟
- ٢٨- ما الفكرة التي تريد لها أن تنتشر ؟
- ٢٩- ما هي التحديات المتوقعة وكيف ستحلها ؟

٣٠- ما هي الكلمات التي ستعبر عن حبك لمن تحب ؟

١٤ . ١٠٠ هدف

بناء على اجاباتك على الأسئلة واختيارك للتخصص اكتب قائمة ب ١٠٠ هدف تريد تحقيقها في حياتك ، في البداية ستجده رقماً كبيراً ولكنه وضع لكي تضع كل أفكارك ولا تنسى أهدافك ، بالإمكان الزيادة أو النقصان لكن هذا العدد هو المثالي ،

١٥ . تقسيم وترتيب الأهداف والأهمية

بعد أن تنتهي من كتابة ال ١٠٠ هدف ضع بجانب كل هدف أهميته (أ : مهم ، ب : متوسط ، ج : غير مهم) ، ثم ضع بجانب الهدف إلى أي جانب ينتمي من جوانب الحياة (الإيمان ، الإجتماعي .. الخ) ، بعد ذلك قم بالغاء الأهداف الغير مهمة أو ضعها في قسم تحت عنوان عالم الأمنيات بحيث لا تركز عليها ومتى ما حصلت ستجزها ، بعدها قم بتقسيم الأهداف فاكتب الجانب الإيمانى واكتب تحته الأهداف المهمة ثم المتوسطة ..

١٦ . الدوافع

بعد أن قسمت الأهداف وكتبت كل جانب وتحت مجموعة الأهداف ، اكتب تحتها دوافعك من تحقيق هذه الأهداف ولماذا تريد تحقيقها ، وما هي الكلمات المحفزة التي تدفعك لتحقيق هذا الحلم وهذا الهدف ..

١٧ . أفكار اضافية للإبداع بالخطة

لازلنا في خطة الحياة وبعدها سننقل لخطة السنة ، بإمكانك طباعة الخطة على الكمبيوتر أو تصميمها بطريقة ابداعية جميلة ، كذلك بالإمكان اضافة افكار للخطة مثل : (طرق لقول أحبك ، مقترحات للمتعة ، نصائح عند الوقوع في مشكلة ، قصة

حياتك ، بعض انجازاتك ، صورك ، اشعار تعجبك) هذه أفكار تجعل الخطة أكثر روعة ولا تكون جامدة بالأهداف ..

١٨ . خطة للسنة

بعد أن أصبحت أهدافك واضحة في حياتك لابد من جعل هذه الأهداف أصغر بحيث نحققها خلال السنة وهذه خطوات وضع خطة السنة ..

- ١- اكتب مجالات حياتك المختلفة (الروحي ، النفسي ، .. الخ) .
- ٢- اكتب تحت كل هدف ٣ الى ٧ أهداف .
- ٣- اكتب دوافعك من تحقيق الأهداف تحت كل جانب .
- ٤- لو كانت أهدافك كثيرة ضع أهمية لكل هدف .

١٩ . أمثلة لأهداف الجانب الروحي

- حفظ (...) أجزاء من القرآن أو أحاديث
- قراءة (...) من القرآن
- العمرة أو الحج
- حضور دروس أو قراءة كتب أو سماع أشرطة (العدد ...)
- صيام الأثنين والخميس

٢٠ . أمثلة لأهداف الجانب النفسي

- دخول (...) دورة
- تعلم مهارة (ركوب الخيل ، رسم ، خط ، .. الخ)
- قراءة (...) كتاب
- التفوق الدراسي

٢١ . أمثلة لأهداف الجانب الصحي

- المشي ٣ ساعات أسبوعيا
- دخول نادي (لعبة قتالية ، رياضة محببة .. الخ)
- قراءة ٥ كتب صحية
- استبدال المشروبات الغازية بالعصائر الطبيعية

٢٢. أمثلة لأهداف الجانب الاجتماعي

- الحرص على الزيارات الأسبوعية
- الاتصال في المواسم
- تقوية علاقتي مع (...)
- التعرف على (...)

٢٣. أمثلة لأهداف جانب المتعة

أنصحك في هذا الجانب أن تضع الكثير من المتع البسيطة (ما يقارب الـ ٥٠ متعة) وذلك لكي تكافيء نفسك كلما أردت ذلك ولا تلزم نفسك بتطبيقها ولكنها خيارات لكي تمتع نفسك متى ما أردت ذلك واحتجت له ..

٢٤. أمثلة لأهداف جانب العطاء

- استقطاع شهري
- كفالة يتيم
- المشاركة في بناء مسجد
- بناء بئر
- مساعدة أسرة محتاجة

٢٥. أمثلة لأهداف الجانب الاسري

- نشاط أسبوعي مع الأبناء

- قراءة ٥ كتب تربوية أو زوجية
- السفر مع الزوجة أو الأبناء
- جلسة أسبوعية للمناقشة والحوار

٢٦. اسم للخطة

بعد أن تحدد أهدافك اكتبها على الكمبيوتر وضع اسم للخطة و اكتب رسالتك بالحياة والحكم والعبارات التي تحفزك ..

٢٧. فكرة أولوياتي

من أروع المفكرات وفكرتها في أن تكتب أهدافك كل يوم وتضع أولوية كل هدف كذلك تتيح لك برمجة وقتك بالساعات وهناك مكان لتكتب مذكراتك ، وتتيح مواقيت الصلوات اليومية ، كذلك هناك بعض الحكم والعبارات التحفيزية ..

٢٨. سجل الإنجازات

لا يوجد ناجح إلا وتجد لديه فكرة للكتابة والتقييم ، في خطتك ضع جدولاً من ١٠٠ بند بحيث تسجل انجازاتك فيه ، ففي نهاية السنة تشعر بأنك أنجزت ، فكثير من الناس ينجز ولكنهم لا يشعرون بإنجازهم ..

٢٩. اللوحة

كلما أبدعت في خطتك كلما أصبحت مشوقة بالنسبة لك وأردت تحقيقها ، ما رأيك بأن تتفق مع مصمم بحيث تصنع خطتك بطريقة مشوقة وتضعها في غرفتك ، بإمكانك أيضاً أن تضع لوحات صغيرة بها بعض الأهداف بحيث تشاهد أهدافك خلال يومك ، كذلك من الأفكار عمل الأهداف ببرنامج البوربوينت على الكمبيوتر بحيث تشاهد خطتك كل يوم ..

٣٠. الخطة الشهرية

بعد أن كتبت خطتك السنوية بجانب كل جانب اكتب الأهداف التي تقربك خلال هذا الشهر من الهدف البعيد وليس بالضرورة كتابة كل الأهداف خلال هذا الشهر فتستطيع تأجيل بعض الأهداف إلى نصف السنة الثاني أو الشهر القادم ..

٣١. الخطة الأسبوعية

انظر لخطتك الشهرية وقل لنفسك ماذا أفعل في هذا الأسبوع واقترّب أكثر من أهدافي؟ ، اكتب الأهداف وبجانب كل هدف أهميته ، بالإضافة للأهداف الصغيرة والمهام البسيطة ..

٣٢. الخطة اليومية

كل يوم اكتب هدف في كل جانب وضع لك قائمة بالمهام واجتهد في أن تنجز أكثر من نصف ما كتبتّه ، وإذا أنجزتها كلها أو ٨٠ بالمئة منها فإني أهنتك على رغبتك بالإنجاز ..

٣٣. خطة للأبناء (١ الى ١٠)

أنت من تقوم بوضع الخطة ويفضل أن تضع ١٠ أهداف منذ ولادته وتعمل عليها وعندما يصل للسابعة أو الثامنة بإمكانه ابداء رأيه بالخطة واجعل ولدك يرسم خطته ويلونها .

مثال : استقطاع شهري ٥٠ د.ك ، السباحة ، كمبيوتر ، رسم ، حفظ ٥ أجزاء ، قراءة ٢٠ كتاب ، مدرسة ممتازة .

الخطة من ١٠ الى ١٨ : بالامكان وضع خطة مبسطة ففي كل جانب ٣ اهداف فقط وتكون فقط للسنة والحرص في هذه الفترة على التجارب لكي تتوسع مداركه ويعرف التخصص الذي يرغب به والحرص على اختبارات الشخصية .

٣٤ . لتشويق الأبناء

هناك فكرة جميلة لتحبيب الأطفال بالتخطيط أن تحضر لهم أوراق جميلة واجعلهم يكتبون امنياتهم ويضعونها في الصندوق ويكتبون تاريخ تحقيقها واذا تحققت اخبرهم انها تحققت ، كذلك بالامكان وضع بعض المهام لهم ووضع مكافأة على انجاز المهمة او ان يقوم بسحب مهمة كل يوم وينفذها وهو من يضع المهمات لنفسه .

٣٥ . خطط الصداقة او المجموعات الصغيرة

كل شهر يكون لكم ١٠ أهداف لكل شخص وعلى كل فرد منكم أن يحقق ٤ أهداف وفي كل اجتماع اسبوعي بينكم تقومون باختيار هدف لا بد من تنفيذه من الأهداف العشرة ، كذلك ان تختارون هدف واحد تركزون عليه ويكون هدف لمجموعتكم ، بإمكانكم ايضاً اختيار ٥٢ نشاط فكل اسبوع نشاط ويكون اسبوع ترفيهي واسبوع ثقافي ، من الأفكار كذلك ان تضعون قائمة بأسماء أشخاص معروفين ترغبون بمقابلتهم وسؤالهم عن نجاحهم .

٣٦ . الخطة العائلية

تحدد العائلة هويتها هل هي عائلة مالية ام دينية ام تطوعية وليس بالضرورة ان يكون اهتمام الكل او ان تركز كل الحياة والعائلة لذلك ولكن يفضل أن يشترك العائلة بهدف وغاية نبيلة يتفق عليها الكل وتوضع خطة والكل يعمل عليها ، اذكر اني قرأت قصة لمليونير الماني لا يعطي ابناؤه المال مالم يعملوا وكانوا في قمة السعادة لعملهم وهم من أفضل المسوقين للشركة وعلمهم الاعتماد على النفس ، فكرة أخرى للتخطيط العائلي أن يوضع لكل فرد فيها ١٠ أهداف وللعائلة اجمعها ١٠ أهداف بحيث يسهل العدد والترتيب ، الفكرة الأخيرة هي أن تجتمع العائلة وتقرر نشاط اسبوعي وكل فرد من العائلة يكتب اقتراحه ويضعه في صندوق وعندما يحين النشاط الاسبوعي واليوم المحدد تسحب ورقة والكل ينفذ ذلك النشاط حيث أن الجميع وضع اقتراحاته فالكل راض بذلك .

٣٧. خطة المؤسسات

سأطرح بعض الأفكار لخطة الشركات منها أن توضع رسالة المؤسسة ورؤيتها بعد ١٠ سنوات وشعار لها بعدها تضع أهم أهدافها التي تسعى دائماً لتحقيقها ، ثم تكتب نقاط القوة لتوضع كأهداف ونقاط الضعف وتوضع حلول لها وتوضع الحلول على شكل أهداف .

٣٨. كيف تساعد الآخرين على التخطيط

- اسألهم ما هو هدفك في الحياة .
- قل له ما رأيك أن أساعدك في كتابة خطتك وستجد أناس كثير يرحبون بالفكرة ويسعدون بمساعدتك .
- صمم لهم بوستر كبير به أهدافهم لتعليقها .
- احرص على توجيه الآخرين للهدف المحدد والواضح
- اسألهم ماذا تريد أن تفعل هذا (الصيف ، الشهر ، الأسبوع ، السنة)
- بين لهم أن هناك جوانب مختلفة للإنسان
- لا بأس لو لم يتفاعل الآخرين معك اهتم بمن تكون لديه رغبة في تحسين حياته
- كن قدوة ومثال للنجاح فاذا كنت ناجح سيرغب الناس في معرفة سر نجاحك
- اقرأ أكثر عن التخطيط ووسع علمك في هذا المجال

٣٩. مراجع تستفيد منها

- ألبوم رتب حياتك (د. طارق سويدان)
- كتاب كيف تخطط لحياتك (د. صلاح الراشد)
- إدارة الأولويات (ستيفن كوفي)

- أطلق قواك الخفية (أنتوني روبنز)
- كتاب افهم نفسك بعمق (عبدالله العثمان)
- شريط التخطيط ببساطة (عبدالله العثمان)
- اختبار السبيل (د.حمد الصقر)
- WWW.ABDULLAO.COM

٤٠ . خطط وينا

إذا أردت أن نساعدك لوضع خطتك ونقوم بتصميمها بأحدث وأجمل أسلوب مستثمرا خبرتنا ومختصراً للطريق ، كذلك ستحصل على هدايا المخططين التي تساعدك على التخطيط وبإمكانك الإطلاع على نماذج عديدة لخطط قمنا بعملها ،كذلك ستحصل على الوقت الكافي إلى أن تصمم الخطة التي تشعر بالرضى عنها .. زر موقعنا وراسلنا www.abdullao.com

كيف تكتب خطة حياتك ؟

١٠ خطوات لكتابة خطة ابداعية مبسطة لحياتك

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على الرسول الكريم ..
في البداية لدي تساؤل هل كانت للرسول خطة ؟ وهل حققها في حياته ؟ وهل تحققت في يومنا هذا ؟

نعم كانت خطته ايصال الإسلام لكل بيت وحقق جزء كبير منها في حياته والهدف لازال يتحقق إلى أن يصل الإسلام لكل بيت ..

إذا فالخطط تدوم لما بعد الممات فهناك الكثير من الشركات مستمرة إلى يومنا هذا رغم وفاة أصحابها منذ زمن .. ولن نفصل كثيراً في خطة ما بعد الحياة ولكن سنتكلم عنها ببساطة وانصحك بكتاب كيف تخطط لحياتك للدكتور صلاح الراشد فهو خير معين لوضع خطة للحياة والأهم أن تطبق التمارين وإن لم تتقنها وسأزيد على ما في

الكتاب في هذه المقالة وأعدك أي س أبسط الموضوع بحيث تكتب خطتك مباشرة وبكل بساطة وسهولة .

خطوات وضع الخطة

١ - ٥٠٠ سنة

* اكتب القيم التي ترغب في زرعها في الأرض خلال ال ٥٠٠ سنة الخادمة ، مالذي ترغب في أن يفعله الناس دائماً ؟ ، مالقيمة التي ستحل كل مشاكل العالم او اغلبها ؟
* ارسمها في لوحة

* ستستفيد من هذه القيم في وضع أهدافك فتضع أهدافك بناء عليها

* بإمكانك وضع عدة قيم وبعدها تختار اهم القيم وترتيبها حسب الأولوية

* اكتب ما الأهداف والمشاريع التي تشبع هذه القيمة ؟

٢ - التخصص

* قم باختيار تخصص ستكرس له حياتك ، تخصص تحبه ويذهب الوقت وانت تمارس هذا الشيء

* اختر ٧ تخصصات تعجبك

* اخترها بناء على معادلة رفق للدكتور طارق سويدان وانصحك باليوم رتب حياتك لفهم نفسك بشكل اعرق وانصحك بكتابي افهم نفسك بعمق قريباً سيصدر باذن الله
ر : رغبة (انت تحب التخصص وترغب به)

ف : فرصة (هناك فرص وظيفية او مالية ممتازة في هذا التخصص)

ق : قدرة (لديك المهارة والقدرة عليها مثال : شخص يحب ان يكون مع الناس لا يصلح ان يكون محاسب)

هذا مثالي الخاص يوضح الطريقة احسب كل بند من ١٠ واحسب النتيجة :

التخصص	رغبة	فرصة	قدرة	المجموع
علم النفس	١٠	٦	١٠	٢٦

شريعة	٥	٦	٦	١٧
كمبيوتر	٧	٨	٥	٢٠
تاريخ	٥	٥	٥	١٥
علم اجتماع	٨	٧	١٠	٢٥

لاحظ ان علم الاجتماع وعلم النفس متقاربين وقد اخترت علم الاجتماع لانه المتوافر في الجامعة ، أما بقية التخصصات فكانت رغبة مني او من الوالدين او آخرين نصحوني بها لكن ربما لا يكون بها فرص او ربما قدرتي غير متوافقة فمثلا لا احب الحفظ فكيف ادخل الشريعة وكذلك لا احب التفاصيل فكيف ادخل مجال الكمبيوتر فاخترت علم اجتماع في النهاية ويفضل كذلك أن تجرب دخول دورات في المجالات التي تريد ان تتخصص فيها خاصة ان كنت في المرحلة الثانوية او تقرأ كتب عنها حيث تأخذ الصورة الواقعية عن هذا التخصص بدل أن تجرب سنوات في مجال لا تحبه او تحبه ولكن ليست لديك القدرة عليه او لا تكون به فرص وظيفية ممتازة .

خذ وقتك في اختيار مجالك انا شخصياً اخذ مني اختيار المجال ٣ سنوات فلا تلم نفسك ان لم تقرر ولكن في النهاية لا بد ان تقرر وترکز في مجال واحد ، وقد حسمت الموضوع عندما كنت اتحدث مع الدكتور طارق سويدان في اني علمت الكثير لفهم نفسي لكنني اشعر بانني لما كتشف نفسي فاخبرني ان هناك نوعين من الناس وكلاهما لا يفيد الأمة اما شخص ليس لديه مهارات وعليه ان يتعلم مهارة واحدة ويتقنها او شخص لديه الكثير من المهارات والحل أن يختار تخصص واحد ويجعل بقية المهارات هوايات والطريف في نفس اليوم ذهبت لرحلة مع الشباب واذا بصديقي بدر مسفر رحمه الله كتب لكل شخص اسمه والتخصص المتوقع فكتب لي علم النفس وبعدها جلست مع صديقي عبدالله المذن واخبرته عن حيرتي فقال لي أين ترى نفسك بعد ٤٠ سنة فأخبرته اني ارى نفسي ادرس بالجامعة فقال لي باي تخصص بعلم النفس فقلت له نعم فقال لي اذا فالينك ذلك ، وسبحان الله على بساطة كلماته وعلى

بساطة الحل الذي قمت بتعقيده ومن ذلك الوقت وذلك اليوم اخترت هذا التخصص والحمد لله لدي ٥ كتب و ١٠ منتجات بالتنمية الذاتية وبعد ذلك اليوم ب ٣ اشهر كتبت خطة حياتي بطريقة ابداعية رائعة .

٣- أهم المشاريع

* اكتب هنا مجال حياتك :

* ما هي أهم ٧ مشاريع في حياتك تخدم هذا التخصص ؟

* ما هي أهم أهداف ستحققها خلال الخمس سنوات القادمة للاقتراب من اهدافك ؟

* ما هي أهم أهداف ستعملها خلال السنة لتقترب من هذه الأهداف ؟

هذا مثال يوضح المقصود لهدف واحد واذا عملت الجدول على ٧ مشاريع ستتكون لديك رؤية واضحة عما تريده في الحياة بوضوح ودقة بحيث تكون الأحلام واقع لا امنيات .

المشروع	خمس سنوات	سنة
تأليف ٤٠ كتاب في الدراسات الانسانية وتطوير الذات	قراءة ٧٥٠ كتاب	قراءة ١٥٠ كتاب بالسنة
	كتابة ٢٥٠ مقالة	الاشتراك مع مجلة والبدء بكتابة ٥٠ مقال
	٥ دورات للمهارات	التسجيل في نادي الكتابة والقراءة
	٢٥ دورة	دخول ٥ دورات تخصصية
	تأليف ٥ كتب	تأليف كتاب ١٠٠ فكرة للتسامح

٤- ١٠٠ هدف

* لا تتدهش من العدد لكني بعد هذا التمرين شعرت براحة كبيرة حيث كانت لدي أكوام من الأوراق كلها أهداف كنت اكتبها دائما فقامت بتلخيص تلك الأكوام الورقية إلى ١٠٠ هدف وقمت برميها كلها .

* ضع بجانب كل هدف أهميته (أ : مهم ، ب : متوسط ، ج : غير مهم) وهذا من أهم الأشياء لأنه سيتضح لديك ما هو المهم فعلاً .

* بجانب كل هدف اكتب الجانب الذي ينتمي له الهدف (الاجتماعي ، الايماني ، الصحي ، النفسي ، المتعة ، العطاء ، الدعوي ، السياسي ، العملي ، المالي) .

ملاحظة : لن تكون كل هذه الجوانب موجودة لكني وضعتها كمثال .

* اذا لم تستطع كتابة ١٠٠ هدف بإمكانك كتابة ٥٠ هدف واذا لم تتمكن من ذلك لا بأس انتقل للخطوة التي بعدها لكني افضل فعلا أن تفعل هذا التمرين .

٥- الجوانب

* في كل صفحة اكتب جانب من جوانب حياتك .

* تحت الجانب اكتب رؤيتك كيف ترى نفسك بعد ١٠ سنوات في هذا الجانب .

مثالي الخاص :

جانب التعليم : دكتور بالجامعة بعلم النفس ، تدريس ٢٠ الف طالب ، رئيس لمركز تدريب ل ٢٠٠ متدرب .

جانب الانتاج : تأليف ٤٠ كتاب ، ٤٠ اصدار ، ٤٠ منتج ، ١٠٠ مقال ، ٢٠٠ دورة ، موقع شخصي .

* اكتب دوافعك لتحقيق هذا الهدف ، لماذا فعلا تريد تحقيقه ؟ ما الحكمة التي تدفعك لتحقيق هذه الأهداف مثال : (حافظ على معدتك الخمسين سنة الأولى ستحافظ عليك الخمسين سنة القادمة) .

* انقل الأهداف المهمة والمتوسطة اذا كنت قد طبقت التمرين السابق وإن لم تكن طبقته اكتب في كل جانب أهم أهدافك بحيث تحقق تلك الرؤية البعيدة .

٦- طريقة المهارات

اني اعطيك اكثر من طريقة فربما تتاسبك طريقة ولا تتاسبك الأخرى ، سنستخدم جدول ستضع في العمود الأول الهدف او المهارة وفي الثاني ستكتب تفاصيل ذلك الهدف وكيف تريده وفي الثالث تكتب كيف ستصل له وبهذه الطريقة نعرف تفاصيل الهدف وخطة العمل للوصول له .

ماذا اريد	كيف اريد ذلك	خطة العمل

٧- الرسالة في الحياة

تعمدت أن لا أضع الرسالة في الحياة في أول القائمة لأنني وجدت أكثر من يخطط يتوقف عند هذه النقطة ولا يكمل تخطيطه وهي ليست الأهم وذلك بعد أن سألت الدكتور طارق سويدان وأخبرني انها ليست بمهمة ولكن ان اردت ان تكتشف رسالتك بالحياة اكتب اهدافك وقم باختصارها الى ان تصل لرسالتك بالحياة ، او انظر للاشياء المكررة ، او اسأل نفسك مالذي افعل باستمرار طوال حياتي ؟ ، انصحك لهذا الموضوع ان كنت مهتما به بكتاب ادارة الاولويات لستيفن كافييه في آخر خمسين صفحة من الكتاب .

٨ - أفكار مهمة

* اولوياتي : مذكرة اولوياتي للدكتور وائل العسق من اجمل المذكرات كذلك مذكرة صناع النجاح للطلبة في الثانوية والمتوسطة ، وقد عملت مذكرة صغيرة تشمل كل الجوانب بحيث يتابع الإنسان أهدافه يومياً تجدها في مكتبة المنار الاسلامية .

* ضع اسم للخطة بحيث يحفزك ، امثلة : النور والسلام ، حكاية رجل عظيم ، الاشعاع المبهر ، سلام الروح ، تحقيق الطموحات ، الارتقاء .

* الأهداف غير المهمة وضعها في ركن وسمه ركن الامنيات فربما بعض هذه الأهداف يكون مهماً يوماً كذلك الأهداف عزيزة على النفس فبدل شطبها والغائها يفضل وضعها في ركن الأمنيات أو قسم الأمنيات .

* اكتب خط سير حياتك وهذه الخطوة مهمة حيث تعرف ما لأهداف التي لن تفعلها الآن وانما هي مؤجلة اكتب خلال كل خمس سنوات ما هي أهم الأهداف التي ستتحقق ، بالنسبة لي عندي هدف تفسير القرآن وضعت هذا الهدف عندما يكون عمري في الخمسين حيث النضج وهناك أهداف سأبد بها بعد عشر سنوات باذن الله .

٩ - أفكار ابداعية للخطة

كتبت الكثير من الأفكار في مقالة حياتك تستاهل خطة والتي تلخص كيفية كتابة خطة لعام واحد ولكني سأزيد هنا على تلك الأفكار وهذه الأفكار ليست ضرورية لكنها تزيد جمال الخطة واريدك دائما أن تشعر بأن التخطيط شيء بسيط وسهل ومحبيب للنفس وهو بالنسبة لي من اكبر متع الحياة .

* خطة الآخرة : بامكانك وضع تصور خيالي لوضعك في الآخرة وكيف أن راض عن نفسك (بامكانك الاستعانة بكتاب كيف تخطط لحياتك لهذا التمرين) .

* سيناريو الحياة : اكتب قصة ادبية عن حياتك المستقبلية .

* العقبات والحلول : اكتب ما العقبات التي تتوقع ان تواجهها في المستقبل وفي اثناء تطبيق خطتك و اكتب ٣ حلول لكل تحدي .

* بامكانك وضع صور محببة لك او حكم تحبها بالخطة ، لونها وزينها واجعلها رائعة من الروائع .

* بامكانك اضافة مقالات تحبها او مقالاتك الشخصية فالخطة هي في النهاية ملكك وليس عليك التقيد فقط باهداف وجداول كما هو متصور عن التخطيط .

* اكتب قائمة ب ٥٠ متعة بحيث تمارسها متى ما اردت بامكانك استخدام هذا الجدول حيث المتع مختلفة فمنها امتلاك ومنها مغامرة وتعلم .

مغامرة	متعة	امتلاك	مهارة	اخرى

* لدي قائمة اسمها ١٠٠ طريقة للتعبير عن الحب وقد وضعتها بالخطة اذا اردتها راسلني فجميل أن ينوع الإنسان من خطته .

* بامكانك تطبيق فكرة اذا واجهتك مشكلة وتضع قائمة بالأشخاص الذين سيساعدونك في حلها والأقوال التي سترددها لنفسك والأفعال والكتب التي ستقرأها .

أفعال	أقوال	أشخاص	كتب

* من الأفكار الجميلة والذي سأفرد له مقالة أن تكتب مذكراتك اليومية بحيث تباع تطورك ونجاحك وايجابياتك وأخطائك .

١٠- ماذا عن الخطط الأخرى ؟

* خطة الأطفال من الولادة حتى العاشرة : أنت من تقوم بوضع الخطة ويفضل أن تضع ١٠ أهداف منذ ولادته وتعمل عليها وعندما يصل للسابعة أو الثامنة بإمكانه ابداء رأيه بالخطة واجعل ولدك يرسم خطته ويلونها .
مثال : استقطاع شهري ٥٠ د.ك ، السباحة ، كمبيوتر ، رسم ، حفظ ٥ أجزاء ، قراءة ٢٠ كتاب ، مدرسة ممتازة .

هناك فكرة جميلة لتحبيب الأطفال بالتخطيط أن تحضر لهم أوراق جميلة واجعلهم يكتبون امنياتهم ويضعونها في الصندوق ويكتبون تاريخ تحقيقها واذا تحققت اخبرهم انها تحققت ، كذلك بالامكان وضع بعض المهام لهم ووضع مكافأة على انجاز المهمة او ان يقوم بسحب مهمة كل يوم وينفذها وهو من يضع المهمات لنفسه .
* الخطة من ١٠ الى ١٨ : بالامكان وضع خطة مبسطة ففي كل جانب ٣ اهداف فقط وتكون فقط للسنة والحرص في هذه الفترة على التجارب لكي تتوسع مداركه ويعرف التخصص الذي يرغب به والحرص على اختبارات الشخصية .

* الخطة العائلية : تحدد العائلة هويتها هل هي عائلة مالية ام دينية ام تطوعية وليس بالضرورة ان يكون اهتمام الكل او ان تركز كل الحياة والعائلة لذلك ولكن يفضل أن يشترك العائلة بهدف وغاية نبيلة يتفق عليها الكل وتوضع خطة والكل يعمل عليها ، اذكر اني قرأت قصة لمليونير الماني لا يعطي ابناؤه المال مالم يعملوا وكانوا في قمة السعادة لعملهم وهم من أفضل المسوقين للشركة وعلمهم الاعتماد على النفس ، فكرة أخرى للتخطيط العائلي أن يوضع لكل فرد فيها ١٠ أهداف وللعائلة اجمعها ١٠ أهداف بحيث يسهل العدد والترتيب ، الفكرة الأخيرة هي أن تجتمع العائلة وتقترح نشاط اسبوعي وكل فرد من العائلة يكتب اقتراحه ويضعه في صندوق وعندما يحين النشاط الاسبوعي واليوم المحدد تسحب ورقة والكل ينفذ ذلك النشاط حيث أن الجميع وضع اقتراحاته فالكل راض بذلك .

* خطط الصداقة او المجموعات الصغيرة : كل شهر يكون لكم ١٠ أهداف لكل شخص وعلى كل فرد منكم أن يحقق ٤ أهداف وفي كل اجتماع اسبوعي بينكم

تقومون باختيار هدف لا بد من تنفيذه من الأهداف العشرة ، كذلك ان تختارون هدف واحد تركزون عليه ويكون هدف لمجموعتكم ، بإمكانكم ايضاً اختيار ٥٢ نشاط فكل اسبوع نشاط ويكون اسبوع ترفيهي واسبوع ثقافي ، من الأفكار كذلك ان تضعون قائمة بأسماء أشخاص معروفين ترغبون بمقابلتهم وسؤالهم عن نجاحهم .

* المؤسسات : ليست لدي خبرة كبيرة في مجال المؤسسات ولكني سأطرح بعض الأفكار منها أن توضع رسالة المؤسسة ورؤيتها بعد ١٠ سنوات وشعار لها بعدها تضع أهم أهدافها التي تسعى دائماً لتحقيقها ، ثم تكتب نقاط القوة لتوضع كأهداف ونقاط الضعف وتوضع حلول لها وتوضع الحلول على شكل أهداف ، بعدها توضع الأهداف على شكل جدول كالتالي :

تكريم الطلبة الخريجين

م	الهدف	الشخص	التكلفة	البداية	النهاية	ملاحظات
١.	جلسة عصف ذهني	الادارة				
٢.	الدعوات	العلاقات ع				
٣.	حملة ايميلات	الاعلامية				
٤.	التقييم	الانشطة				
٥.	توفير دعم	العلاقات ع				الشعار
٦.	التصوير	الاعلامية				

ماذا بعد هذا ؟

بعد أن تكتب خطتك وتنسقها وتبدع فيها اهنتك ان كنت فعلت ذلك فعلاً فقلة قليلة من تفعل ذلك وأقل منهم من ينفذها ولتنفيذها عليك بالتخطيط اليومي فتقوم بكتابة خطتك كل يوم وكل اسبوع وبعد فترة سيصبح التخطيط من متع الحياة لديك وبعد أن ترى النتائج على نفسك ساعد الآخرين على التخطيط ووزع هذه المقالة بعد أن تنتهي أنت من وضع خطتك وليس قبل ذلك لكي تكون دعوتك صادقة وبحماس وسيغير حياتك

هذا العلم باذن الله كما غير حياتي وقد حاولت جاهداً أن أبسط هذا الموضوع في هذه الصفحات القليلة واسأل الله أن يكون ذا فائدة وأن يخطط الناس بعدها مباشرة .

حياتك تستاهل خطة

١٠ مبادئ و١٠ خطوات لكتابة خطة ابداعية مبسطة للعام الجديد

بسم الله الرحمن الرحيم القائل في كتابه ((والتتظر نفس ما قدمت لعد)) فعلى الإنسان أن ينظر مالذي سيقدمه لنفسه ولاسرته ولمجتمعه وامته .. في البداية تعريفي للتخطيط هو كتابة الغاية المنشودة وهناك عدة أمور وقواعد لا بد أن نتفق عليها لنكتب خطتنا :

١- مجرد كتابة الخطة ٥٠ بالمئة من تحقيق الهدف وهناك قاعدة ادارية اخرى تقول انك عندما تكتب خطتك فإنك تزيد انجازك ٣٠ بالمئة ، وساعة في التخطيط توفر ٤ ساعات وقت العمل .

٢- لا بد من أن تكون الخطة مكتوبة والخطة التي في العقل مرفوضة تماما لعدة اسباب منها أن الإنسان قد يغير أهدافه ، قلة الاصرار ، نسيان الأهداف ، تقليل أهمية الأهداف ، قلة التشويق .

٣- اذا كنت تطبق نصف خطتك فأنت من المنجزين أما إن كنت تطبق ٨٠ بالمئة من خطتك فأنت في طريقك لأن تصبح من العظماء .

٤- ٣ بالمئة من الناس مخططين للعشر سنوات القادمة وما بعدها وهم أنجح الناس في الحياة .

٥- لا بأس من الخطأ في الخطة او عدم انجازها فأنت تتعلم جرب إلى أن تصل للخطة التي تشعر أنها فعلا خطتك .

٦- ليست الخطة لجانب واحد مثل الدراسة او العمل وانما تشمل عدة جوانب : الروحي ، النفسي ، الاجتماعي ، الصحي ، المالي والعمل ، العطاء ، المتعة

- ٧- كلما ابدعت في خطتك زاد انجازك ورغبت اكثر في تحقيق اهدافك وكلما كانت الأهداف امام عينك يوميا زادت رغبتك في تحقيقها .
- ٨- ليست كل الأهداف مهمة عليك تقييم كل هدف فهدف مهم وهدف متوسط وهدف غير مهم .
- ٩- من الضرورة أن تكتب دوافعك واسبابك لتحقيق الهدف لأنك كلما زادت الأسباب لرغبتك في تحقيق الهدف ستحققه لا محالة .
- ١٠- الهدف الجيد هو ما تستطيع شطبه وتحقيقه مثال : اريد ان اقرأ كثيرا (اريد قراءة ٣٠ كتاب)

كيف تبدأ ؟

- ٥- اكتب مجالات حياتك المختلفة (الروحي ، النفسي ، .. الخ) .
- ٦- اكتب تحت كل هدف ٣ الى ٧ أهداف .
- ٧- اكتب دوافعك من تحقيق الأهداف تحت كل جانب .
- ٨- لو كانت أهدافك كثيرة ضع أهمية لكل هدف .
- ٩- اطبع الخطة في الكمبيوتر ونسقها بالالوان والصور واستخدم الابداع فيها وسنشرح طريقة الابداع في الخطة .
- ١٠- اكتب خطة شهرية واسبوعية ويومية لتقترب من خطتك .

مثال خطة مبسطة

الجانب الروحي

١ - ٣ ختمات

٢ - حفظ جزئين

٣ - العمرة

الجانب الإجتماعي

- ١- الاتصال الشهري على الأهل والأصدقاء (كل ٣ شهور) .
- ٢- التعرف على ٥ أصدقاء جدد .
- ٣- تعميق علاقتي مع (..... ، ،) .

الجانب الصحي

- ١- المشي ٣ ساعات اسبوعيا .
- ٢- سباحة مرة اسبوعيا .
- ٣- دورة في الخيل .

الجانب التطور الشخصي

- ١- قراءة ٥٠ كتاب .
- ٢- دخول ١٠ دورات .
- ٣- التعود على عادة التخطيط اليومي .

جانب المتعة

- ١- وضع قائمة ب ٥٠ متعة تستغرق خمس دقائق فقط .
- ٢- وضع قائمة ب ١٠ اشياء ارغب في شراءها .
- ٣- وضع قائمة ب ١٠ مغامرات او تجارب ارغب في تجربتها .

جانب العطاء

- ١- الصدقة اليومية .
- ٢- زيارة مريض مرة في الشهر .
- ٣- بناء بئر .

الإبداع في الخطة

- ١- سجل الانجازات (ضع جدول به ١٠٠ او ٥٠٠ انجاز حسب رغبتك وكلمة انجزت اكتب انجازك ولو كان بسيط الى ان تنهي السنة وقد انجزت ٥٠٠ انجاز او ١٠٠ انجاز) انا شخصيا وضعت ١٠٠٠ انجاز .

٢-بامكانك وضع جدول من خمسين صف بحيث تكتب فيه الكتب التي قرأتها خلال السنة (أنا شخصيا قرأت العام الماضي ١٨٠ كتاب والله الحمد ووضعت كل كتاب قرأته في الجدول ووضعت تقييم لكل كتاب) .

٣-وضع مقالات لك في الخطة .

٤-وضع قائمة ب١٠٠ طريقة للتعبير عن الحب (بامكانك مراسلتنا لارسال القائمة لك) .

٥-عمل الخطة على برنامج البوربوينت في الكمبيوتر بحيث تراها كل يوم .

٦-تصميم الأهداف مع مصمم محترف وعملها كيوستر وتوضع في الغرفة .

٧-بامكانك عملها على اشكال ومجسمات مثل المجموعة الشمسية وكل هدف يوضع على احد الكواكب .

٨-من اجمل الأفكار في التخطيط والتي تساعد على التنظيم جهاز المنظمة

الالكترونية او الهاتف الكفي حيث انها تشمل عدة اشياء فبها تستطيع وضع مواعيدك ، هاتف ، القرآن ، استماع لمحاضرات ، تسجيل الملاحظات بالصوت او الكتابة ، قراءة كتب ، القاموس ، مواعيد الصلوات ، آلة حاسبة .

٩-بامكانك حجز استديو وتسجيل خطتك بطريقة محترفة صوتيا وسماعها كل يوم .

١٠- اكتب أهم أهدافك خلال شهر ثم قم بقص كل هدف ووضع الأهداف في صندوق ثم كل يوم اسحب ورقة وطبقها .

أتمنى أن تكتب خطتك وتبدع فيها فإن كانت حياتك مهمة فمن المهم وضروري أن نضع لها خطة ونتعب في وضعها ونجعلها ابداع شيء واجمل شيء وصدقني ستطبقها لانها تستاهل ولان حياتك تستاهل .

خطة للصدقات

كيف تجعل صدقاتك مفيدة ؟

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله ..
فكرة جديدة وجميلة ومفيدة لجعل صدقاتك هادفة ، اختر من بين أصدقائك من يهتمون بتطوير أنفسهم وهم جادين للارتقاء بحياتهم ابدأ بصديق واحد او صديقين ولا تزد عن ١٠ وسأعطيك الطريقة بكل بساطة ..

١- ضع اسم للمجموعة يحفزها ويلخص هدفها وحدد قائد للمجموعة واليكن في البداية أنت .

٢- اكتب رؤيتكم بعد ١٠ سنوات مالذي ترغبون في الوصول اليه .

٣- ضع لك ٥٢ نشاط خلال الأسبوع نشاط ترفيهي ونشاط جاد او حسب رغبتكم.

٤- ضع قوانين لإنضمام أي فرد للمجموعة .

٥- ابدأ في تنفيذ الخطة .

٦- قيّم عملك وقم بتعديله .

٧- استمر .

مثال لخطة متكاملة للصدقات عملتها مع أصدقائي عبدالله العبدالغني ومساعد الشطي وهناك ملاحظة أن هذه الأهداف وضعت لتحسين العلاقة بينكم فلا تجعل العلاقة جدية أكثر من اللازم بل هي اقتراحات لتطوير العلاقة وجعلها أكثر فائدة ..

هدف المجموعة : دعم افراد المجموعة للوصول لأهدافهم الشخصية بالأنشطة

والمشاريع المشتركة بتغيير النفس والتأثير على المجموعة والعالم

الاسماء المقترحة للمجموعة

مثلث النجاح او مثلث تأثير ، الانجاز ، المنجزون ، نهضة الأمة ، صناع القادمة ،

صناع النجاح ، صناع الاجيال ، تطوير الذات ، سعادة الأرض ، العلماء المبدعون .

الأسم المختار : مثلث تأثير

قوانين المجموعة

- ١- وجود خطة للسنة او للحياة .
- ٢- لديه خبرة واطلاع ولو بسيط .
- ٣- توافق عليه المجموعة بالاجماع .
- ٤ - الالتزام بتحقيق الاهداف الموضوعية .
- ٥- قراءة كتاب اسبوعياً على الأقل .
- ٦- غير مدخن .
- ٧- اشتراك شهري ١٠ دنانير .
- ٨- لا تزيد المجموعة عن ١٠ .
- ٩- محافظ على الصلاة .
- ١٠ - لديه الاهتمام والحماس والقابلية .

الأنشطة الشهرية الثابتة :

- ١- جلسة اسبوعية أو كل اسبوعين لمتابعة الأهداف ولا بد من تنفيذ ٤ أهداف من أصل ١٠ خلال شهر .
- ٢- دعم شهري لأسرة محتاجة .
- ٣- نشاط اسبوعي إما ترفيهي أو نشاط مفيد أو جلسة نقاشية .

افكار متفرقة :

- ١- الحرص على أن يكون لكل شخص منكم نقطة قوة لتستفيدون من بعضكم البعض .
- ٢- بالإمكان وضع اشتراك شهري ان أمكن .
- ٣- بإمكانك جعل لقاء شهري بحيث يحضر فيه كل المعارف من خارج المجموعة بحيث تختار الأفضل .

٤- لابد من وجود قائد للمجموعة لحل الصراعات وحسم الأمور وليس بالضرورة أن يكون دائماً وإنما بالإمكان تغييره كل ٣ شهور أو استمراره حسب رأي المجموعة ولا تجعل قائد لا يمكنه قيادة المجموعة لكي لا تصابون بالإحباط في حالة عدم قيام الأنشطة في ظل قائد غير ناجح .

أنشطة ترفيهية مقترحة :

- ١- المدينة الترفيهية
- ٢- بولنج
- ٣- ملعب الصابون
- ٤- رحلة بحرية
- ٥- أبراج الكويت
- ٦- شاليه
- ٧- مساج
- ٨- يوغا
- ٩- سباحة
- ١٠- مشي
- ١١- جلسة استرخاء
- ١٢- فلم مفيد
- ١٣- متحف أو مرصد العجيري
- ١٤- سفرة
- ١٥- رماية
- ١٦- خيل
- ١٧- تنظيف الشاطيء
- ١٨- فطور جماعي بعد الفجر
- ١٩- وردة لكل شخص

٢٠- حفل مبسط نهاية العالم للإنجاز

أنشطة مفيدة مقترحة :

- ١- الصيام ، المقبرة ، الصدقة ، زيارة مريض في يوم واحد .
- ٢- جلسة تأليف كتب .
- ٣- جلسة تقييم كل شخص يتكلم عن ايجابيات وسلبيات نفسه والآخر .
- ٤- قراءة في المكتبة .
- ٥- دورة تدريبية
- ٦- اعتكاف
- ٧- مطعم صحي او محل لبيع المنتجات الصحية
- ٨- لقاء مع الناجحين (مقابلة ٢٠ شخصية)
- ٩- عزيمة للفقراء
- ١٠- درس ديني
- ١١- قاعدة صحية اسبوعية
- ١٢- مشي جماعي
- ١٣- فطور جماعي
- ١٤- حفظ ٣ أجزاء جديدة
- ١٥- جلسة للتحدث عن أحلام المستقبل
- ١٦- جلسة لعلاج الماضي
- ١٧- التبرع بالدم
- ١٨- زيارة لأباء أعضاء المجموعة والحديث معهم
- ١٩- دور الرعاية والأيتام
- ٢٠- اعتكاف يومين
- ٢١- جلسة تقييم المجموعة
- ٢٢- جلسة خطة المجموعة

لقاء مع شيخ	- ٢٣
شريط تعليمي	- ٢٤
جلسة فن التنفس	- ٢٥
سماع شريطي تعليمي مع الترجمة	- ٢٦
رحلة لصغار العائلة	- ٢٧
قرآن ودرس ديني	- ٢٨
قراءة الكهف بعد الصلاة	- ٢٩
	- ٣٠

مواضيع يمكن مناقشتها خلال اللقاء الأسبوعي او أنشطة للقاء

- ماذا يمكن لشخص ان يفعل؟
- كيف نساعد الآخرين على التخطيط؟
- دورة جلسة استماع مع محمد النعيمش مؤلف انصت يحبك الناس
- دورة فن الخطابة مع جاسم
- دورة الخط مع فيصل
- كيف نكون اكثر نجاح؟
- كيف نحفز انفسنا والآخرين؟
- كيف نتعامل مع الأطفال؟
- لقاء مع جمال الدوسري
- لقاء مع الدكتور نجيب الرفاعي
- لقاء مع الدكتور محمد الكندري
- لقاء مع عضو أمة سابق
- جلسة تخطيط ل ٢٠٠٦
- عزومة أ.علاء الدم في مطعم
- كيف نزيد مواردنا المالية؟
- كيف اكون قاريء نهم؟
- كيف اصبح ثرياً؟
- كيف اؤثر بالآخرين؟
- كيف اكون محبوباً؟
- كيف اكون اكثر صبراً؟
- كيف اتسامح؟
- هل تكتب مذكراتك اليومية؟

٥٢ قاعدة صحية اسبوعية

١. عدم شرب المشروبات الغازية
٢. عدم شرب القهوة والشاي
٣. عدم اكل اللحم + الدجاج
٤. عدم شرب الحليب
٥. شرب لتر الى لترين ماء يومياً
٦. شرب عصير طبيعي صحي يومياً
٧. اكل عيش اسمر مرتين
٨. التنفس ٢٠ مرة نفس عميق يومياً
٩. القيام بتمارين ٨ دقائق عند الصباح (احتمال شهر)
١٠. المشي مرتين
١١. تمارين العين كل يوم تمرين
١٢. مساج
١٣. سباحة مرتين
١٤. النوم الساعة ١٠ مرتين

كيف تكتب خطة ليومك؟

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله ..
كتابة خطة اليوم إما أن تكون في اليوم السابق مساءً أو في الصباح عند الاستيقاظ أو كلاهما معاً .. فأحياناً أنا أكتب خطة في المساء وأستيقظ مبكراً أو بعض الأهداف ليس لدي الحماس لتحقيقها فأتركها ..
كتابة الخطة اليومية يزيد ٣٠ بالمئة من الإنجاز اليومي .. وفي هذه المقالة سأعطيك بعض النقاط والأفكار الجميلة لتثريك في موضوع خطة اليوم ..
U اذا حققت نصف ما كتبتة فأنت على الطريق الصحيح ، اذا حققت ٨٠ بالمئة وما فوق فأنت رائع ، اذا حققت أقل من النصف فعليك مراجعة نفسك ..

ن ليس عليك أن تنهك نفسك بالأهداف فهي جاءت لتشغلك وتميمك لا تقيدك
وتتعسك وتجعل الحياة مقيدة ..

ن تستطيع كتابة أهدافك على الورد أو البوربوينت بطريقة جميلة ..

ن ارسم دائرة بالنصف وأخرج عدة أفرع (خطوط) وعليها أكتب أهدافك ..

ن بجانب كل هدف أكتب أهميته (أ : مهم ، ب : وسط ، ج : غير مهم) ..

ن أنصحك بمذكرة أولياتي لمبتكرها د.وائل العسق .. فيها قسم للمذكرات ..

مواقيت الصلوات .. حكم يومية .. قسم للأهداف بالوقت .. وقسم آخر

للأهداف وبجانبها جدول مبتكر جدا .. بجانب كل هدف تكتب أهميته ورقمه

بحيث ترتب ماذا ستفعل أولاً .. كذلك يوجد مربع لتكتب تم الهدف أم قمت

بتفويضه أم أنه جاري العمل عليه .. ستجد فيها شرح لأهداف السنة والحياة

بشكل مبسط وجميل ..

ن قمت بعمل مفكرة مبتكرة أسميتها أهم الأهداف فيها جدول من عمودين العمود

الأول جوانب الحياة ففيها كل الجوانب (الروحي ، النفسي ، الاجتماعي ،

الصحي ، المتعة ، العطاء ، العمل) .. فكرتها أن لا تنسى بقية الجوانب بل

أن تحقق ولو هدف بسيط في كل جانب ..

ن اذا كنت في حيرة في الأمور التي ستفعلها بإمكانك وضع أهدافك في علبة

وتقوم بسحب الأهداف ..

ن اسأل نفسك مالذي أفعله اليوم ويقربني من أحلام الغد ..

ن اسأل نفسك ما الكلمات التي تحفزني لتحقيق هذه الأهداف ..

ن لماذا أريد تحقيقها ؟ .. أجب على هذا السؤال وستجد أن رغبتك ستزداد

لتحقيق أهدافك ..

هذه بعض الأفكار لكتابة خطة ليوم واحد جرب أن تكتب خطة كل يوم لمدة أسبوع

كامل وانتظر النتائج ..

كيف تساعد الآخرين على التخطيط ؟

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله ..
في البداية لابد أن تكون من المخططين والا كيف تدعو لشيء تفقده وفاقده الشيء لا يعطيه ..

أعطيك أفكار متنوعة لتساعد الناس أن يضعوا لهم أهداف وخطط ..

١- اسألهم ما هو هدفك في الحياة .

٢- قل له ما رأيك أن أساعدك في كتابة خطتك وستجد أناس كثير يرحبون بالفكرة ويسعدون بمساعدتك .

٣- صمم لهم بوستر كبير به أهدافهم لتعليقها .

٤- احرص على توجيه الآخرين للهدف المحدد والواضح
أمثلة أهداف خطأ :

أريد أن أقرأ أكثر

أريد أن يرضى الله عني

أريد أن يرضى والدي عني

أريد أن أكتب

أمثلة لأهداف صحيحة :

قراءة ١٠ كتب

صلاة الفجر بالمسجد

هدية كل شهر للوالدين

كتابة مقال أسبوعياً

٥- اسألهم ماذا تريد أن تفعل هذا (الصيف ، الشهر ، الأسبوع ، السنة)

٦- بين لهم أن هناك جوانب مختلفة للإنسان

- a. الروحي
- b. الجسدي
- c. الاجتماعي
- d. التطور
- e. المتعة
- f. العطاء
- g. الأسري
- h. العملي
- i. المالي
- j. الدعوي
- k. السياسي
- l. الاعلامي

ليس بالضرورة كل هذه الجوانب لكنها مجرد اقتراحات وعندما تسأله عن خطته اسأله (ماذا تريد أن تحقق في الجانب الايماني وكيف ستقوي علاقتك بالله)

٧- اسألة مقترحة لتسألها الآخرين

- ✚ كم كتاب تريد أن تقرأ هذه السنة ؟
- ✚ كم دورة تريد أن تقرأ خلال السنة ؟
- ✚ من تريد أن تتعرف عليه ؟
- ✚ من الاشخاص الذين ترغب في تعميق علاقتك بهم ؟
- ✚ ما هي الأشياء التي تفعلها وستعمق علاقتك بوالديك ، أبناءك ؟
- ✚ ما الأنشطة المشتركة (لوحدكم) مع شريك الحياة وستثري وتطور العلاقة ؟
- ✚ كم ساعة تريد أن تتطوع أسبوعياً ولأي جهة ؟
- ✚ ما الرياضة التي ستمارسها ؟

- ✚ كم مرة بالأسبوع ستمشي ؟
- ✚ كم مرة ستعتكف بالمسجد شهرياً ؟
- ✚ كم ختمة ستختم هذه السنة ؟
- ✚ ما العبادة التي ستضيفها إليك ولو حافظت عليها ستشعر بالسعادة ؟
- ✚ كم صلاة بالمسجد يتحافظ عليها ؟
- ✚ ما المشكلات الصحية التي ستحلها ؟
- ✚ كيف تجعل لك برنامج دعم نفسي للتغلب على المشكلات والعقبات ؟
- ✚ ما هي الأشياء التي تستمتع بها لآخر درجة ؟ (اقترح عليه كتابة ٥٠ متعة ووضعها أمامه)
- ✚ مالذي تحتاجه وترغب بشراءه ؟

٨- لا بأس لو لم يتفاعل الآخرين معك اهتم بمن تكون لديه رغبة في تحسين حياته

٩- كن قدوة ومثال للنجاح فاذا كنت ناجح سيرغب الناس في معرفة سر نجاحك

١٠- اقرأ أكثر عن التخطيط ووسع علمك في هذا المجال

تلك عشرة كاملة وأفكار لمساعدة الآخرين على التخطيط .. ادفع الناس لتحقيق الهدف وللنجاح وللتفكير بما يريدون .. وبمجرد السؤال ماذا تريد يفتح آفاقاً كثيرة وكيف تسأل ستحصل على الاجابة .. اصبر عليهم ولا تدعهم للتغير المفاجيء إنما بالحسنى والصبر ومع الوقت ستساعد أناس كثر ..

٥٢ نشاط لتقوية علاقتك بصديقك

بسم الله الرحمن الرحيم اللطيف القريب المجيب ..
هذه أنشطة استخدمها خلال السنة مع صديقك بحيث تقومون بتطوير بعضكم البعض
وتكون العلاقة مفيدة وأكثر متعة ..

- ١- جلسة تقييم ايجابيات وسلبيات ونصائح (تقوم بكتابة ايجابياتك وسلبياتك
ونصائح لنفسك ثم لصديقك والعكس)
- ٢- تحدث عن نفسك بحرية (تكلم لنصف ساعة او ساعة عن نفسك وصديقك
يستمع لك ثم العكس)
- ٣- جلسة علاج (جلسة لطرح المشكلات ومحاولة علاجها)
- ٤- قراءة كتاب (قراءة كتاب خلال أسبوع ثم مناقشته)
- ٥- قاعدة صحية للاسبوع (ما رأيك بالإلتزام بالإمتناع عن المشروبات الغازية)
- ٦- ٢٠ شيء جميل في الطرف الآخر
- ٧- تأليف كتاب او جزء من كتاب معاً
- ٨- كل شخص يحقق أمنية الآخر او يساعده بشيء يحتاجه
- ٩- ٥ مواضيع للنقاش
- ١٠- استضافة شخص ناجح وسؤاله
- ١١- عشاء او غداء معاً
- ١٢- كل شخص يكلف الآخر بمهمة
- ١٣- التفكير بتطوير أحد مشاريعكم
- ١٤- اسبوع بر الوالدين
- ١٥- اسبوع راحة بلا نشاط أو مهام
- ١٦- مشكلة والتفكير بحلها من الطرفين
- ١٧- هدية ورسالة عبر البريد العادي
- ١٨- سماع شريط او البوم

- ١٩- عمل ٣ مهمات مؤجلة (اكتبها ٣ مهمات مؤجلة لديكم وفي هذا الأسبوع
تعملان على تنفيذها)
- ٢٠- اسبوع صلاة الفجر (منافسة فيمن يقوم لصلاة الفجر لأسبوع كامل)
- ٢١- اسبوع التسبيح والذكر (التسبيح بعد كل صلاة)
- ٢٢- عمل شيء ترفيهي ومنتعة بسيطة
- ٢٣- فعل خير او عطاء جديد
- ٢٤- سماع محاضرة معاً ومناقشة الشريط أثناء سماعه
- ٢٥- قصة من الطفولة
- ٢٦- كل فرد يختار أهم ٥ أشخاص في حياته و يعرف الاخر بهم
- ٢٧- المشي على شاطئ البحر و كل فرد يتكلم عن تجربته
- ٢٨- حفظ شيء محدد من القرآن
- ٢٩- أدعية مختارة و كل واحد يشارك الاخر بالأدعية التي يحبها
- ٣٠- قصص ذات حكمة و طرفة في الدعوة الى الله
- ٣١- عادة الاسبوع كل شخص يحدد عادة يريد تغييرها ويكون هناك نقاش
وتحفيز و تطبيق
- ٣٢- اسبوع التعارف من يستطيع أن يتعرف على أناس أكثر
- ٣٣- اسبوع للبيئة: ابداع في التوعية و المحافظة على البيئة
- ٣٤- أسبوع الاكتشافات: اكتشاف ٥٠ شيء حسن بمن أعرف
- ٣٥- ركوب الخيل ولو مرة
- ٣٦- أسبوع الترتيب: السيارة، الخزائن، المكاتب، الأوراق، المكاتب،
الثياب، المكتبة
- ٣٧- أسبوع تنمية مهارة قص القصص
- ٣٨- أسبوع لتعلم ١٠٠ كلمة من لغة جديدة
- ٣٩- أسبوع الشعر و كل شخص يقول أحلى ما قرأ أو كتب

- ٤٠ - أسبوع الصدقة اليومية حتى تصير عادة يومية مدى الحياة
- ٤١ - خلق الاسبوع: اختيار خلق أو أكثر و جعله شعار الاسبوع
- ٤٢ - أسبوع التربية: قضاء ساعة يوميا مع أحد الأطفال
- ٤٣ - جلسة نقاشات دينية و شرعية
- ٤٤ - أكمل بقية الأفكار من اختيارك واختيار صديقك
- ٤٥ -
- ٤٦ -
- ٤٧ -
- ٤٨ -
- ٤٩ -
- ٥٠ -
- ٥١ -
- ٥٢ -

بعض هذه الأنشطة بسيط وبعضها صعب قليلاً ولكن ذلك سيطور العلاقة بشكل لا تتصوره وبالإمكان انهاء أكثر من هدف خلال أسبوع المهم في نهاية السنة أن تنتهي من ٥٢ نشاط وإذا انهيت ٢٥ نشاط فلا بأس كل نشاط مشترك يقوي العلاقة بلا شك .

المخططين متخربطين

سأتكلم في حديثي عن الأفكار والمشكلات التي يقع فيها المخططين من الناس وكيفيه حلها وعلاجها

١ - عدم معرفتهم ان هذا ما يريدونه بالضبط

الافكار المقترحة :

✚ ان تفكر بعمق وتدرس الموضوع بكل نواحيه ثم تقرر ولا ترجع عن قرارك

✚ ان تجرب فبالتجربة ستعرف ما تريده بالضبط

✚ ان تدون ما تريده ثم تكتب اهمية كل شيء
✚ اجمع كل الاهداف القديمة والحديثة ، لاحظ الافكار والاهداف التي تتكرر
تعني انك تريدها فعلا وهذا الشيء يسعدك
✚ ان تكتب الأشخاص الذين يعجبونك ومالذي يعجبك فيهم ثم تكتب كيف اصل
لما انا معجب فيه وان اعجبك خصال امريء فكنه يكن منك ما يعجبك فليس
على المجد والمكرمات اذا ما جئتها حاجب يحجبك
✚ ان تكتب مالذي تريده وكيف تريده بالضبط ثم كيف تصل لما تريده وما
المستوى الذي تريد ان تصل له بالضبط وكلما فصلنا كلما كان ذلك افضل ،
مثالي الخاص : بالنسبة لهدف ركوب الخيل ارغب في ان ادخل شهرين في
السنة تدريب

٢- خوفهم من النجاح او الخوف من الفشل

الافكار المقترحة :

✚ قل ساواجه خوفي ، ساواجه فقد بعض الاشياء الممتعة ، ساجرب
✚ لابس ان خسرت بعض الاشياء لاني ساحصل على ما هو افضل منها
✚ اعتقد اني ساكون في مرحلة افضل لان قراري لم يكن الا بعد تفكير ولم
ياتي على عقلي الا لاني اشعر بان هذا الهدف سيطورني
✚ لقد كفني خوفي اشياء كثيرة فقد اضعت فرصا كثيرة ، سبقني اقراني ،
اهملت صحتي ، لازلت في نفس المكان ولم اتقدم فلن استمر هكذا ..

٣- تجاربهم السابقة مع التخطيط

الافكار المقترحة :

✚ لقد كنت اتعلم وانا مجتهد ساحاول مرة اخرى
✚ انا شخصيا جربت ٣ سنوات مع التخطيط الى ان وصلت لخطتي التي
ارضى عنها والى ان وصلت لمرحلة اليقين في الخطة وعرفت فعلا ما
اريد فخذ وقتك في التخطيط وفي معرفة من انت وماذا تريد

✚ ساطبق المثل (اكتب ولو كانت كتابتك سيئة) ساخطط الى ان اصل

للخطة التي اريد

٤ - كثرة الاهداف

الافكار المقترحة :

✚ سأبد في التركيز على الأهم

✚ سأقسم اهدافي الى ٤ اقسام فاهداف للربع الاول من السنة وهكذا

✚ كل اسبوع اضع قائمة باهدافي (مجرب كتابة الاهداف فان الانجاز يزيد

٣٠ %) واضع الاشياء المهمة واحاول تحقيق الاهداف التي استطيع

تحقيقها

٥ - البدء باصلاح كل شيء

الافكار المقترحة :

✚ سأبدا باصلاح عادة عادة

✚ ساستمر على هدف لمدة سنة ثم اتحول عنه

✚ لن افعل كل شيء هذه السنة لكني سافعل ما بوسعي

٦ - التوقف من اول عقبة

الافكار المقترحة :

✚ ساستمر واواجه العقبات

✚ العقبات درس من الحياة لتكتشف اصراري على هدفي فان اصررت فانها

ستعطيني اياها وان لم اصر يعني اني لا اريد هذا الهدف

✚ اذا حققت هدفي بسهولة فاين متعة الانجاز ومتعة النجاح والعظمة

٧ - اخذهم لاهداف آخرين

الافكار المقترحة :

✚ لم يعجبني هذا الشيء من الآخرين الا لانه يشابه شيء بداخلي

✚ سافكر قبل انجاز الهدف هل هذا الهدف يسعدني ويساعدني ام انه شيء اعجبت به

هل سيفيدني هذا الهدف على المدى البعيد

٨- اكتشاف انه هذا ما لا يريدونه

الافكار المقترحة :

ساحاول من جديد وان لم احب هذا الشيء فاني تعلمت شيء لا احبه

هناك اشياء استفدتها وانا في طريقي للهدف رغم انه في النهاية لم يسعدني لكني

استفدت اشياء كثيرة فلم لا افكر بها بعمق واستخلص منها الفوائد والمهارات

واستثمرها

ساكون اكثر تفكيراً في المرات القادمة بشأن اهدافي ولن اختار شيئاً الى بناء على

تفكير وقياس للنتائج بكل دقة

ما بعد التخطيط

يقول ديفد كوبرفيلد ((توقف من قول أتمنى وابدأ بقول سأفعل))

((Stop saying I wish and start saying I will))

بناء الخطة يحتاج لجهد كبير ودقة وابداع وكثير من الناس يتوقفون عند كتابة

الخطة، وأكثر منهم من ليس لديه خطة على الإطلاق.. ولا يغتر من لديه خطة

فالخطة هي بداية الطريق والتحدي بتطبيقها..

هذه المقالة مخصصة لمن لديه خطة ويواجه تحديات سأستعرض بعضها مع ذكر

الحلول..

✓ ضعف الهمة

○ اقرأ قصص الناجحين وعاليين الهمة

- اختر هدف في الحياة وسر عليه
- أن تسير في أهدافك خير من أن لا تسير في أي طريق وتظل مكانك

✓ التحبب من الآخرين

- انظر لكلامهم إذا كان فيه جزء من الصحة
- ربما هم خائفين أن تتركهم بعدما تتغير وتتجح
- مع الوقت سيتعودون عليك وربما يتبعونك

✓ عدم السعادة بتحقيق الأهداف

- لو كنت بلا أهداف ستتعب أكثر
- تقدم فأنت تحظى بـ ١٠ لحظات سعادة أفضل من لحظة واحدة
- لا تضع توقعات كبيرة لأهدافك فاعتبره هدف تريد أن تصل إليه وبعد أن تنتهي منه ستنتقل لما بعده

✓ الفتور

- اجتهد في أيام حماسك
- لا تترك الأساسيات (الفروض، الزيارات الرسمية، صلة الرحم وبر الوالدين، الوظيفة، الدراسة)
- آمن بأن الحماس سيأتي عما قريب وحاول البحث عن الأسباب التي تسلبك طاقتك وحاول أن تحلها

✓ المشكلات الشخصية

- اسأل نفسك ما الذي يمكن أن تكونه المشكلة وماذا يمكن أن يكون الحل؟
- لا تخلط بين المشكلات الشخصية وأهدافك

○ جزء المشكلات وحاول حلها وابدأ بالإجراء الأسهل

✓ البعد عن الأهداف

- انجز لتقترب من أهدافك
- اكتب خطة سنوية وشهرية وأسبوعية فلن تشعر ببعد أهدافك
- خلل حجم أهدافك أو أكتبها في ورقة منفصلة عن الخطة الواقعية
- الأسهل للتحقيقه وضع قائمة للأمنيات

✓ لوم النفس

- كل يوم اكتب ايجابياتك وأخطائك وما الذي يمكن فعله لتحسينه
- اشكر الله على كل تقدم تحرز
- توقف عن لوم الذات فلا يفيدك كثرة لومها واشعر بالامتنان لكل تقدم

✓ عدم أو قلة الإنجاز

- لا تظن أن الخطة هي الحل الأعظم للإنجاز ولكنها تساعد على ذلك
- حفز نفسك بالكلمات التحفيزية وبتذكر هدفك الذي طالما أردت تحقيقه
- لا بد أن تتجز وإلا ستصبح الشيء الذي خفت أن تصيره

✓ الأهداف لا تكون بنفس البريق

- اكتب دوافعك من تحقيق أهدافك
- فكر بنفس الطريقة التي كنت تفكر فيها وأنت تكتب ذلك الهدف
- اكمل الهدف إلى النهاية ثم انتقل لما بعده

✓ كثرة الأهداف

- تقليلها
- أن تحقق هدف واحد أفضل من عدم تحقيق أي هدف

○ أجل بعض الأهداف أو قسمها لمراحل

✓ طغيان جانب على آخر

○ قلل من الجانب الذي تحقق فيه أكثر الأهداف وطور الجوانب الأخرى

○ نفذ إجراءات بسيطة في الجوانب المهملة

○ ضع للجوانب المهملة أهمية أكبر لهذا الأسبوع أو الشهر

✓ عوائق خارجية (ظروف، الحرية غير متكاملة، عدم توفر المال)

○ حقق ما تستطيع تحقيقها بإمكانياتك الحالية

○ اعلم أن ظروفك أفضل من الكثيرين

○ انتبه من جعل هذه الظروف أعذار لعدم تحقيق أحلامك

✓ تغيير الخطة أو ظهور أهداف جديدة

○ انتبه من كثرة تغيير الخطة أو كثرة إضافة أهداف جديدة فربما لا

تساعدك

○ اكتب الأهداف الجديد على ورقة وعد لها بعد فترة لتتأكد من أهميتها

○ أي هدف جديد يخدم أهدافك تقدم فيه

✓ الصرامة في تحقيق الخطة

○ الخطة وضعت لتعطيك الدافع والهدف وليس لتعقد حياتك

○ كن مرناً وإذا لم تحقق هدفك اليوم فيوم آخر

○ لا تكن قاس مع الآخرين لأن لديك خطة فكن مرناً

✓ عدم معرفة مقدرتك على الأهداف (هل اقرأ ٢٠ أم ١٠٠ كتابك؟)

○ اكتب عن وضعك الحالي ولا تطلب أكثر من الوضع الحالي كثيراً

- جرب وثم غير هدفك إن وجدت أكثر مما تستطيع ابدأ بالتدرج
- لا تكتب هدف أنت تعمله بتلقائية وبسهولة فما فائدة الهدف إذاً

✓ الملل من الأهداف

- ابدع في خطتك
- اوجد أهداف جديدة
- انغمس في شيء (اعتكاف، سفر، رياضة)

✓ العيش بالأحلام

- ضع خطط شهرية واسبوعية ويومية
- كل يوم اقترب من اهدافك وخطتك
- لا فائدة أحلام دون تنفيذ

٤٧:٤م

٢٠٠٥/١٢/١٤م

أفكار للمذكرات اليومية

بسم الله الرحمن الرحيم اللطيف الخبير الودود الكريم والصلاة والسلام على اشرف خلق الله وعلى الأنبياء والصالحين ..

لم أجد كتاب يتكلم عن النجاح الا ويتكلم عن المذكرات اليومية وكل مدرب وكاتب على طريقته وهنا سأستعرض بعضاً من تلك الأفكار بحيث تصمم مذكراتك الخاصة والتي تكون صديقك طوال العام وكل سنة مذكرات جديدة ..

بدأت كتابة المذكرات منذ ٥ سنوات ولك سنة تتطور هذه المهارة وتزيد متعتي الشخصية ، أشعر بالمذكرة انها صديق حميم لي فهي تعرف كل أسراري وهي من

اخبرها عن همومي ونجاحاتي آمالي وآلامي عند المساء او حماسي عند الصباح
الباكر فهي فعلاً متعة من متع الحياة والحمد لله الذي جعل لنا الكثير من المتع لنتمتع
بها في الحياة انه جميل يحب الجمال ..

في البداية كنت اكتب على مذكرة خالية وبعدها أهداني صديقي مساعد الشطي
مذكرات ابداعية ومبتكرة ومنها استقيت الكثير من الأفكار في هذه المقالة حيث انها
شركة بها أكثر من ٢٠ نوع من المذكرات اليومية ، وبهذه المقالة سأعطيك أفكار
متفرقة بحيث تأخذ ما يناسبك منها وتجعلها في مذكرة واحدة وتصممها بالكمبيوتر
ومن ثم تطبعها وتغليفها تغليفاً فاخر ..

* ١٠٠١ ايجابية : تضع جدول به ايجابياتك كل يوم بإمكانك نقلها إلى ٥٠٠ أو إلى
١٠٠ ايجابية خلال السنة سواء أشياء ايجابية فعلتها أو فعلها أشخاص آخريين لك،
وبهذه الطريقة ستركز على ايجابياتك وانجازك بدل من لوم الذات ، لدي منتج بعنوان
انطلاقة العملاق تكتب فيه ايجابياتك وسلبياتك كل يوم وماذا تفعل لتحسين الغد وفي
الطبعة الجديدة المنقحة مع زيادات من اسئلة عميقة لفهم النفس ..

* رسالة المشاعر : تضيف عدة رسائل للمشاعر بحيث تعبر عن مشاعرك كلما
ضاق صدرك وفي منتج شفاء النفس به ٢٠٠ رسالة مشاعر ويجعلك ترحل ل ١٢
نوع من المشاعر و ٢٠٠ موقف من الماضي وتعبر عنه ، باستطاعتك وضع بعض
الصفحات للتعبير عن مشاعرك لله ..

مثال على رسالة المشاعر :

عزيز فلان : ...

انا غاضب من

أنا حزين على

أنا خائف من

أنا نادم على

أنا أحب

ملاحظــــــــــــــــة الجــــــــــــــــواب الــــــــــــــــذي اود ســــــــــــــــمــــــــــــــــاعه
منك :

* جدول الكتب والأشرطة : ضع جدول به ٥٠ صف بحيث تضع فيه أسماء الكتب التي ستقرأها خلال السنة بامكانك وضع جدول واحد للأشرطة والكتب او جدول مختلف ، الجميل في هذه الفكرة انها تجعلك تسعى للوصول لهذا الرقم والهدف بالإمكان أن تضع الدورات والمحاضرات التي تحضرها في هذا الجدول .

* كتب عظيمة : بامكانك وضع عدة صفحات للكتب الجميلة التي قرأتها بحيث تكتب أهم الفوائد التي استفدتها من هذا الكتاب وماذا شعرت بعد قراءته ولمن تنصح بقراءته هل هناك كتب اخرى تود قراءتها لنفس الكاتب او الناشر .

* اعمل غلاف جميل وسم المذكرات باسم تحبه مثال : (مذكرات مشعة ، القلم الذهبي ، سجل الانجاز ، أوراق النجاح ، التطور ، الانطلاقة)

* تأليف كتاب : في مذكرات ٢٠٠٤ قمت بوضع خانة اسميتها خواطر سعيد بحيث كل يوم اكتب خاطرة وفي النهاية يصبح كتاب وأنا الآن اجهز هذا الكتاب للطبع لم لا تقوم بنفس الفكرة وتؤلف كتاباً من القلب إلى القلب .

* عناوين بالامكان اضافتها والكتابة تحتها : (اشعار وحكم اعجبتني ، طبخات ، أحلام المنام ، تعلمت من الحياة ، الأفكار الابداعية)

* يوميات مختلفة : هذه المذكرات تختلف حسب الأشخاص واهتماماتهم وسأستعرض

بعضاً منها

- المذكرات المعتادة

انا اليوم متحمس لـ

انا اليوم مركز على

تعلمت اليوم

من انرت ومن انار حياتي

- مذكرات معلم

حالة الطقس اليوم : اشعر شعورا جيدا لـ :

اتمنى حدوث : طلبة لهم اثر في حياتي :

مالذي فعلته لانارة حياة انسان ؟

لحظات مميزة أهداف وأفكار لغد أفضل

- مذكرات التلفاز

اسم البرنامج : اسم القناة :

مقدار استفادتي منه : اوصي بالبرنامج لـ :

اهتمامي بالبرنامج هو : عند انتهائي منه شعرت بـ :

قرارات جديدة : أفكار وعبارات اعجبتني :

- مذكرات القاريء النهم

اسم الكتاب : اسم الناشر :

مقدار استفادتي منه : اوصي بالكتاب لـ :

اهتمامي في الكتاب هو : عند انتهائي من الكتاب شعرت

بـ :

كتب اخرى اود اقتناءها : افكار وعبارات اعجبتني :

- مذكرات ايمانية

شعرت اليوم بـ :

اشكر الله على :

آيات وأحاديث لامست قلبي :

دعاء :

امنية ارغب في ان يحققها الله لي :

سأعطي من قلبي لـ :

مالذي اود حدوثه او رؤيته في الغد :

اتمنى فعلاً أن تجرب هذه الفكرة وأن تبدأها ببساطة وستستفيد منها كثيراً في حياتك
وإن أردت مساعدتك فيها فإننا في مشروع خطط وينا لدينا هذه الخدمة في عمل
المذكرات اليومية وتصميمها بناء على احتياجاتك ..

اللقب الشخصي

من الأشياء المقوية للإنسان هي اختيار اللقب الشخصي الذي يصف به نفسه
ويكون دافع له في حياته ويجعله يركز أكثر .

لقبي القديم كان أمير الناس وكان لقب جميل لكني أحسست بترفعي قليلاً
على الناس ورغبة في التحكم بهم، أما لقبني الشخصي الجديد هو صانع

الأجيال وكان له أثر كبير في حياتي فأنا أسعى لترك أثر في كل شخص ،
وأسعى لعمل منهج تدريبي للوصول للكمال الإنساني وأسعى لصناعة ٢٠٠
قائد مؤثر وتدريس ٢٠٠٠٠ طالب، فكان للقب أثر كبير علي .

لن أطيل عليك في الشرح ولكني سأعطيك أمثلة كثيرة لكي تختار منها
لقبك :-

- صانع الأجيال
- مجدد الأمة
- المتفائل
- المحبوب
- صديق النجاح
- رمز التسامح
- حلال المشاكل
- أخصائي العلاقات العامة
- صاحب المليون فكرة
- باحث في النفس البشرية
- المعلم الروحي
- الملهم
- الأمل الباسم
- المستشار
- المؤمن بالله
- الحالم

- الداعية
- الدرّة
- الفارس
- القلب المحب
- المدير التنفيذي
- القائد الميداني
- المفكر
- صاحب رؤية ثابتة
- حكيم
- ناشر الخير
- صاحب حس مرهف
- الحنون
- صانع المربين
- الأب المثالي
- الأم المثالية
- صاحب الفكاهة والمرح
- الزوج الرومانسي
- المنجز
- قائد ملهم
- تابع مخلص
- ساحر الكلمة

● حبيب الرحمن

تمرين اللقب الشخصي

١ - اكتب الكلمات التي أعجبتك :

.....
.....
.....

٢ - قيم الكلمات بأن تضع رقم بجانب كل لقب :

.....
.....
.....

٣ - اكتب اللقب الذي اخترته لنفسك :

.....
.....

٤ - اكتب لقبك الجديد وكرره كل يوم وعش فيه .

الهوية

من العلوم الجميلة المؤثرة والتي تغير حياة الإنسان " الهوية " ، هوية الإنسان " من أنت ؟ " وعندما تكتشف من أنت ستحس بسعادة غامرة جداً .
تمارين الهوية كثرت ولا أحد يعرف كيف يكتشف ذاته ومن هو ، ولا بد من اكتشاف هوية ملهمة مبهرة ، تضعها في غرفتك وتقرأها كل يوم .
إليك الطريقة وبإمكانك الاستعانة بالأمثلة المذكورة :

اكتب صفات بإمكانك أن تصف بها نفسك :

رائع ، مدهش ، إبداعي ، خارق للعادة ، عجيب ، قوي ، جذاب ، مثير ، فرح ، فخم ، مليء بالطاقة ، بارع ، ذكي ، لذيذ ، جميل ، لا يصدق ، شريف ، حميم ، مغناطيسي ، متميز ، عبقرى ، خارق ، كريم ، مؤثر ، مغامر ، محترم قيادي ، الأفضل ، متواضع .

اكتب كلمات تصف بها نفسك :

كاتب ، سوبرمان ، مؤثر ، فائز ، ثرى ، صحي ، مبدع ، دكتور ، صقر ، نجم أمير ، بطل ، صانع الأحلام ، صانع الأجيال ، المقنع ، المغامر ، ملاك ، رياضي ، ناجح ، سعيد ، سباح ، مبارز .

اكتب أفعال تصف بها نفسك :

متحدث ، مستمع ، يزرع البذور ، يتقدم ، يصقل الأرواح ، يغير نفسه
والعالم ، يصنع التغيير ، يلهم الآخرين ، ينجز ، يتشافي ، يتواصل مع
الآخرين ، يصنع الفرق في الحياة ، يقود الآخرين ، ينير الطريق ، يضيء
الشمع في الظلام ، يخلق أوقاتاً سعيدة بالحياة ، يشجع ، يساهم ، يتمتع
بالحياة ، ينتفس ، يكتشف الآخرين ، يفهم نفسه ، يحب ، يقبل ، يبتسم ،
يشاطر تجاربه مع الآخرين ، يحقق أحلامه وأحلام الآخرين ، ينتصر ،
يقاوم ، لا يستسلم ، يطلق العملاق داخله ، يحقق النجاح ، يعطي الآخرين
دروس الحياة ، يسبح في السماء ، يضع حلول جديدة ، يرتقي بحياته وحياة
الآخرين ، يهتم بالآخرين ، يستمع بفهم ، يعطي السلطة للآخرين ، يساعد
الآخرين لحياة أفضل ، يبذل قصارى جهوده ، يحب الله ، يفك القيود ، يعلم
الآخرين ، يكتب ، يحترم أوامر الله .

- ١ - الآن اختر من كل مجموعة كلمتين أو ثلاث تشعر فعلاً بأنهم يوافقونك
وتشعر عند قراءتهم بالحماس ، أو اطبع هذه القائمة واشطب منها ما لا
تريد إلى أن تظل كلماتك المحمسة المؤثرة .
- ٢ - الآن كون جملة من الكلمات التي بقيت وستكون هذه هي هويتك .
- ٣ - اكتب ببداية الجملة كلمة أنا .
- ٤ - اطبع هويتك بورقة كبيرة وعلقها ، وورقة صغيرة وقرأها كل يوم
ثلاث مرات .

أمثلة للهوية :

- أنا قائد مدهش مؤثر أسبح في السماء وأصقل الأرواح وأغير نفسي و العالم .
- أنا رائع ومتميز أضيء الشموع في الظلام .
- أنا قارئ كاتب أنشر الخير بين الناس .
- أنا جذاب متمتع بالحياة أشجع الناس على الحياة الرائعة .
- أنا مثير ثري ناجح أصنع التغيير في نفسي والعالم .

تمرين الهوية

١- اكتب الكلمات التي اعجبتك :

.....
.....
.....

٢- اكتب جملة من هذه الكلمات :

.....
.....
.....

٣- اكتب قبلها أنا قبلها وعدلها إلى أن تشعر أنها تحفزك وأنها أنت وما تريد :

اختيار التخصص

هذا السؤال من أكثر الأسئلة المطروحة في الساحة ومن أكثر الأمور إيلاماً حين لا يجد الإنسان تخصصه فيبحث ويبحث.. أريدك في البداية أن لا تحبط فأكثر الناجحين اليوم درسوا تخصصات ليس لها علاقة بمجالهم الحالي.. في البداية هناك عدة نقاط لابد من ذكرها ثم نذكر خطوات اختيار التخصص..

- ✓ التخصص ليس بالضرورة سيحدد وظيفتك..
- ✓ ليس بالضرورة أن تخصص يحقق إيرادات أكثر من تخصص آخر..
- ✓ اختيار التخصص لا يتوقف على الإيراد المتوقع فقط..
- ✓ ليس نجاحك متوقف على تخصص واحد إنما تستطيع النجاح بعدة مجالات ولكن المطلوب اختيار أحد المجالات التي تتقنها وترکز عليها..
- ✓ هناك الكثير ممن يعملون في مجال ليس مجالهم وتخصص مختلف وبعضهم مستمتع بذلك والبعض الآخر في غاية التعاسة..
- ✓ هناك نوعين من الناس.. نوع يملك العديد من المهارات ولا بد من أن يختار أحدها ويرکز عليها، ونوع آخر لا يملك أي مهارة والحل بأن يتعلم مهارة ويرکز عليها..

خطوات اختيار التخصص

١. افهم نفسك

ü كلما زادت التجارب كلما زادت الفرصة في اختيار التخصص المناسب..
ü اختبارات الشخصية تساعد على اكتشاف الميول والرغبات.. (جرب اختبار مايرز برجز، أو اختبار السبيل لدى مركز استشارات للتدريب للدكتور حمد الصقر)..

ü اسأل الآخرين عن قدراتك..

ü اسأل نفسك أسئلة: ماذا أحب أن أكون؟ ماذا أريد أن أصبح بعد ٤٠ سنة؟ ما المجال الذي أرغب بأن أكرس له حياتي؟..

٢. اجمع المعلومات

ü اسأل عن التخصصات المتاحة..

ü اسأل عن المواد التي تتبع هذا التخصص..

ü اسأل من وصلوا للمكان الذي تريد الوصول له..

٣. قيم

ü اختصر التخصصات لتخصص واحد..

ü بإمكان جعل تخصص أساسي وتخصص مساند له..

ü استخدم معادلة رفق

رغبة: لديك الرغبة في هذا التخصص..

فرصة: هناك فرصة وظيفية لهذا التخصص.. (انتبه للتخصصات النادرة جداً أو

التخصصات التي عليها منافسة شديدة)

قدرة: لديك القدرة والشخصية لهذا التخصص.. (هل أنت اجتماعي أم تحب العمل

لوحده؟ هل تحب العمل في مكتب أم في الخارج، هل تفضل العمل الروتيني أم

الإبداعي هل تحب القيادة؟)

مثال:

التخصصات	رغبة	فرصة	قدرة	المجموع
كمبيوتر	٨	٨	٥	٢١

علم اجتماع	٨	٧	١٠	٢٥
صحافة	٥	١٠	٨	٢٣

٤. اتخذ اجراء

ü ابدأ بأخذ المواد في هذا التخصص ..

ü لا بأس من أن تغير قرارك إذا رأيت الأنسب لك ..

٥. اختر التخصص وتقدم به

ü ليكن ٥٠ بالمئة من وقتك، قراءاتك، علاقاتك، اهتماماتك في هذا التخصص ..

ü كرس له حياتك وتخصص به لتكون من العظماء ..

ü اكتب ٧ مشاريع ستقوم بها لتخدم هذا التخصص ثم أكتب ماذا ستفعل خلال خمس سنوات ثم سنة ثم الآن ..

ملاحظة: بعض أفكار هذه المقالة مأخوذة من ورشة عمل في الجامعة الأمريكية قدمتها بيبي الغانم.. كذلك من دورة رتب حياتك للدكتور طارق السويدان..

٢٨:٢١ص

٢٢/١١/٢٠٠٥م

رسالتك في الحياة

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه وسلم ..
كثير من العلماء تكلم عن الرسالة في الحياة وأهميتها وطرقها وأنا سأتكلم عنها ولكن
بمنظار مختلف وبأسلوب جديد آخر ..

رسالتك بالحياة هي ما خلقت لأجله .. لقد أتيت إلى هذه الأرض وفي هذا الزمن وفي
هذا الجسد لرسالة عظيمة متفردة .. ومن الناس من عرف رسالته ومنهم من ضاع
في الظلمات ومن عرف رسالته فهو من اخرجه الله من ظلمات نفسه لنور هدايته ..
وخير الرسائل ما كانت في الخير وما كانت مرتبطة بالله عز وجل .. وهناك رسائل
لأناس سلبية مثل : نشر الفساد في الأرض وغيرها وهناك رسائل لا تسمن ولا تغني
من جوع كأن تكون رسالة الإنسان في الحياة جمع المال ..

لا بد أن تكون رسالة الإنسان متفردة فريدة لا يفعلها الا هو .. انظر لتحدياتك انها
مختلفة عن بقية الناس وقد خلق الله لك التحديات والعقبات وخلق فيك ما يمكنك ان
تتجاوزها فهو لا يملك فوق طاقتك .. والمشكلة في مراكمة الهموم فلا تستطيع
عندها تجاوز اي عقبة وتصبح كسول منقل لا تقوى على الحراك ولا تقوى على
مواجهة هذه الهموم .. إن التحديات التي تواجهها هي رسالتك في الحياة فهي أتت
لتعلمك وترشدك لطريقك .. فعندما تتجاوز هذه التحديات ستساعد أناس كثير في
الوصول للنتيجة التي توصلت لها .. فهناك أناس تشافوا من السرطان وقد ساعدوا
اناس كثير في التغلب عليه كما تغلبوا هم عليه ..

يحكي لنا الدكتور ابراهيم الفقي في احدى دوراته في مرض شديد اصابه فوجد طفلا
يأتي له ويخبره أن الله قدر له مرض السرطان في صغره لكي يكتب هذا الكتاب وقد
بيع منه ملايين النسخ في انحاء العالم يشرح فيه الطفل لأطفال العالم كيف يواجهون
مرض السرطان ..

ماذا تتوقع أن تكون رسالتك في الحياة ؟

- مساعدة الآخرين على عدم الوقوع في أخطائي ..
- إيضاح الطريق للآخرين ..
- تشجيع الآخرين لتحقيق أحلامهم ..
- الكتابة بكل شيء جميل للآخرين ..
- رسم أجمل اللوحات التي تعبر عن الجانب الجميل في الحياة ..
- السفر حول العالم والتعلم من الثقافات المختلفة والتأمل في الكون ..
- إيجاد حلول إبداعية للمشكلات التي تواجه الناس والعالم ..

اسأل نفسك

ماذا تريد من الناس أن تفعل ؟

مالذي ترغب في أن يتغير في الآخرين ؟

ما الصفة التي تعمل على محوها من الأرض ؟

هل رسالتك ملهبة محفزة ملهمة ؟

هل تشعر أنها أنت ؟

هل تشعر أن هذا ما خلقت لأجله ؟

هل تستطيع أن تخبر الآخرين بها بكل ثقة ؟

هذه المقالة لا تتبع أي نظرية إدارية وإنما هي من نسيج مختلف .. قد تكون لك رسالة واحدة أو عدة رسائل اكتشفها واسأل نفسك ماهي رسالتك في الحياة ولم وجدت ؟ .. وإذا لم تجد الإجابة فلا بأس اصبر على نفسك ودائماً ثق أنك في رسالتك الصحيحة وأنك تسير وفق ما أراد الله لك في هذه الحياة ..

افهم نفسك افهم نفسك

س: كيف تحب أن يكون يومك ؟

س : ماذا تحب أن تتجز ؟

س : ما المهام المحببة لك ؟

س : كيف تريد أن تكون علاقتك بالله ؟

س : ماذا تحب أن تقرأ ؟

س : ماذا ستقدم للحياة ؟

س : من هم الناس الذين ترغب بصحبتهم ؟

س: كيف تريد أن تكون علاقتك بالديك ؟

س : كيف تريد أن تكون علاقتك بزوجتك ؟

س : كيف تريد أن تكون علاقتك بأبنائك ؟

س : كيف تريد أن تكون علاقتك مع العلماء ؟

س : كيف تريد أن تكون صحتك ؟

س : ما المهارات التي ترغب باكتسابها؟

س : أين ترى نفسك بالدراسة ؟ وماذا ستدرس ؟ وما هو تخصصك ومجال عمل ؟

س: من هم قديوتكم ومثلك العليا ؟

س : ما الرياضيات التي ترغب في تعلمها ؟

س: أين تريد أن تسافر ؟

س : من الناس الذين ترغب بالالتقاء بهم ؟

س : ما الذي لا ترغبه ؟

س: ما لذي تتجنبه ؟

س: ما قيمك ؟ وما القيم التي تحب أن توصلها للناس ؟

س : من الناس الذين تود ترك أثر عليهم ؟

س : ما لذي ستعمله بشكل مختلف ؟ في الحياة ؟

س : ما إصداراتك وكتاباتك ونتاجاتك ؟

س : ما هو خط سير حياتك وخطواتك ؟

س : هل ترغب في أن تكون مقنع إذا علمت أن " الشخصيات المقنعة هي التي تحكم العلم ؟ وكيف تقنع ؟

س : من الأشخاص الذين سيساعدونك في تحقيق أحلامك ؟

س : ما المغامرات التي تحب أن تحدث أو الأشياء الغريبة ؟

س : كيف تريد أن يصبح أبنائك ؟

س : ما هي دوافعك للحياة ؟

س : ما الذي ستناضل من أجله ؟

س : من تحب ومن يحبك ؟ ولماذا ؟

س: كيف تعرف أنهم يحبونك ؟ كيف تعرف أنك تحبهم ؟

س: من لا تحب ؟ ولماذا ؟

س: من هؤلاء الناس الذين تحبهم ما الصفات التي تريد أن تكون فيك وما الصفات التي ترغب بتجنبها ؟

س: ماذا لو كان لديك كل المال الذي تحتاجه فماذا تتفقه ؟

س: ما التخصص الذي ستركز عليه ٥٠ % من وقتك ؟

س: ماذا تتمنى ؟

س: لو لم تكن في النهاية ما تريد فماذا تريد ؟

س: من تود التأثير فيهم وترك أثر بهم ؟

س : ما الذي تحبه ولو عملته فسيخدم الآخرين ويضيف لهم شيئاً جديداً في حياتهم
وزيادة لرفاهيتهم ؟

س: ما لذي يفوق توقعاتك ولم تحلم يوماً بتحقيقه ؟

٥٠ سؤال لتكتشف أحلام حياتك

لكي تكتشف أحلام حياتك اسأل نفسك هذه الأسئلة :

- ١- كيف أريد أن تكون علاقتي مع الله ؟ ما هي الصورة المثالية ؟
- ٢- كم أريد أن أحفظ من القرآن ؟ الأحاديث ؟
- ٣- ما الصفات الشخصية التي أريد أن أتطلى بها ؟
- ٤- ما السلوكيات التي أريد التخلص منها ؟
- ٥- ما التجارب التي أرغب في تجربتها ؟
- ٦- ما الدول التي أريد السفر لها ؟
- ٧- ما الرياضات التي أريد تجربتها ؟
- ٨- ما هي المهارات التي أرغب بتعلمها ؟
- ٩- ما الكتب التي أريد تأليفها ؟
- ١٠- ما المنتجات التي أريد إنتاجها ؟
- ١١- ما المواهب التي أريد تنميتها ؟
- ١٢- ما المشاريع الخيرية التي أريد فعلها ؟
- ١٣- ما المشاريع التجارية التي أرغب فيها ؟
- ١٤- ما البرنامج التلفزيوني الذي أرغب في اعداده ؟
- ١٥- من هم فريق أحلامي وما هي صفاتهم ؟
- ١٦- كيف هي صفات أصدقائي الذين ارغب بمصادقتهم وكم صديق أريد ؟

- ١٧- كم من المعارف أرغب في أن يعرفوني؟ وكم أريد أن اعرف؟
- ١٨- من هي الشخصيات التي أرغب في مقابلتها في حياتي؟
- ١٩- كم كتاب أريد أن أقرأ؟ ولمن؟ وعن ماذا؟
- ٢٠- ما هي المتع التي أرغب في تكرارها؟
- ٢١- ما المشروع الذي سأكرس له حياتي؟
- ٢٢- ما القرارات التي سأخذها الآن أو مستقبلاً؟
- ٢٣- ما القضايا الإنسانية التي أريد أن أتبناها؟
- ٢٤- ما الوظائف التي سأنتقل فيها؟
- ٢٥- ما هو خط سير حياتي؟
- ٢٦- ما الحلم الذي طالما حلمت به؟
- ٢٧- ما الأحلام التي لم أحلم بها؟
- ٢٨- ماذا أريد أن امتلك؟
- ٢٩- ماذا أريد أن أكون وأصبح؟
- ٣٠- ما العيوب التي ستصلحها؟
- ٣١- ماذا تريد أن يصبح عليه الآخرين؟
- ٣٢- ما الحاجة التي بحاجة لسدها وستسدها؟
- ٣٣- ما القيم التي ستغرسها في أبنائك؟
- ٣٤- ما القيم التي ستنتشرها في العالم؟
- ٣٥- لو كان لديك كل المال الكافي بماذا ستستخدمه؟
- ٣٦- ما الأمور التي عليك إنجازها وإنهاءها حالياً؟
- ٣٧- ما المشكلات التي تريد التخلص منها بأسرع وقت؟
- ٣٨- ما هي العلوم التي ترغب في تعلمها؟ وما هي الدورات التي ترغب في دخولها؟
- ٣٩- بماذا تريد أن تتطوع؟

- ٤٠- من تريد أن تتعلم على أيديهم ؟
- ٤١- ما الفكرة التي تريد لها أن تنتشر ؟
- ٤٢- ماذا تريد حقاً ؟
- ٤٣- ما هي القرارات الجريئة التي ستتخذها ؟
- ٤٤- ما هي التحديات المتوقعة وكيف ستحلها ؟
- ٤٥- كيف ستكافئ نفسك ؟
- ٤٦- في وقت المشكلة ماذا ستقرأ ؟ ماذا ستفعل ؟ لمن ستلجأ ؟ ماذا ستقول لنفسك ؟
- ٤٧- ما هي الكلمات التي ستعبر عن حبك لمن تحب ؟
- ٤٨- ما هي الأفكار الإبداعية والتي ستعلم على استثمارها أو نشرها ؟
- ٤٩- ما هي نقاط القوة التي ستستفيد منها في حياتك ؟
- ٥٠- ما هي نقاط الضعف التي ستعالجها وكيف ستعالجها ؟

بقلم

عبدالله العثمان

ص ١١,٤٢

م ٢٠٠٥/٥/١٧

كيف تكون قاريء نهم ؟

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات والصلاة والسلام على اشرف المرسلين اما بعد ..

من هو القاريء النهم ؟

قاريء فعال يطبق ما يتعلمه يفهم ما يقرأه يقرأ ٥٠ بالمئة في تخصصه و ٥٠ بالمئة الأخرى في تخصصات أخرى وهو يعلم شيء في كل شيء وكل شيء في شيء ..

لماذا تكون قاريء نهم ؟

لكي ننجح .. ننجز أكثر .. نشعر بالسعادة .. الاجابة على الأسئلة .. حل المشكلات التي تواجهنا والعقبات .. اختصار التجارب .. تعلم الكثير بوقت قصير ..

متى يقرأ القاريء النهم ؟

في كل وقت .. لحظات الإنتظار .. وقت مخصص خلال اليوم .. قبل النوم .. عند الاستيقاظ من النوم ..

ماذا يقرأ القاريء النهم ؟

٥٠ بالمئة فيما يحب ويتخصص فيه ..

كيف أعرف مجالي أو نوعية الكتب التي احبها ؟

بالتجربة .. جرب أن تقرأ هذه السنة ٥٠ كتاب من مختلف التخصصات السنة التي بعدها اقرأ في التخصص الذي مال اليه قلبك ..

فكرة : ارسم جدول من ٥٠ صف وكلما انهيت كتاباً اكتب اسمه والتقييم للكتاب ونبذة مختصرة عنه وهذا الجدول مهم بحيث تعرف مال الكتب التي احببتها والأمر الآخر هو أنك ستتحفز للوصول لهذا الرقم ٥٠ وهي افضل من طريقة ان تكتب الكتب التي تريد أن تقرأها خلال السنة لأنك احيانا لا تكون متحفز لقراءة هذا الكتاب ..

ما الحد الأدنى للقراءة ؟

كتاب شهرياً

كيف اصبح أكثر حبا للقراءة ؟

جرب وستعرف طعم القراءة .. لن تتجح اذا لم تكون قاريء نهم .. سيصبح نجاحك جزئياً .. سأخبرك بقصة رواها لي صديقي مساعد الشطي فقد كان في محاضرة للدكتور طارق سويدان وبعدها مباشرة بنفس العنوان بمسجد آخر ولكن المحاضرة كانت مختلفة تماماً فمساعد سأل الدكتور فقال له اذا أردت ان تكون مثلي فاقراً كتاب كل يوم واذا كنت مشغول اقرأ كتابين بالاسبوع فأخذت النصيحة من صديقي ولم يأخذها هو ورب مبلغ أبلغ من سامع واستفدت كثيرا من هذه النصيحة وقررت أن اقرأ كتاب كل يوم وفعلاً وصلت لمرحلة أن قرأت ١٢ كتاب خلال يوم واحد والحمدلله في سنة ٢٠٠٤ قرأت ١٨٠ كتاب منها الصغير ومنها المتوسط ومنها المجلد .. ولا اقول ذلك للتفاخر وإنما للتجربة ففعلاً الحياة ما الكتب حياة رائعة .. ولم اكن قرأ الكتب الكثيرة ولكن عزمت على نفسي وأنت تستطيع ذلك اذا قررت وعزمت واذا عزمت فتوكل على الله ..

ما هي القراءة السريعة ؟

القراءة السريعة بكل بساطة أن تقرأ بشكل أسرع وبشكل صحيح وسيزيد فهمك رغم سرعة قراءتك وفي البداية سينزل الفهم ولكن بعدها سيعود من جديد كما كان وأفضل، وأريد أن أخبرك معلومة هي أننا نتذكر ١٥ بالمئة مما نقرأ فلذلك لو سألت شخص بطيء القراءة وسريع القراءة عن الكتاب فإن كلاهما سيجيب بنفس القدر من المعلومات ، وأفضل القراءة بالمشاركة وحل التمارين في الكتاب ووضع الخطوط والتفاعل معه وعندها ستذكر الكتاب بشكل أكبر تصل إلى ٧٠ بالمئة ..

القراءة السريعة بكل بساطة أن تقرأ بلا صوت وبلا تحريك للسان وأن تستخدم أصابعك في القراءة وعندما تقرأ عليك أن تقرأ جملة جملة وليس كلمة كلمة وكذلك أن

تفوت الأشياء الغير مهمة والتي لا تحتاجها ، وأخيراً أن تضع لك هدف قبل قراءة الكتاب او عدة أهداف بحيث تركز على ما تريده أنت ..

كيف أكون قاريء نهم ؟

أن تبدأ بالتدرج إلى أن تصل لمرحلة قراءة ١٥٠ كتاب في السنة وأن تمارس القراءة السريعة بحيث لا تمل وتسرح ، أن تحب ما تقرأ وتختار الكتب التي تحبها ، أن تبدأ بالكتب الصغيرة والبسيطة ، أن تكافيء نفسك وتشتري لها ميدالية مكتوب عليها القاريء النهم وتعلقها .. أن تضع ذلك من أهدافك أن تكون قاريء نهم ..

كيف تحبب أبناءك بالقراءة ؟

١- كن قدوة

٢- اجعلهم يقرأون أي شيء ولو كانت مجلات وعندما يكبرون سيقروا الكتب

٣- لا تبخل عليهم بالكتب

٤- اقرأ في المكتبة

٥- اشترى كتاب هدية لهم

٦- اعطهم الكتب الملونة

هناك كتاب جميل ٩٩ طريقة لتحبيب ابناءك بالقراءة للدار الدولية للأفكار انصحك بقراءته لهذا الموضوع ..

ما الكتب التي تتصحنى بقراءتها ؟

لا تكن لطيفا اكثر من اللازم

مهارات دراسية وكتب الدكتور نجيب والدكتور صلاح وسويدان
الرجال من المريخ والنساء من الزهرة وكتب جون جري الاخرى

التدليك الذاتي
اساليب الهدوء
شوربة الدجاج
دعوة لحياة بسيطة الاجزاء الاربعة
لا تهتم بصغائر الأمور
اذا كان الحب لعبة فهذه قوانينها
اذا كانت الحياة لعبة فهذه قوانينها
كيف تتمتع بالنقمة والقوة في التعامل مع الناس
اعتن بحياتك
جدد حياتك
تغيير العادات
كتب توني بوزان
الاسلوب الامثل لتنمية الاحترام لدى طفلك
التفكير الايجابي
قوة الاعتزاز بالنفس
ثق بنفسك وحقق ما تريد
كتيب التحفيز والمحفز المالي لبول حنا
مبدأ ٨٠ في ٢٠
افضل سنة في عمرك الآن
تعلم التفاؤل
صناعة القائد
ادارة الاولويات
٢١ يوم للحصول على القوة
استراتيجية الحياة

الحياة تخطيط

كيف تخطط لحياتك

استخدم قدراتك وطور مواهبك

قوة التركيز

الابتزاز العاطفي

اساليب الناس في العمل

بوصلة الشخصية

الشفاء الذاتي وكتب اندرو وايل

كيف تمسك بزمام القوة

الميكروبيوتك وكتبها المتنوعة

كيف تسير على خطى مايك تايسون

لا تحزن وكتب عائض القرني

كتب ابن القيم

كتب الغزالي

مختصر منهاج القاصدين

هل تقدر انجازك ؟

هل تقدر الأشياء الصغيرة التي تقوم بها يومياً أم أنك تعتبر نفسك بلا انجاز ؟

هل تعلم أنك بتقديرك للأشياء الصغيرة التي تحدث لك يومياً ستقدر الأشياء الكبيرة ؟

هناك أشياء نفعلها دوماً ولكننا لا نقدر أنفسنا عليها ومع الوقت تموت هذه العادات

الجميلة فينا وتذبل وينمو فينا كل النقد واللوم للذات ..

ان ابتسامتك انجاز

حبك انجاز

سعادتك اليوم انجاز

برك لوالديك ومعاملتهم بالحسنى انجاز

مسامحتك لفلان انجاز

تنفسك العميق لصحتك انجاز

صحتك انجاز

صداقاتك انجاز

روحانيتك انجاز

حمدك لله انجاز

مساعدتك للناس انجاز

كتابتك انجاز

جلوسك مع والديك انجاز

ابتسامتك انجاز

عملك في الحلال انجاز

خدمة بيتك انجاز

ايثارك انجاز

مسامحتك انجاز

المشي انجاز

أكلك الصحي انجاز

صيامك انجاز

قراءتك انجاز

تعلمك انجاز

راحتك انجاز

نومك المبكر انجاز

تفكيرك الإيجابي انجاز

هداياك انجاز
ضمك وحبك انجاز
فرحك انجاز

قدر نفسك وقدر نعم الله عليك واشكر كل شيء وانظر بامتنان لكل شيء ..

٢٠ كتاب انصحك بقراءتها

- ١- لا تكن لطيفا اكثر من اللازم
كتاب جميل به افكار بسيطة لكي لا يرهق الانسان بطلبات الآخرين ويختصرلك
خطوات تطبيقها كل اسبوع لتصل لمرحلة ان لا تكون لطيف اكثر من اللازم .
- ٢- شوربة الدجاج
قصص جميلة ومؤثرة في شتى المجالات ، رسالة الكتاب في هذه السلسلة هي
((نغير العالم قصة بقصة)) .
- ٣- قوة التركيز
كتاب عملي وبه تمارين للوصول لمرحلة التركيز .
- ٤- التدليك الذاتي
يعلمك كيف تقوم بتدليك نفسك بنفسك .
- ٥- الوجوه الأربعة للطاقة
للدكتور رفاه السيد تتكلم فيه عن علم الفنكشويه وعلم الريكي كذلك هناك كتاب الشفاء
بالطاقة الحيوية لنفس المؤلفة .
- ٦- ١٠٠ فكرة للسعادة

عرفت الدكتور صلاح الراشد من هذا الكتاب البسيط ولم اتوقف الى ان انهيت كل كتبه وسمعت كل اصداراته يتكلم الكتاب عن السعادة والجوانب الاربعه وقناعات الشخص السعيد .

٧- سلسلة لا تهتم بصغائر الأمور فكل الأمور صغائر

كلمات جميلة في شفاء النفس والروح وافكار متميزة لكي لا تهتم بصغائر الأمور .

٨- اذا كان الحب لعبة فهذه قوانينها

كتاب جميل وخاصة للمقبلين على الزواج وبه افكار جميلة لدوام العلاقة للمتزوجين وافكار ممتازة في التسامح كذلك هناك كتاب آخر لنفس المؤلفة اذا كان النجاح لعبة فهذه قوانينها

٩- لاتحزن

كتاب من الكتب القيمة للدكتور عائض القرني وبه الكلمات الشافية للقلب المقربة للرب بسحر الأدب من الشيخ عائض .

١٠- أيقظ قواك الخفية

كتاب يحتاج لقراءة ٢٤ ساعة قراءة متواصلة وكثير من الناس بدأ به ولم يكمله ، انصحك بقراءته واتمامه للنهاية فهو ليش لضعاف القلوب ولكن لمن قرر ان يغير حياته ويكون انسان مؤثر في الحياة .

١١- ٣٦٥ خطوة للنجاح

كتيب صغير ملخص لكتاب ايقظ قواك الخفية ، انصحك بأن تقرأ فكرة كل يوم وتطبقها .

١٢- صيد خاطر

من الكتب الرائعة لابن الجوزي استعرتة من والدي ووضعتة على المكتبة ثلاث سنوات ثم قررت ان اقرأه فوضعتة بجانب السرير وكل يوم اقرأ خاطرة او خاطرتين الى ان اتممتة واعدتة للوالد وفرح بعودة رفيق القراءة الذي استعرتة ولم ارجعه الا بعد زمن .

١٣- جدد حياتك

من الكتب الجميلة التي تقرأها اسبوعيا به ٥٢ فكرة وبه تمارين عملية لتبسيط حياتك وجعلها اكثر متعة ، انوه ان للكاتبة كتاب آخر اسمه اعتن بحياتك .

١٤- كتب توني بوزان

كتيبات جميلة لتطوير الذهن والعقل ، يلقب توني بوزان بسيد العقول وهو خير من تتعلم منه علوم العقل .

١٥- كتب ابن القيم الجوزية

اهمها مفتاح دار السعادة الذي سينقلك لرحلة ايمانية وفهم لنفسك ولدينك بشكل لم تتصوره ، كذلك كتاب طريق الهجرتين وباب السعادتين مليء بالمعاني الايمانية ، كتاب الفوائد ، كتاب شفاء العليل في مسائل القضاء والقدر يتكلم فيه عن معاني عميقة في القضاء والقدر واكثر الناس محتارة في هذا الموضوع وهذا الكتاب فعلا شفاء العليل لهذه المسائل ، كتب ابن القيم في البداية تكون صعبة خاصة للمبتدئ ولك بعد فترة ستكون سهلة وعميقة المعاني .

١٦- ثق بنفسك وحقق ما تريد

الكاتب بول حنا ينقل لك حماسه في هذا الكتاب وبساطته في الحياة ونجاحه وتشعر بروعة الحياة عند قراءة هذا الكتاب ، كذلك هناك كتيبات صغيرة للمؤلف مثل كتيب التحفيز وكتيب التحفيز المالي ممتازة لقراءتها اوقات الانتظار .

١٧- بوصلة الشخصية

علم الشخصيات الجديد بأسلوب مبسط يعرفك بنفسك وبالآخرين ويخلص فكرة ان تستفيد ممن يخالفونك في الشخصية كذلك هناك كتاب اساليب الناس في العمل في موضوع الشخصيات .

١٨- كتب اندرو وايل

جرب كتاب ٨ اسابيع للوصول لصحة جيدة وجرب برنامج الغذاء ونصائحه ، الجميل في اندرو وايل انه جرب كل الانظمة الغذائية وهو طبيب وباحث عن الحقيقة

وانا اقدره واحترمه جدا بامكانك زيارة موقعه وعمل فحص مجاني لنفسك

www.drweil.com

١٩ - كيف تسير على خطى مايك تايسون

كتاب لمن يحلم بالشهرة والنجومية ويتعلم من مايك تايسون قام المؤلف بجمع المقالات والقصص المختلفة عنه وبعد قراءة الكتاب تشعر بنجومية هذا الانسان .

٢٠ - مختصر منهاج القاصدين

كتاب يختصر منهاج القاصدين الذي اهو مختصر لكتاب احياء علوم الدين للغزالي وقد لخصه الدكتور صلاح في اشربة وهناك شركة سنا قامت بشرح كتاب احياء علوم الدين باصدارات صوتية متقنة وجميلة .

قد تستغرب اني لم اضع اسماء بعض الكتاب والسبب اني اريدك ان تبحث عن هذه الكتب اذكر اني بحثت عن كتاب لمدة سنة ونصف الى ان وجدته ، العلم اذا اعطيته كلك اعطاك بعضه ولن يأتيك الا بالجد والاجتهاد والقراءة ، اذكر اني قبل ٤ سنوات كنت انظر لكتب ابن القيم وكتب التنمية لمكتبة جرير فأقول لنفسي متى يأتي اليوم الذي اقراها كلها وسبحان الله اجد نفسي الآن قرأت ٨٠ بالمئة منها والله الحمد فالأحلام تتحقق واحلام اليوم حقائق الغد وحقائق اليوم احلام الأمس ، ما رأيك بأن تضع لك هدف بقراءة ١٥٠ كتاب سنويا واذا قرأت هذا الكم من الكتب فاني ارغب في ان التقى بك شخصيا واتعرف عليك لأنك قاريء نهم وتستحق الاهتمام ، ما رأيك بأن تضع لك هدف خلال هذا الأسبوع أن تقرأ احد هذه الكتب واذا قرأتها اشترى لنفسك ميدالية تكتب عليها القاريء النهم وعلقها بالسيارة او بالمنزل .

هذه ليست كل الكتب ولكن بعضها وهي فيض من غيض ولكل انسان تجربته وان شاء الله لنا كتب اخرى في المستقبل واحاديث متنوعة عن القراءة والقراء والكتب النادرة والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

أجمل الكتب التي قرأتها في ٢٠٠٤

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله ..
هذا رأيي الشخصية بهذه الكتب التي قرأتها العام الماضي واستفادتي منها فربما كتاب يقرأه شخص آخر وقد يغير حياته ، ال ٨٤ كتاب ليست مرتبة حسب الأولوية أو الأهمية إنما كلها جميلة وفيها الفائدة ، بالنسبة لل ٨ كتب فليسامحني كتابها او ناشريها لكنني وضعتها لأنني لم استفدت منها كثيرا او كانت صعبة حتى لو كان لهذا الشخص قراءه وليس بالضرورة أن يوافق جميع الأذواق .

١. حاول أن تروضني : طرق وأساليب تربوية جدية وفعالة للطفل العنيد (جرير)
٢. أفراح الروح : رسالة سيد قطب لأخته وهو في السجن يتكلم عن معاني الحياة
٣. دع الفلق وغير مكياجك : عن الفلق وأفكار في تغيير الفكر الخاطيء (جمال الدوسري)
٤. كيف تقوي بصرك ٩٠ تمرين في تقوية البصر (دار علاء الدين)
٥. القدوات بين التحطيم والإبهار : عن القدوات والتعامل معهم ورؤيتهم نظرة وسطية
٦. كيفية الإحتفاظ بهدوئك : عن الهدوء والتعامل مع الغضب
٧. تجارب دراسية : تجارب الطلبة مع د. نجيب (حلو وملون)
٨. متعة الحديث لعبدالله الداوود : حكم مختارة ومتميزة
٩. الوجوه ال ٤ للطاقة : عن الطاقة والفنكشويه والريكي لرفاه السيد
١٠. صفقات رابحة : عن الجنة وحلول إيمانية وكتاب وعظي متميز
١١. س . ج مشاكل المشرفين : مرجع مهم للإداريين والمشرفين (جرير)
١٢. ٨ دقائق عند الصباح : برنامج رياضي ممتع ومهم (هورهي كروز) من دار العلم للملايين
١٣. سباق اللجان : كتاب إيماني متميز

- ١٤ . على بوابة الوحي : تفسير وإيماني وأدبي لعائض القرني
- ١٥ . القلائد للسباعي : قصص وفوائد وحكم
- ١٦ . ٣٦٥ طريقة لتسلية ولدك : ألعاب للأطفال جميل جداً وبسيط وممتقن (جرير)
- ١٧ . الأشخاص سيئو الطباع : عن الإبتزازيون والذين يحقرون من شأن الناس
(جرير)
- ١٨ . فنون النجاح لهادي مدرسي : عن النجاح وفيه كلام طيب (الدار العربية
للعلوم الحديثة)
- ١٩ . شورية الدجاج ٣ : قصص رائعة (جرير)
- ٢٠ . ٣٦٥ طريقة للعب والمرح : ألعاب وطبخات / كتاب ممتع
- ٢١ . 100 secrets for great relationships : ١٠٠ سر لعلاقات رائعة من
مكتبة جرير وبه أفكار ممتازة ومعتقدات عن العلاقات
- ٢٢ . ١٠٠ سر للناجحين : لنفس المؤلف يتكلم عن النجاح بأسلوب مبسط وسهل
- ٢٣ . أثر القرآن ... نجيب الرفاعي : قصص رائعة وتجربة رائعة
- ٢٤ . ترويض الخوف : كتاب رائع عن الخوف وبه تمارين مفيدة وجميلة (جرير)
- ٢٥ . مهارات التفكير (الكورت) ٦ كتيبات : نظرية ديونو للتفكير والكروت
لتدريس الطلبة
- ٢٦ . فجر طاقتك الداخلية : كتاب تأملات رائع في مخاطبة النفس (جرير)
- ٢٧ . اشف نفسك ذاتياً (لويزا هاي) علاء الدين : الأسباب النفسية للأمراض
وطرق عديدة للشفاء النفسي
- ٢٨ . Love your body : كتاب تأملات رائع للويزا هاي بالانجليزي
- ٢٩ . تأملات لشفاء حياتك : كتاب أكثر من رائع للويزا هاي بالانجليزي بإمكانك
زيارة موقعها الشخصي <http://www.hayhouse.com>
- ٣٠ . ٥٠١ لتنمية الإحترام لدى الطفل : أفكار جميلة لزيادة الثقة وتقوية العلاقة مع
الأبناء

٣١. اعتبر نفسك ثرياً لجوزيف ميرفي : عن الثروة وبرمجة العقل الباطن
٣٢. لا تهتم بصغائر الأمور لكارلسون : تأكيدات إيجابية جداً عميق وجميلة
٣٣. اعرف ما تفكر فيه (جرير) : علم الفراسة وقراءة الناس بإسلوب جديد
٣٤. الرجل الحيوان : نظرية جديدة عن شخصية الحيوان والإنسان
٣٥. حبة الذرة الخارقة : تصميمه حلو من صديقي راشد المويل يتكلم عن النجاح والسعادة
٣٦. كلماتك قد تغير حياتك : من أمتع الكتب وبه شفاء النفس بالكتابة (د.هيفاء السنعوسي)
٣٧. ادارة الغضب : من أروع الكتب عن الغضب (جرير)
٣٨. الثقة الفائقة : طرق جديدة بالثقة بالنفس لجيل لندنفيلد
٣٩. الثقة العاطفية : تعلم كيف تتحكم بعاطفتك لجيل لندنفيلد
٤٠. ٣٦٥ خطوة للنجاح : عن النجاح لأنتوني رونبز
٤١. جدد حياتك : كتاب ممتع وبه أفكار ملهمة
٤٢. قواعد ذهبية للحياة اليومية كتاب روحاني قيم ورائع وشفاء للروح
٤٣. عقل مثل الماء : تأمل / يوغا / التوازن / نظرية الماء
٤٤. الشياتسو : يشرح مساج الساتشو (دار الخيال)
٤٥. كيف تضاعف ذكاءك : مضاعفة الذكاء والمهارات الشخصية
٤٦. النسيان وضعف الذاكرة : يوسف الأقصري طرق في الذاكرة والتذكر
٤٧. البطن هو السبب : تمارين للبطن والبطن هو السبب معظم المشكلات
٤٨. فلسطين التاريخ المصور : تاريخ فلسطين لد . طارق السويدان
٤٩. الإرشاد النفسي : عن نظريات الإرشاد النفسي لبشير الرشيد
٥٠. دليل النوم الهاديء : عن النوم ومشكلاته وأنه عادي تنام
٥١. لاتهتم بصغائر الأمور للأبناء : نصائح قيمة للأباء وأفكار جديدة
٥٢. نعم ولكن : في شفاء النفس والتفكير الإيجابي

٥٣. التفكير الإيجابي : في شفاء النفس والتفكير الإيجابي
٥٤. كيف نفهم الغضب : عن الغضب للدكتور عثمان العصفور
٥٥. الشدة : عن الشدة وكيف تقويك
٥٦. كيف تحفز كل العاملين : عن التحفيز للموظفين
٥٧. نداءات الإستيقاظ : حكم وكتاب تحفيزي (جرير)
٥٨. المحفز المالي : عن المال والبيع لبول حنا
٥٩. النجاح بعد العقبات : عن النجاح بعد العقبات
٦٠. سوف تراه عندما تؤمن به : التسامح / الإستسلام / الحياة المتكاملة السعيدة
٦١. ٩٠% الأخرى : استراتيجيات في الحياة الطيبة
٦٢. تحفيز الذات : جيل لندفيد تحفيز الذات وقوانين جدية للنفس
٦٣. لا أقول لا ذلك إلا لأنني أحبك : عن العلاقات الأسرية
٦٤. كيف تكون نجماً في عملك : تطبيقات عملية لتتجح في عملك وحل للكثير من مشكلات العمل
٦٥. داء إرضاء الآخرين : به تمارين عملية و ٢١ يوم للشفاء
٦٦. رسالة من صديق : انتوني روبنز يأخذك لعالمه الممتع في هذا الكتاب
٦٧. القضاء والقدر عند السلف : عن القدر وفوائد جديدة فيه توضيح للمعاني الجميلة
٦٨. طريق الهجرتين : كتاب إيماني متميز لإبن القيم
٦٩. مقدمة ابن خلدون : عن التاريخ وعلم الاجتماع
٧٠. الإدارة بالحب : نوال المهيني تقدم تجربتها بالإدارة
٧١. ال ١٠ مبشرين بالجنة : لمحمد قطب عن المبشرين بالجنة وقصصهم
٧٢. ١٠٠ طريقة لتكون ناجح مع نفسك : كتاب رائع في الشفاء وأفكار للحياة السعيدة (العبيكان)
٧٣. قصة الطموح : أشعار د. عائض القرني

٧٤. في قعر أمنية : لهبة بو خمسين خواطر قصصية بها فوائد جديدة وجرأة
٧٥. ما الذي يمكنك تغييره : لمارتن سليجمان لتقبل ما لايمكن تغييره وعلاج البقية
٧٦. حياة أفضل : عن نظرية الإختيار + مهارات التفكير في السعادة
٧٧. المعركة الأخيرة : نورية السدان وقصتها مع السرطان
٧٨. ماذا عن الأمور الهامة لكارلسون : عن شفاء النفس من الأمور الكبيرة
٧٩. لماذا لا تكون حديداً لنفسك : عن فتح المشاريع الصغيرة الخاصة
٨٠. رسائل للشباب : للبلالي بإسلوب حلو للشباب
٨١. التدريب على الحياة : نصائح حلوة لتغيير الحياة
٨٢. قوة الصبر : أفكار جميلة للصبر وحكم واقتباسات كم كتب قيمة أتمنى قراءتها
٨٣. الشخصية الليزرية : عن التركيز وبه فوائد جديدة للدكتور ايوب الايوب
٨٤. النظرات : كتاب أدبي للمنفلوطي

أجمل ما قرأت في ٢٠٠٥

١. مواطن الضعف لديك

كتاب رائع يستعرض مواطن الضعف وطرق علاجها

٢. الخالدون ١٠٠

نبذة مختصرة عن ١٠٠ شخص أثر في الحياة

٣. مليونير في دقيقة واحدة

عن المال وصناعة الثروة أكثر من رائع

٤. مدرسة التجارة

قصص تجار الكويت

٥٠. ٥ خلاصة

من موقع الخلاصة ملخص الكتب الأكثر مبيعاً

٦. نحو ثقافة شرعية لسلمان العودة ١٠ كتيبات

نهاية التاريخ/ الرياء/ علم الأنبياء/ بناء الفرد/ سوق المدينة/ مزلق/ جلسة على
الرصيف/ جريدة الإسلام/ السبع المثاني/ الجزئيات

٧. سيرة غاندي

قصة حياة غاندي بقلمه

٨. السعادة الداخلية

تمارين ممتازة للتغلب على المشكلات

٩. تطبيق داء ارضاء الآخرين

تطبيقات عملية من ٢١ يوم للشفاء من هذا الداء

١٠. تدريب المدربين

تمارين وارشادات لتدريب المدربين لأكرم رضا

١١. التدريب والتدريس الإبداعي

برنامج لتدريب المدربين لطارق السويدان

١٢. تحكم في سلوكك

عن النجاح والتفوق به قصص وأشعار وحكم جميلة وملخص لدورات كثيرة

١٣. حيل الثقة بالنفس

كيف تكتسب الثقة بالنفس في مجالات حياتك

١٤. شوربة الدجاج للمرأة

قصص جميلة جداً للروح

١٥. ١٠١ قصة في أنيس الصالحية

قصص جميلة متنوعة

١٦. قصائد ضاحكة

قصائد ضاحكة متنوعة إسلامية

١٧. آلام الظهر

كتابين عن آلام الظهر للدار العربية للعلوم

١٨. مهارات للنجاح

للدكتور مصطفى أبو السعد عن النجاح

١٩. القضاء والقدر

شرح وافي للقضاء والقدر للشعراوي

٢٠. أرجوكم لا تسخروا مني

رواية عن السخرية بالمدارس

٢١. هل أنت تشبهني؟

كتاب مختصر عن علم الشخصيات mbti

٢٢. قلب العقل

كتاب مليء بالعلاجات البسيطة والفعالة

٢٣. ٥٥٥ قاعدة تدريبية

للمدربين والمحاضرين والمربين

٢٤. مبادئ التسويق

من أجمل الكتب عن التسويق مبسط ومختصر (السلسلة الإدارية)

٢٥. الله أهل الثناء والمجد

كتاب يتكلم عن الله والثناء عليه للزهراني

٢٦. ٤ فئات دم

٤ أنظمة غذائية (فئات الدم)

٢٧. حكايات من اليمن

قصص طريفة وجادة عن اليمن

٢٨. دافع عن حياتك

كتاب ممتاز في فهم النفس وتمارين عملية وشفاء

٢٩. فن التمني

كيف تحول أحلامك إلى حقيقة في ٨ خطوات

٣٠. سخر عقلك للثراء

من أجمل الكتب في التأكيدات الإيجابية والتفكير الإيجابي لجوزيف مارفي

٣١. السجينة

قصة واقعية من المغرب

٣٢. احزم أمتعتك

يتكلم عن رمي الأثقال والإستعداد لرحلة الحياة

٣٣. كيف تتحدث لأي شخص

لاري كنج يعطيك خلاصة تجربته في الحوار

٣٤. لامزيد من الإنغماس في هموم الآخرين

طرق شفائية من العيش في هموم الآخرين

٣٥. الأندلس التاريخ المصور

عن تاريخ الأندلس للدكتور طارق سويدان

٣٦. الشدائد تصنع الأقوياء

عن الشدائد وكيف نتحول للأفضل بعدها

٣٧. آلان+ باربرا بينز

لماذا لا يستطيع الرجال أداء أكثر من مهمة في وقت واحد ولا تستطيع النساء

الصمت

٣٨ . ما بعد التحرر من هموم الآخرين
كتاب عن شفاء النفس (جريير)

٣٩ . ٥٠ وصية
كتاب يتكلم عن نصائح للمعلمين

٤٠ . حسن هضمك
يتكلم عن تحسين الهضم (جريير)

٤١ . التغلب على الإجهاد
كيفية التغلب على الإجهاد (جريير)

٤٢ . أعد صياغة حياتك
الحوار الداخلي وأثره على حياتك (جريير)

٤٣ . اقهر الإكتئاب
كل ما يتعلق عن الإكتئاب (جريير)

٤٤ . كيف تحول أحلامك لحقائق
طريقة جديدة في التأليف عن الأحلام

٤٥ . الخريطة الذهنية
لتوني بوزان عن الخريطة الذهنية (جريير)

٤٦ . قوة الذكاء الروحي
لتوني بوزان عن قوة الذكاء الروحي

٤٧ . قوة العقل

به تمارين جميلة في شفاء النفس (دار علاء الدين)

٤٨ . فنون دراسية

يتكلم عن المهارات الدراسية وهو ممتع وبسيط لعبدالله الفيكاوي

٤٩ . ٦٠ طريقة للتخلص من المماثلة

طرق عملية للتخلص من المماثلة

٥٠ . ٢٠٠ يوم حول العالم لأنيس منصور

٥١ . الذاكرة

من الكتب الرائعة لتقوية الذاكرة (جرير)

٥٢ . ألف ليلة وليلة

قصص متنوعة ومشوقة وممتعة من الأدب العربي

٥٣ . التفكير الإيجابي

حكم ممتازة بالتفكير الإيجابي يومياً

٥٤ . التأمّلات اليومية

لأومرام ميخائيل باللغة الإنجليزية دار بروسفيتا

٥٥ . ٢٠٠٠ أمر يشعرك بالسعادة

مذكرة يومية عن الأمور التي تشعرننا بالسعادة

خطة الحياة

- () اسم الخطة
() الاسم
() اللقب الحماسي
() الرسالة بالحياة
() من أنا
() قيمتي

عاجل	الأهمية	الجانب	الهدف	م

--	--	--	--	--

مجال حياتي :

أهم مشاريع عمري



أهم مشاريع خلال الخمس سنوات القادمة :



أهم مشاريع خلال الأربعة وعشرين الشهر القادمة :





الجانب :

الرؤية بعد ١٠ سنوات :



الدوافع



خطة العمل





الجانب :

الرؤية بعد ١٠ سنوات :



الدوافع

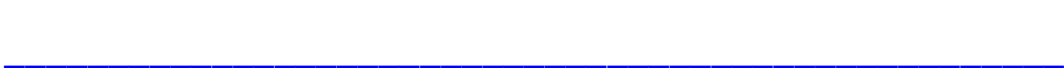


خطة العمل





..... الجانب :
الرؤية بعد ١٠ سنوات :



الدوافع



خطة العمل



..... الجانب :

الرؤية بعد ١٠ سنوات :

الدوافع



خطة العمل



الجانب :

الرؤية بعد ١٠ سنوات :

الدوافع



خطة العمل



..... : الجانب
الرؤية بعد ١٠ سنوات :

الدوافع



خطة العمل



..... الجانب :

الرؤية بعد ١٠ سنوات :

الدوافع



خطة العمل



..... الجانب :

الرؤية بعد ١٠ سنوات :

الدوافع



خطة العمل



الجانب :
الرؤية بعد ١٠ سنوات :



الدوافع

خطة العمل



الجانب :

الرؤية بعد ١٠ سنوات :



الدوافع



خطة العمل

إذا واجهتك مشكلة

أفعال	أقوال	أشخاص	كتب

مغامرة	متعة	امتلاك	معارفة	اخرى

حكم وأقوال ونصائح اود اضافتها للخطة





خطة السنة

من أنا؟

رسالتي بالحياة؟

منظاري الجديد

الهدف من الخطة

أسئلة مساعدة

١. كم ختمة ستقرأ هذه السنة؟

٢. كم سأحفظ من القرآن ؟
٣. كم حديث سأقوم بحفظه ؟
٤. كم عمرة سنقضيها ؟
٥. كم يوم من صيام التطوع ستصومه ؟
٦. كم مرة ستصدق في هذه السنة ؟
٧. هل ستحج هذا العام ؟
٨. كم مرة في الأسبوع سأمشي ؟
٩. كم مرة في الأسبوع أمارس فيها رياضتك المفضلة ؟ وما الرياضات التي ستمارسها ؟ او تحب ان تشترك بها ؟
١٠. كم كتاب سقرأ هذا العام ولمن وفي أي مجال ؟
١١. كم دورة سأدخل ؟
١٢. كم مهارة سأتقن ؟
١٣. ما هو العمل الذي أقوم به بحيث يزيد من دخلي الشهري ؟
١٤. كم مرة في الأسبوع سأصل فيها رحي ؟
١٥. كم مرة سأصل فيها على والدي ؟ وما الافكار التي تقوي العلاقة بهم ؟
١٦. من تريد أن تتعرف عليه ؟
١٧. كم مرة سأزور فيها مريضاً ؟
١٨. كم مرة سأنظف بها الشاطيء ؟
١٩. كم مرة سأساعد بها محتاج ؟
٢٠. كم مرة سأبترع بها في الدم ؟ وما العطاءات الأخرى التي سأقوم بها ؟
٢١. كم إجازة سأقضى خلال هذه السنة ؟
٢٢. كم من الهدايا والمتع سأقتنيها ؟
٢٣. كم مكان ترفيهي سأقوم بزيارته ؟
٢٤. ما المشروع الذي سأخطط له ؟ ما المشروع الذي سأبدأ به ؟

٢٥. ما الهواية أو المهارة التي ترغب في تطويرها ؟
٢٦. ما الصفات الشخصية التي ترغب في تطويرها و صقلها في نفسك ؟
٢٧. من تريد أن تصادق ؟
٢٨. ماالنشاطات التي نعملها معا وتقوى العلاقة ؟ اكتب ٢٠ شيء لكل من
العلاقة مع (الزوج ، الابناء ، الصداقات ، الوالدين ، او اي علاقة مهمة)
٢٩. مالذي ينقصني فعلا واحتاج ان اسده ؟
٣٠. مالذي سأفعله هذه السنة وسينقلني نقلة نوعية ؟
٣١. بعد أن تضع الأهداف قيمها (مهم ، متوسط ، أقل أهمية) (أ ، ب ،

(ج

الأهداف

- .١
.٢
.٣
.٤
.٥
.٦
.٧
.٨
.٩
.١٠
.١١
.١٢
.١٣
.١٤
.١٥
.١٦
.١٧
.١٨
.١٩

. ٢٠
. ٢١
. ٢٢
. ٢٣
. ٢٤
. ٢٥
. ٢٦
. ٢٧
. ٢٨
. ٢٩
. ٣٠
. ٣١
. ٣٢

الجانب الروحاني

الدوافع

خطة العمل





اهداف مقترحة

- جمع الخردة بصندوق التبرعات - حفظ أول ١٠٠ حديث البخاري - كفالة يتيم -
- صلاة السنن - قراءة من القرآن - استضافة شيخ - استماع لإذاعة القرآن
- يومياً - مشاركة بمسابقة حفظ القرآن - حفظ الأربعين النووية - قراءة كتاب في
- التاريخ الاسلامية - قراءة كتاب في التاريخ الاسلامي - قراءة السيرة - القاء درس
- ديني على الأصحاب - سماع قصص الأنبياء - تعلم التجويد - حضور درس فقهي -
- لصق عبارة دعوية على السيارة - السواك قبل الصلاة - النوم على الجانب الايمن -
- قراءة سورة النحل مع التفسير - زيارة مريض - المشي بجنازة - الصدقة على
- فقراء الكويت - استقطاع لفقراء آسيا - الدعاء للمسلمين والمسلمات - تقبيل رأس
- الوالدين - خلق جديد كل شهر - زيارة مسجد الرسول - عمرة - صوم الايام ابيض
- قيام ليلة اسبوعيا - الاذكار - الدعاء بظهر الغيب

الصدقة

الدوافع

خطة العمل



اهداف مقترحة

- لمدة شهر تناول الفاكهة عند الصباح - اسبوع نباتي - يوم سوائل فقط - سباحة
- اشتراك بمعهد صحي - الضحك - مشاهدة افلام كوميدية - التدرج على لعبة
- رياضية جديدة - فحص شامل - التبرع بالدم - فيتامينات يومية - قراءة كتاب اندرو
- وايل - زيارة الدكتور المتخصص بالتغذية - جلسة تأمل على الشاطيء - جلسة
- مساج شامل - تعلم التنفس الصحيح - دورة تاي تشي - تعلم لعبة قتالية .

العلم والتطور

الدوافع

--	--

خطة العمل



انشطة مقترحة

تأليف كتاب في تخصص ... - دخول دورات عددها ... - قراءة كتب عددها

وفي

المجالات

.....

للكتاب

.....

معالجة مشكلات الماضي عند مختص - انشطة لشفاء النفس - مالذي سيطورني

اكثر ..

المال

الدوافع

خطة العمل



انشطة مقترحة

توفير ١٠٠٠ دينار - عمل برنامج اذاعي - انشاء شركة استثمارية - تعلم حرفة
النجارة - اتقان فن المضاربة بالبورصة - التصدق ١٠ بالمئة من المعاش -
الاستثمار في شركة استثمار كبرى - كتابة ١٠٠ فكرة لزيادة الايراد - فتح مشروع
صغير - مطعم - مصبغة - بقالة - محل كمبيوتر - محل نوع جديد وفكرة
جديدة ..

العلاقات السعيدة

الدوافع

خطة العمل



انشطة مقترحة

- الزيارات العائلية الدورية - الاتصال في المناسبات - بر الوالدين - الابناء -
- العلاقة الزوجية - وضع مهمات واقتراحات كثيرة وانشطة كثيرة - ٥٢ اقتراح
- للسنة .. اناس اريد التعرف عليهم - اناس اريد مصادقتهم - اناس ارغب في جعل
- العلاقة حميمة معهم

حكم وأقوال ونصائح اود اضافتها للخطة





جدول المقام الشعري

جدول متابعة اسبوعي

م	الهدف	الأهمية	ملاحظات

١٠٠ طريقة لتقول لشخص احبك

أودك	مساعدة	رسالة	ابتسامه	استماع
زيارة	وقوف بالشدّة	دعاء	تفكير به	مدح بالعلن
مدح بالسر	مدح بدون علمه	شكر	جزاك الله خير	أودك
تهتم فيني	أهتم فيك	يهمني أمرك	أفهمك	يا غالي
عمري	حياتي	بعد جبدي	روحي	يالغالي
فديتك	مالي سواك	أحترمك	أعزك	سامحني
أنت مهم بحياتي	مسامحك	أعتذر لك	يحليلك	ضحكتني
حديثك ممتع	سوالفك ما تتمل	أضمه	أقبله	قبلة الرأس
قبلة العين	سؤال عن أحواله	أستشيره	أعطيه أفكار	هية
وردة	عطر	أمشط شعره	إعداد شاي له	ترتيب غرفته
أنت إنسان رائع	يعتمد عليك	شاطر	عفية	روحك مرحة
مساعدته بلا علمه	اللمس	الدخول لعالمه	تحقيق أمنيته	عزيزي
حبيبي	بعد عيني	خطط للمستقبل	أحباء للأبد	كلامك عذب
لسانك عسل	حياتي معاك حلوة	أحبب اللي تحبه	سولفله	أنت عطر الذكريات
نصائحك درر	يا أعلى من الذهب	كرمك ماله حدود	لعبة الكنز	مفاجأة
قول نكته	شراء شيء يحبه	تحقيق أمنيته	اهدائه حسنات	عدم إكثار الطلبات
أنت النور كله	فضلك كبير علي	ما أطلع من يزاك	مشكوووووور	أنت حنون
أنت طيب	زين الشباب	أنا فخور فيك	تعجبني	بطل
قدها	شهامة	همة	طموح	روحك عالية
أفكارك كبيرة	محبوب الجميع	أثق بكلامك	أثق فيك	أثق بقراراتك

الرقم	انجازاتي
(١)	
(٢)	
(٣)	
(٤)	
(٥)	
(٦)	
(٧)	
(٨)	
(٩)	
(١٠)	
(١١)	
(١٢)	
(١٣)	
(١٤)	
(١٥)	
(١٦)	
(١٧)	
(١٨)	
(١٩)	
(٢٠)	
(٢١)	
(٢٢)	

	(٢٣)
	(٢٤)
	(٢٥)
	(٢٦)
	(٢٧)
	(٢٨)
	(٢٩)
	(٣٠)
	(٣١)
	(٣٢)
	(٣٣)

بذور المستقبل (جلسة استرخاء)

خذ أنفاس عميقة .. عش في عالم الاسترخاء واسمح لنفسك بلحظات هادئة ولحظات استرخائية ممتعة .. استمر في أنفاسك العميقة .. لتذهب كل الأفكار عنك وعش في عالم الاسترخاء الجميل .. تخيل أمامك باب وتخيل لونه كما تحب والمسح .. افتحه بحب وهدوء .. إنه بوابتك لعقلك الباطن .. وبعد هذا الباب سلم ينزل بك لأعماقك وبعد كل خطوة خذ الأنفاس العميقة ..

أنت في الخطوة الأولى : أنت في تقدم مستمر .. متى ما بدأت فقد وضعت
رجلك على الأساس ومتى ما بدأت متى ما انتهيت ولن تتجز عملاً لم تنتهي
منه..

نفس عميق..

الخطوة الثانية : كل يوم ترتقي بنفسك .. يزداد علمك وعملك ودخلك و
إيمانيتك .. تتطور كل يوم وترتقي بنفسك..

نفس عميق..

الخطوة الثالثة : تسامح الماضي وتعتبره صندوق للتجارب .. تتقدم في
حياتك .. وكل يوم تعتبره تجربة جديدة و حياة مختلفة

نفس عميق..

الخطوة الرابعة : أنت في رقي ووفرة .. لا يحذك شيء .. متيقن من حياتك
ومستقبلك وقد عرفت طريقك ..

نفس عميق..

الخطوة الخامسة : السعادة تحيطك من كل جانب .. تفرح لكل لحظة في
حياتك .. تصبر على ما يتعبك ، تفرح بالنعمة..

نفس عميق..

الخطوة السادسة : الصبر صديقك والقدر رفيقك وكل ما يأتي فهو خير
لك .. أنت على الطريق الصحيح وكل يوم تقترب من هدفك ..

نفس عميق..

الخطوة السابعة : تذكر ما قدمت وأنه سيكون ثماراً لك في المستقبل .. تذكر من ساعدته وأسعدته وأن الله سيكون معك ويحقق لك ما تتمنى ويساعدك ويسعدك ..

نفس عميق..

الخطوة الثامنة : لقد حققت كل أحلامك وكل أمنياتك .. حققت ما تصبوا إليه في الحياة .. أنت معجزة من معجزات الخالق .. حققت ما أراد الله منك وكنت خليفته في الأرض .. عبد صالح .. بار .. تقي .. نقي .. خفي ..

نفس عميق..

الخطوة التاسعة : تقترب من اللحم الأبدي الذي طالماً حلمت به .. تقترب من القمة .. تقترب من الجنة .. تقترب من أعالي الجنة ..

نفس عميق..

الخطوة العاشرة : الفردوس الأعلى .. لا ترضى بأقل منها .. سقفاك عرش الرحمن .. جيرانك الأنبياء وعباد الله الصالحين .. مكان تتفجر فيه الأنهار .. هذا ما وعدنا الله ورسوله وصدق الله ورسوله ..

نفس عميق..

تشاهد أمامك بوابة رائعة .. إنها بوابة المستقبل وبوابة العقل الباطن .. شاهد ألوانها .. وراقبها والمسها بلطف .. افتح الباب مستمعاً لصوت فتحه .. ودخولك لعالم جميل وعالم آخر ..

تشاهد شاطئ الحياة .. إنه جميل جداً .. الشمس تغمرك بدفئها .. الشواطئ الرملية تداعب رجلك .. الهواء العليل .. صوت البحر الهادئ .. منظر خلاب ..

تشاهد الماضي عن شمالك والمستقبل عن يمينك ياله من مكان جميل .. إنها حياتي .. الماضي والمستقبل ..

تقرر أن تذهب للماضي لتتعلم منه وتأخذ بذور الحكمة وثمار المعرفة لتستفيد منها في حاضرك ومستقبلك .. وتترك ما فسد لتأخذه الأرض وتنتج منه أفضل الثمر ..

وأنت في الماضي في مركبة تحميك من كل شر وتمدك بكل خير وكل ما تريده من المستقبل ..

ترسل طاقة حب وحنان لكل الماضي .. تسامح كل شخص أخطأ في حقك أو أساء لك .. إذا شاهدت منظراً في الماضي قل للشخص مسامحك على فعلتك هذه .. أسامحك لأجل نفسي ولأجل ربي ..

ترسل طاقة حب لكل شخص وكل فرد ولنفسك وللطفل الذي بداخلك .. تأخذ كل التجارب الإيجابية وتأخذ الحكم و التعلم الإيجابي من التجارب السلبية وتريح الماضي والطفل الذي بداخلك .. عائداً لشاطئ الحياة وذاهباً للمستقبل بكل حماس وحيوية وروعة .. هذا المكان الذي أردته دائماً .. إنه الآن يتحقق .. ستأخذ البذور والأمنيات لتتحول حقيقة ويكون شيئاً واقعياً وعلى أرض الحقيقة بدل أن يكون في الفكر والعقول وفي صفحات الدفاتر ..

تذهب للمستقبل وتشاهده .. تشاهد الشخص الذي تريد أن تكونه .. إنه يبتسم لك ويرحب بك ويفرح بوجودك معه وإنك تفكر به لأنه سيساعدك ويطمئنك فهو الآن قوي بسبب أفعالك الحاضرة ..

حادثه وكلمه وأخبره عما بدا لك .. أسأله .. أشكوا له همك .. امدح .. أخبره ما تريد إنه أنت .. سيساعدك .. ويفرح بك .. الآن انتظر منه

الجواب .. استمع له بفهم وحب .. استمع للحكم والدرر .. وخذ وقتك معه ..

الآن تقدم في مستقبلك الرائع .. وفي يدك ٥ بذور تريد أن تخرسها هي أمنياتك التي طالما أردتها وهي رغبة روحك ..

شاهد البذرة الأولى وسمها .. ما هي الأمنية والحلم الذي تريد ؟ .. قبلها واغرسها..

شاهد البذرة الثانية وسمها .. ما هي الأمنية والحلم الذي تريد ؟ .. قبلها واغرسها..

شاهد البذرة الثالثة وسمها .. ما هي الأمنية والحلم الذي تريد ؟ .. قبلها واغرسها ..

شاهد البذرة الرابعة وسمها .. ما هي الأمنية والحلم الذي تريد ؟ .. قبلها واغرسها ..

شاهد البذرة الخامسة وسمها .. ما هي الأمنية والحلم الذي تريد ؟ .. قبلها واغرسها..

الآن شاهدها كيف تنموا في حياتك واذهب لما بعد تحقق الحلم بسنوات وانظر للحلم ولهذه الأحلام وكيف تحققت وانظر للمصاعب التي واجهتها وتغلبت عليها وما زادتك الإقوة وإصرار وعزيمة .. الآن اقطف بعض الثمر وتمتع به وتنفس وكأن كل شيء على ما يرام .. تنفس من حقق أحلامه ورضي عن نفسه ..

الآن عد للحاضر وعد للبوابة الجميلة التي أتيت منها لتعود لحياتك العملية مطبقاً ما قمت به .. عائداً بحماس وقوة ..

شاهد الباب وافتحه .. صاعداً للخطوات العشرة مرة أخرى ..
الخطوة الأولى : أحب نفسي كما أنا أتقبلها كما هي ..
تزداد نشاط وحماس وقوة وتأخذ أنفاساً تعطيك الأمل والثقة والقوة ..
الخطوة الثانية : ربي يرزقني ويحميني ويهيئ لي الظروف ..
تزداد نشاط وحماس وقوة وتأخذ أنفاساً تعطيك الأمل والثقة والقوة ..
الخطوة الثالثة : أحب أسرتي ومجتمعي ووطني .. أحب الآخرين ..
تزداد نشاط وحماس وقوة وتأخذ أنفاساً تعطيك الأمل والثقة والقوة ..
الخطوة الرابعة : أسعد نفسي وأسعد الآخرين على إسعاد أنفسهم ..
تزداد نشاط وحماس وقوة وتأخذ أنفاساً تعطيك الأمل والثقة والقوة ..
الخطوة الخامسة : أَرْضَى عن نفسي بصدق وعمق واستمد حبي وطاقتي
من خالقي ..

تزداد نشاط وحماس وقوة وتأخذ أنفاساً تعطيك الأمل والثقة والقوة ..
الخطوة السادسة : أَرْضَى عن حياتي والناس من حولي وأسعى كل يوم
لتطوير نفسي وإثراء حياتي ..

تزداد نشاط وحماس وقوة وتأخذ أنفاساً تعطيك الأمل والثقة والقوة ..
الخطوة السابعة : أتمنى الخير للآخرين وأسامح كل الناس ..
تزداد نشاط وحماس وقوة وتأخذ أنفاساً تعطيك الأمل والثقة والقوة ..
الخطوة الثامنة : الخير طريقي وأسعى كل يوم لنشر الخير والعلم والحب ..
تزداد نشاط وحماس وقوة وتأخذ أنفاساً تعطيك الأمل والثقة والقوة ..
الخطوة التاسعة : أساعد على تكثير السعداء على وجه الأرض ..
تزداد نشاط وحماس وقوة وتأخذ أنفاساً تعطيك الأمل والثقة والقوة ..

الخطوة العاشرة : رسالتي عظيمة وحياتي رائعة ..
الآن أنت على بوابة الحاضر عائداً بكل حماس وقد ألهمت حماسك وازدادت
طاقتك.. تعود الآن لتمارس حياتك مقترباً من هدفك كل يوم .. وتأكد تماماً
أن عقلك الباطن سيساعدك لتحقيق ما أردت فهو خادمك المطيع ..
افتح عينيك وقل الحمد لله على هذه الجلسة واستمد الحب منه .. وأرسل
الحب لنفسك ثم أرسله لكل الناس ..

حكم مقترحة للخطبة

لا تكفي بأن تحلم بأنك شخصية ما ، لا بد أن تصوغ وتشكل هذه الشخصية
بنفسك .
جيمس آيه فرود
دائماً ما يكون النجاح محفوفاً بالمخاطر ، فلا يمكنك أن تحقق النجاح دون أن تسقط
في سبيله عدة مرات أولاً .
فريدريك ويلوكس
بالأمس جرؤت على الكفاح ، واليوم اجرؤ على الفوز .
بيرناديت ديفلين
لا تنتظر حتى تأتي سفينتك ، اسبح أنت إليها .
مجهول
قيمة حياة أي شخص تتناسب مباشرة مع التزامه بالتميز ، بغض النظر عن المجال
الذي يحاول فيه .
فينس لومباردي

أكثر الناس حكمة ليس هو الشخص صاحب أقل الإخفاقات ، ولكنه الشخص الذي يحزل فشله إلى نجاح باهر .

ريتشارد أ. جرانت

إذا فعلنا كل الأشياء التي نستطيع القيام بها ، فسوف نشعر بالذهول التام من أنفسنا .

توماس إديسون

دائماً ما تكون القوة في الاعتقاد بأنه لا يوجد مستحيل . اجعل صنارتك جاهزة دائماً ، ستكون هناك سمكة حتى في البحيرة التي لا تتوقع وجودها فيها .

أوفيد

من الممتع أن تحقق المستحيل .

والت ديزني

إذا كان أحد الأشخاص يعمل كناسا للشوراع ، يجب عليه أن يكنس الشوراع بنفس الروعة التي كان يرسم بها مايكل أنجلو لوحاته ، أو يؤلف بها بيتهوفن موسيقاه ، أو يكتب بها شكسبير شعره . يجب أن يكنس الشوراع بكفاءة تجعل الجميع يتوقفون ويقولون : هنا يعيش كناس شوراع عظيم يؤدي عمله كما ينبغي .

مارتن لوثر كينج ، الصغير

المستقبل يملكه هؤلاء الذين يؤمنون بجمال أحلامهم .

إلينور روزفلت .

أخلص بقلبك وعقلك وفكرك وروحك حتى لأقل أعمالك قيمة . هذا هو سر النجاح .

سوامي سيفانادا

إنني لست أكثر الأشخاص ذكاء وموهبة في العالم ، ولكنني حققت النجاح لأنني

أواصل التقدم باستمرار .

سيلفستر ستالون

الأفعال السيئة هي الأساس في أفعال الإنسان ، والأفعال الطيبة التي يفعلها الإنسان دون تعريض نفسه للخطر هي أمر شائع ، ولكن جزء من الإنسان الطيب هو أن يصنع أعمالاً عظيمة ونبيلة حتى وإن خاطر بكل مايملك .

بلوتارك

حاول أن تحقق ما تظن أنك لا تستطيع .

مجهول

المثابرة عنصر مهم من عناصر النجاح . ستوقظ أحدهم بالتأكيد ، فقط إذا طرقت الباب لفترة طويلة بما يكفي وبصوت مرتفع بما يكفي .

هنري وادسورث لونجفيلو

طار الأخوان رايت عندما اقتحموا ضباب الاستحالة .

تشارلز إف . كيترنج

افعل شيئاً عظيماً أو لا تفعل شيئاً على الإطلاق .

لاري كيللي

هناك شيء واحد أكثر قوة من العالم أجمع ، ذلك الشيء هو فكرة حان وقتها .

فيكتور هوجو

اقبل التحديات حتى تتمكن من الشعور بنشوة النصر .

جورج إس . باتون

الأفكار تؤدي إلى الأهداف ، والأهداف تتحول إلى تصرفات ، والتصرفات تشكل العادات ، والعادات تحدد الشخصية ، والشخصية تصنع المصير .

تايرون إدواردز

تحقيق النجاح هو - قبل أس شيء آخر - مهمة الفطرة السليمة المتسقة وليس مهمة

العبقرية .

آن وانج

لا أستطيع تخيل شخص يصبح ناجحا دون أن يعطي كل ما يمتلكه للعبة الحياة .
والتر كرونكت

كل إنسان هو المهندس المعماري الذي يصمم حياته .
أبيوسس كلاوديوس

إذا استطعت أن تحلم بشيء ما ، فإنك تستطيع تحقيقه .
والت ديزني

لا شيء عظيم على الإطلاق تم تحقيقه إلا بواسطة هؤلاء الذين كانت لديهم الجرأة
على الإيمان بأن شيئا ما بداخلهم كان أقوى وأكبر من الظروف .
بروس بارتون

الأشخاص الذين يحققون الكثير ، يطمون بالكثير .
مجهول

عدم وجود مال ليس عقبة ، ولكن عدم وجود فكرة جديدة ، فتلك عقبة كبيرة .
كيتين هاكوتا
فكر ببطء ، و نفذ بسرعة .

مثل يوناني

النجاح لا يعني إنجازا بقدر ما يعني المحاولة الدائمة للإنجاز . ارفض أن تكون جزءا
من الأغلبية الحذرة التي تلعب لكي لا تخسر ، العب لتفوز .
ديفيد جي. ماهوني

ليس كافيا أن تضع لنفسك أهدافا ، وإنما يجب أن تحققها .

مثل إيطالي قليل من الناس يتمتعون بالعظمة التي تمكنهم من إخضاع التاريخ نفسه ،
ولكن كل منا يستطيع العمل لتغيير جزء صغير من الأحداث ، وإجمالي كل هذه
الأعمال هو ما سيكتب في تاريخ هذا الجيل .

روبرت إف. كيندي

لا شيء عظيم يمكن أن يتحقق بدون أشخاص عظماء ، وهؤلاء لا يكونون عظماء إلا إذا كانوا عازمين عزما أكيدا على أن يكونوا كذلك .

شارل ديغول

لا تكن ضعيفا . اسع إلى التميز والعظمة . اسع إلى صحبة الخالدين .

ديفيد أوجيلفي

لماذا لا تحاولون الوصول إلى قمة الشجرة ؟ أليس هذا هو المكان الذي توجد به الفاكهة ؟

فرانك سكولي

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

بالتازار جرانسيان

دعني أفر ، ولكن إذا لم أستطع الفوز ، فتكفيني شجاعة المحاولة .

شعار خاص بالأولمبياد

عندما نتحدث إنجازاتك عن نفسها ، لا تقاطع .

هنري جي . كايزر

الكثير من الناس يتلقون النصائح ، ولكن الحكماء فقط يستفيدون منها .

سايروس

لا شيء في العالم يمكن أن يحل محل الإصرار . الموهبة لا يمكن أن تكون البديل ، فليس هناك شيء أكثر شيوعا من أشخاص موهوبين غير ناجحين . والعبقرية ليست بديلا ، فالعبقرية التي لم تأخذ فرصتها هي مجرد مثل قديم لا معنى له . والتعليم ليس بديلا ، فالعالم ملئ بالمتعلمين المهملين . الإصرار والعزم وحدهما هما القوة الهائلة

كلفين كوليدج

الشخص الناجح هو شخص حالم وجد من يؤمن به .

مجهول

العقبات هي تلك الأشياء البغيضة التي تراها عندما تحيد ببصرك عن هدفك .

مجهول

إذا كانت رغباتك محدودة وصغيرة ، فستكون أنت كذلك ، وإذا كان طموحك لا حدود له ، فستكون عظيما .

جيمس ألين

فرصتك الكبرى قد تكون الآن أمام عينيك .

نابليون هيل

العالم بأسره ينتحى جانبا ليفسح الطريق للإنسان الذي يعرف تماما إلى أين يتوجه .

مجهول

حاول المستحيل من أجل تحسين عمالك ... هذا هو شعاري .

بيتي دافير

أكثر الأشياء أهمية في الإنسان هو ما يؤمن بوجوده في أعماق كيانه . هذا هو الشيء الذي يصنع شخصيته ويشكله ويغذيه ، الشيء الذي يجعله يحافظ على تقدمه في مواجهة الظروف المعاكسة ، الشيء الذي يمنحه القدرة على المقاومة والسيطرة .

هوج ستفنسون تيجنر

الطريق إلى النجاح هو أن تقوم بعمل ضخم بعزم وتصميم .

أنتوني روبنز

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

فرانشويس دي روتشفوكولد

الروح البشرية قادرة على التغلب على أية عقبات في طريق الحلم الذي يراودها .
مجهول

البشرية جمعاء تنقسم إلى ثلاث فئات : فئة غير قابلة لتحفيز ، وفئة قابلة للتحفيز ،
وفئة متحفزة وتتحرك ذاتيا .

مثل قديم

فقط اذهب إلى حيث ينبغي وافعل ما يجب عليك فعله .

مارتينا نافراتيلوفا

" فعلت " كلمة تدل على الإنجاز ،

" لن أفعل " كلمة تدل على الإنسحاب ،

" قد أفعل " كلمة تدل على الحرمان ،

" لا أستطيع " تدل على الهزيمة ،

" ينبغي " كلمة تدل على الواجب ،

" سأحاول " كلمة كل ساعة ،

" سأفعل " كلمة تدل على الجمال ،

" أستطيع " كلمة تعني القوة .

مجهول

بعض الناس يتوقفون عن العمل عندما يكونون قد شارفوا على بوغ الهدف ، بينما
آخرون - على العكس - يحققون النصر ببذل جهد أكبر في اللحظات الأخيرة .

بوليببوس

من لا يملك الشجاعة الكافية للإقدام على المخاطر لن ينجز أي شيء في حياته .

محمد علي

هؤلاء الذين يعملون هم الذين يحصلون على الجوائز .

أرسطو

ادفع نفسك مرة واحدة وراء أخرى . لا تتوقف أبدا عن المحاولة حتى اللحظة الأخيرة

لاري بيرد

أصحاب الهمم العالية دائما ما يواجهون معارضة شرسة عنيفة من أصحاب العقول البسيطة .

ألبرت أينشتن

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

ويليام فيزر

كل ما هو مطلوب لكسر حالة الجمود والإحباط هو أن تتصرف كما لو أنه من المستحيل أن تفشل هذا هو السر ، وتلك هي الصيغة ، والمعادلة التي نتقلنا من الفشل إلى النجاح .

دوريتيا براندي

هناك ميزة رائعة في الإصرار ، إنه يهزم جميع المعارضين ، ويمنح الثقة ، ويمحق العقبات . إن الجميع يتقون في الإنسان الذي يتمتع بالإصرار إنهم يعرفون أن مثله عندما يتولى أمرا ، فإن المعركة تكون شبه محسومة لصالحه ، لأن دوره هو أن ينجز أي شيء يعزم على إنجازه .

أوريسون سويت ماردين

كثيرا ما يسألني الناس إذا كنت أعرف سر النجاح وإذا كنت أستطيع أن أخبر الآخرين كيف يجعلون أحلامهم تتحقق . إجابتي هي ... تستطيعون تحقيق ذلك بالعمل .

والت ديزني

أومستلزمات النجاح هو القدرة على استخدام طاقاتك البدنية والذهنية بشكل متواصل في حل مشكلة واحدة معينة بدون ان تصاب بالإرهاق أو الضجر.

توماس إديسون

أفعال البشر هي أفضل تفسير لأفكارهم

جون لوك

هؤلاء الذين يخشون الفشل الذريع ، يمكنهم تحقيق إنجازات عظيمة .

روبرت إف . كيندي

لا تسمح للخوف من البدء أن يجعلك تحجم عن المحاولة

باب روث

افعل مرة واحدة ما يقول الآخرون إنك لا تستطيع أن تفعله ، ولن تعير إهتماما إلى القيود التي يضعوها مرة أخرى .

جيمس آر.كوك

لا أحد يعلو أبدا إلا إذا حقق المستحيل مرة واحدة على الأقل يوميا .

إلبرت هوبارد

الشيء المستحيل هو غالبا ما يكون شيئا لم تتم المحاولة فيه.

جيم جودين

النجاح هو الإستفادة القصوى مما لديك من قدرات .

زيج زيجلار

إننا نواجه باستمرار فرصا عظيمة مختفية ببراعة في شكل مشاكل لا حل لها .

مجهول

عندما تكون رغباتك قوية بما يكفي ، ستشعر وكأنك تمتلك قدرات وقوى خارقة لتحقيق رغباتك .

نابليون هيل

إذا كان الشيء يستحق أن تقوم به ، فعليك القيام به بشكل جيد .

إيرل تشيستر فيلد

العظماء لم يبلغوا القمم ويحافظوا عليها بمحض صدفة مفاجئة . ولكنهم كانوا يكدحون الليل ليصلوا إلى العلا ، بينما كان رفاقهم نائمين .

هنري وادسورث لونجفيلو

بعض الناس يدوم حماسهم لمدة ثلاثين دقيقة ، وآخرون يدوم حماسهم لمدة ثلاثين يوما ، ولكن هؤلاء يدوم حماسهم لمدة ثلاثين عاما هم الذين يحققون النجاح في حياتهم .

إدوارد بي . بولتر

اعقد العزم على أن تترك نفسك بالكامل لإنجاز أي شيء تريد عمله ، وأن تغمس كيانك كله فيه .

أوريسون سويت ماردن

إذ أردت إنجاز عمل ما ، فاطلب من شخص مشغول أن ينجزه . كلما زادت الأعمال التي تقوم بها ، زادت قدرتك على إنجاز المزيد منها .

لوسيل بول

اجعل من العقبات التي تتعثر فيها أحجارا ترتقي عليها.

جاك بين

لا شيء عظيم تم تحقيقه على الإطلاق بدون حماس.

رالف والدو إميرسون

عندما سئل الإسكندر الأكبر كيف استطاع التغلب على العالم أجمع ، أجاب : " بعدم التسوية "

مجهول

المصير ليس شيء يتحدد بالصدفة ، ولكنه يتحدد بالإختيار .

مجهول

الشجاعة تنمو بالإقدام ، والخوف ينمو بالتراجع

سيروس

الغاية الوحيدة للحياة هي أن نكون أنفسنا ، وأن نصبح ما نحن قادرين على أن نصبحه .

روبرت لويس ستيفنسون

العناية الإلهية تتدخل عندما يكون الإنسان مستعدا ومتحفزا ومتحمسا .

اخيلوس

المعرفة هي الطاقة ، ولكن الحماس هو الذي يطلقها .

إفيرن بول

الشجاعة تحتوي على عبقرية وقوة وسحر . كن شجاعا منذ الآن .

جويث

الفارق بين ما نفعل وما نستطيع أن نفعل هو ما يمكن أن يحل معظم مشكلات العالم .

غازدي

عندما كنت طفلا ، كانت أمي تقول لي : " إذا أصبحت جنديا ، فستكون جنرالا في نهاية الأمر" . وبدلا من ذلك ، أصبحت رساما ، وانتهى بي الأمر إلى أن أصبحت بيكاسو .

بابلو بيكاسو

الأشخاص الناجحون هم أشخاص تعلموا أن يحملوا أنفسهم على إنجاز العمل الذي يجب إنجازه في الوقت الذي يجب غنجاه فيه سواء كانوا يحبون هذا العمل أم لا .
الدوس هوكسلي .

إذا نهضت بعد كل مرة تسقط فيها ، فسوف تشق طريقك نحو النجاح .

مثل صيني

لست مضطرا إلى سهر الليالي من أجل النجاح الأفضل أن تسيقظ نهارا .

إيرل نايتنجال

كلما زادت الصعوبة ، كان المجد أعظم .

سيسرو

المتعة الوحيدة في العالم هي متعة البدء .

سيزار بافيس

افعل ما هو أكثر من وجودك ، عش الوجود .

افعل ما هو أكثر من اللمسة ، اشعر بها .

افعل ما هو أكثر من النظرة ، لاحظ ما تنتظر إليه .

افعل ما هو أكثر من الإستماع ، أنصت .

افعل ما هو أكثر من التفكير ، تأمل .

افعل ما هو أكثر من التحدث ، عبر عن شيء .

جون انتش . رودز

المشكلة ما هي إلا فرصة سانحة لك لتبذل قصارى جهدك .

دوق إينجتون

العقل ليس وعاء يجب ملؤه ، ولكنه نار يجب إيقادها .

بلوتارك

أحد أروع التعويضات التي تقدمها هذه الحياة أنك عندما تساعد شخصا ما بإخلاص

فإنك تساعد نفسك بالضرورة .

رالف والد إيميرسون .

العالم بأسره يفسح الطريق للشخص الذي يعرف وجهته .

مجهول

الأهم من أن تتقدم بسرعة هو أن تتقدم في الإتجاه الصحيح .

مجهول

الأهداف التي لا تدوالها على الورق هي مجرد أمنيات .

مجهول

في الواقع ، كل ما أردت أن أكونه هو أن أكون الأفضل في مجالي .

لوهولتز

أصحاب العقول العظيمة لديهم أهداف و غايات ، أما الآخرون فيكتفون بالأحلام .

واشنطن إرفنج

لا أحد يستطيع أن يتنبأ إلى أي الارتفاعات تستطيع أن تحلق ، حتى أنت لا تستطيع ذلك حتى تبسط جناحك .

مجهول

أسعد شيء في الحياة أن يكون الإنسان مقتنعا بأنه يكافح للحصول على كل ما يستحقه .

روث بندكت

السعادة الحقيقية الوحيدة هي أن نفني أنفسنا من أجل تحقيق غاية عظيمة في الحياة .

جون ماسون براون

هؤلاء الذين تلهب الأفكار الحماسية أخیلتهم ، ويدعون هذه الأفكار تستولي على عقولهم وتأسر مشاعرهم وأحاسيسهم ، هم من تفتح لهم أبواب العوالم الجديدة على مصاريعها . إن الفرص الجديدة تقوى على البقاء بقدر ما تقوى الحماسة على ذلك .

نورمان فينسننت بيل

إرم بقوتك نحو القمر ، لأنك حتى إذا لم تصبه ، سيقع سهمك بين النجوم .

مجهول

الطريق لا تقطعه كاملا في خطوة واحدة كبيرة ولكن تقطعه في خطوات صغيرة كثيرة .

بيتر أيه كوهين

ثمة هدف هنا أو هناك يبحث عن تحقيقه .

ألبرت أينشتاين

كثيرون لديهم فكرة خاطئة عن الشيء الذي يشكل السعادة الحقيقية . إن السعادة لا تتحقق عن طريق إمتاع المرء لذاته أو إشباعه لرغباته ، وإنما عن طريق إخلاصه لهدف قيم .

هيلين كيلر

يجب علينا أن نوجد عالمنا الخاص .

لويس نيفلسون

العقل يحدد ما هو ممكن ، أما الروح فتتجاوزه .

بيلا كولنتا

اجعل آمالك وتوقعاتك عالية بما فيه الكفاية ، وستصل إلى أسمى المراتب وتحقق أعظم النجاحات .

سيليا مورا

اجعل الأولوية القصوى بالنسبة لك هي خدمة الآخرين وسيأتي النجاح بعد ذلك .

مجهول

ليس كافيا أن تهدف إلى شيء ما ، بل يجب أن تحقق الهدف .

مثل إيطالي

اهدف إلى الكمال في كل شيء ، رغم أن الوصول إليه غير ممكن في أغلب الأحيان . ومع ذلك ، فمن يسعون إليه بإصرار ومثابرة سوف يصبحون أقرب إليه بكثير من أولئك الذين أدى بهم الكسل واليأس إلى التخلي عن بلوغه بحجة أن ذلك أمر مستحيل .

اللورد شيبستر فيلد

حدد أهدافك أولاً ، ثم افعل كل ما تستطيع فعله لتحقيقها .

إبيكتيتيوس

لا يقاس النجاح بالمنزلة التي وصل إليها الإنسان في الحياة ، ولكن بالعقبات التي يجب عليه تجاوزها بينما تحقيق النجاح .

بوكر تي . واشنطن

الأهداف أحلام تم تحديد موعد لتحقيقها .

ديانا شوارف هنت

بقدورك أن تزرع الأحلام .

آن كامبل

الخطوة الذكية هي الخطوة الأولى للنجاح ، فالشخص الذي يخطط يعرف إلى أين يتجه ، ويعرف قدر ما يحزره من تقدم ، وتكون لديه فكرة جيدة تماما عن التوقيت الذي سيصل فيه إلى أهدافه . إن التخطيط هو الطريق المفتوح إلى وجهتك .

بيسل إس . والش

يجب أن يكون هدفك النهائي أن تبذل قصارى جهدك وأن تستمتع بقيامك بذلك .
مجهول

عندما تطلب تحقيق ما هو مستحيل تحصل على أفضل ما هو ممكن .
مثل إيطالي

الإستغلال العظيم للحياة هو أن نقضيها في عمل شيء ما يبقى إلى ما بعد الحياة .
ويليام جيمس .
ليس أسوأ من أن تكون نشطا محبا للعمل ويغيب عنك الهدف .
إليزابيث لايتون

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

مجهول

كن شجاعا كرغباتك .

جورج جيسنج

إذا تقدم المرء بثقة في اتجاه أحلامه ، وسعى ليحيا احياة التي تخيلها ، فسيحقق نجاحا
غير متوقع .

هنري ديفيد ثورو

المشكلة في عدم وجود هدف لك في الحياة أنك قد تقضي حياتك تركض هنا وهناك دون أن تحرز أي شيء .

بيل كوبلاد

الأهداف تحدد ما ستكونه .

يوليوس إرفنج

كل من يريد أن يصل إلى هدف بعيد عليه أن يخطو خطوات صغيرة كثيرة .

هلمت شمد

إننا المبدعون ، ونستطيع أن نشكل اليوم العالم الذي سنحيا فيه غدا .

روبرت كولبير

النجاح يقتضي شخصا له رسالة .

كلارنس توماس

هدفنا هو الكمال ، ولذلك فأقل ما سنرضى به هو التفوق .

جاي جولتز

إذا حددت لنفسك هدفا وكنت قادرا على تحقيقه ، فلقد ضمنت بذلك الفوز في السباق . قد يكون هدفك أن تصبح أول المتسابقين ، أو أن تحسن أدائك ، أو أن تنتهي السباق فحسب ، الأمر يرجع إليك .

ديف سكوت

إرسم لأهدافك صورا في ذهنك وبعد ذلك اعمل على أن تصبح هذه الصور حقائق .

مجهول

الشيء الرئيسي ليس أن تحدد هدفا ولكن أن تقرر كيف ستشرع في تحقيق هذا الهدف ولكن وتواصل العلم عليه حتى النهاية .

توم لاندري

قبل أن تتمكن من استغلال طاقتك و إمكانياتك ، يجب أن تحدد أولاً ما هي هذه الطاقات والإمكانيات .

مايكل جوردن .

العالم يقف جانبا ليسمح لكل من يعرف وجهته بالمرور .

ديفيد ستار جوردون

الحياة هي مجموعة من النبوءات التي ستحقق فيما لو عملت جاهدا على تحقيقها.

جون نيبور

كن أمينا صادقا على الدوام ولا تخجل من القيام بالصواب من الأمور وقرر ما تعتقد بصحته والتزم به .

جورج إليوت

لا يكفي أن تتشغل ، السؤال هو : هو ما الذي يشغلني ؟

هنري ديفيد ثورو

الحياة معناها أن تكون لدينا رسالة نؤديها . في محاولتنا لتجنب تحديد هدف لحياتنا ، فإننا نفرغها من معناها .

جوس

أورتيجا جاسيت

يحقق المستحيل فقط من يرى ما لا يراه الآخرون .

مجهول

البحث عن الأهداف والتقدم لتحقيقها مسألة ترقى بالإنسان وتأسر فؤاده .

هنريك إبسن

النجاح هو أن تركز كل ما لديك من طاقة على ما تتحرق شوقا لتحقيقه .

ويلفريد أيه . بيترسون

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

بيتر نيفيو زارلنج

يجب أن تفكر أفكارا عظيمة حتى تصبح شخصا عظيما .

ديفيد جوزيف شوارتز

الأهداف هي دافعنا إلى الحياة . هي التي تكتشف عن أعمق ما في الحياة من ثروات
وتجعل الحياة تجود بأفضل ما فيها . وحيثما لا توجد أهداف لن توجد إنجازات
مهمة . فقط لا شيء إلا الحياة العادية .

مجهول

كن أنت التغيير الذي تريده في العالم .

غاندي

مأساة الحياة ليست في ألا تحقق هدفك ولكن في ألا يكون لك هدف على
الإطلاق .

بنيامين مايز

ليس الفقير هو من لا يملك مالا ، ولكن الفقير هو من لا يملك حلما .

هاري كمب

ما لم تكن قد وهبت نفسك لغاية عظيمة ، فحياتك لم تبدأ بعد .

ويليام بي . ميريل

لتكن حياة طويلة أو قصيرة ، فكمالها إنما يتوقف على الغاية التي عشت من أجلها .

ديفيد ستار جوردن

الثروة الوحيدة التي تستحق أن تجدها هي أن يكون لك هدف في الحياة .

جاكلين كينيدي أوناسيس

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

بيلي

ويلدز

لا يستطيع الناس أن يحيوا طويلا وهم يملؤهم الأمل إلا إذا انخرطوا معا في عمل يجمع بينهم ويوحدهم ويكونون على استعداد لتكريس حياتهم و ثروتهم من أجله .
سي . أيه . ديكستار

الهدف الأساسي من التعليم هو أن نصنع أشخاصا قادرين على القيام بأشياء جديدة وليس على مجرد تكرار ما قامت به أجيال أخرى سبقتهم ، أشخاصا مبدعين ومجددين .

جين بياجت

السعي الدءوب نحو تحقيق أهداف بعيدة يشدذ عقولنا ويجعلها تحلق في آفاق أعلى ويجعلنا في أفضل حالاتنا .

سي

اتش . بارك هوست

الطريق المستقيم لا يؤدي أبداً إلى الهدف .
أندريه جيد

الوحيدون الذين يصبحون أقوياء وذوي نفوذ هم من يرغبون رغبة قوية في ذلك .
إيريك كاستنر

قدر المرء ليس مسألة حظ أو مصادفة ولكنه مسألة اختيار . هو ليس شيئاً ننتظره
ولكنه شيء نصنعه .

ويليام جيننجز برايان

هناك شيان يهدف الإنسان إليهما في الحياة : أولهما أن يحصل على ما يريد ،
وثانيهما أن يستمتع به بعد ذلك . فقط أكثر الناس حكمة هم من يحققون الشيء
الثاني .

لوجان بيرسال سميث

نحن نتصرف كما لو كان المتطلبان الرئيسيان في الحياة هما الراحة والرفاهية ، في
حين أن كل ما نحتاجه لنكون سعداء بحق هو ما نشعر بالحماسة تجاهه .

تشارلز كينجز لي

من يركز عينيه على الأفق البعيد هو فقط من سيهتدي إلى طريقه الصحيح .

داج هامارشولد

حيثما لا يوجد هدف ، وحيثما نتخلى عن تنظيم الوقت ونترك ذلك للإحتمالات فقط ،
تسود الفوضى .

فيكتور هوجو

أهم أحد عوامل النجاح ، ليس في الشئون العسكرية فقط ولكن في الحياة ككل ، هو
قدرة المرء على توجيه كل طاقاته نحو إنجاز مهمة معينة .

أرفين رومل

ركز على أن تجد هدفك ، ثم على الوصول إليه .

مايكل فريدمان

لا يوجد شيء على وجه الأرض لا يمكنك أن تحصل عليه ، بمجرد تقبلك ذهنيا
لحقيقة أن بإمكانك ذلك .

روبرت كوليير

التعاسة هي أن نضيع حياتنا للحصول على شيء لا نعرف بالتحديد إن كنا نريده أم
لا .

دون هيرولد

إذا ركزت اهتمامك بدرجة كافية على نتيجة معينة ، فمن المؤكد أنك ستحصل
عليها . إن كل ما يجب عليك فعله إذن هو أن تتمنى حقا هذه الأشياء التي تريدها
وأن تتمناها هي فقط على وجه التحديد ، وألا تتمنى في نفس الوقت معها مئات
الأشياء الأخرى المتعارضة معها

ويليام جيمس

ما تتوق إليه أعماق نفسك ليس مجرد الإستمتاع ولكنه غاية أسمى وأعلى سوف تحشد كل قوانا وتوحد حياتنا وتهديها السبيل .

هنري جيه .

جولندج

أكثر عوامل النجاح قوة وفعالية في العالم هي الأفكار الواضحة التي توجد في عقول المتحمسين .

جي . آرثر تومبسون

ما لم تحاول القيام بشيء أبعد مما تتقنه بالفعل ، فلن تنمو أو تتقدم أبدا .

مجهول

الإنجازات العظيمة دائما ما تحدث في إطار التوقعات العظيمة .

جاك كيندر

لا يجب أن تكون مفيدا فحسب ، وإنما يجب أن تكون مفيدا لخدمة غاية محددة .

هنري ديفيد ثورو

حدد أهدافا لنفسك واعمل بأقصى طاقتك لتحقيقها . سوف تحقق بعض هذه الأهداف والبعض الآخر لن تحققه ، ولكنك على الأقل سوف تشعر بالرضا لأنك كنت دائما تعرف وجهتك .

بيث دانيل

لكي تجد سببا يجعلك تنهض من فراشك في الصباح ، من الضروري أن يكون لك مبدأ يرشدك ، أو حكمة تنور بصيرتك .

حوديث جست

الأمال العظيمة تصنع الإنسان .

توماس فولر

أعتقد أن نصف التعاسة الموجودة في هذه الحياة مصدرها هؤلاء الأشخاص الذين يخشون الماضي بشكل مباشر نحو تحقيق ما يريدون .

ويليام جيه . لوك

الشجاعة والجهد لا يكفيان لتحقيق النجاح بدون وجود هدف واتجاه .

جون إف ز كينيدي

أولا تاكد من أن ما تطمح في تحقيقه هو شيء يستحق التحقيق ، ثم بعد ذلك وجه كل نشاطك وحيوتك نحو تحقيقه .

بي . سي فوريس

يجب على الإنسان أن يحدد ما لن يقوم بعمله ، ومن ثم سيكون قادرا على العمل بقوة لإنجاز ما يجب عليه عمله .

مينسياس

حاول أن تبلور أهدافك : ضع خطة لتحقيقها وحدد موعدا لذلك . بعد هذا ، نفذ خطتك بثقة كبيرة وتصميم أكيد ، متجاهلا كل ما حولك من عقبات وانتقادات .

بول ميير

تشبث بأحلامك جيدا ، لأن الأحلام إذا ماتت ، تصبح الحياة كطائر مكسور الجناح لا يستطيع الطيران .

لانجستون هوجز

الهدف الوحيد من الحياة هو أن نكون على حقيقتنا ، وأن نصبح ما نحن قادرون على أن نصبحه .

باروش سبينوزا

ما يحققه الإنسان من طموحات يجب أن يفوق قدراته ، فالنجوم إنما خلقت عالية لنحاول دوما أن نبلغها .

روبرت براوننج

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

رايموند فلويد

بداية النجاح تكون بدوام توقع حدوث أشياء طيبة .

تو هوبكنز

ما يستطيع العقل البشري إدراكه والإيمان به ، تستطيع الإرادة البشرية تحقيقه .

دابليو . كيلمنت ستون

إذا هدفت إلى السماء ، فسوف تحصل على الأرض معها ، وإذا هدفت إلى الأرض ، فلن تحصل على هذه أو ذلك .

سي . إس . لويس

لكل إنسان طموحه الخاص .

أبراهام لينكولن

طارد سعادتك . ابحت عنها ولا تخف من مطاردتها .

جوزيف كامبل

قليلة هي الأمنيات التي تتحقق من تلقاء نفسها .

جون سميث

قد يعرف أبناؤنا عن أبطال الماضي ، ومهمتنا أن نكون نحن من يصنع المستقبل .

جومو كينيتا

بمجرد أن تفكر في أنك سوف تكتفي بالمركز الثاني ، فهذا هو ما سيحدث لك .

جون إف .

كينيدي

أكثر الطرق التي أعرفها فعالية لفهم وتوضيح غاية الحياة هي أن أضع لنفسى قائمة واضحة بأهدافى .

جريج أندرسون

كل واجب يصبح عظيما عندما نسعى لأدائه بطريقة عظيمة .

أوليفر ويندل هولمز

لا أحد يعرف قدراته إلا بالتجربة .

سايرس

الرغبة التي تتحقق تكون حلوة عذبة على الروح .

سولومن

تتمو فقط كلما كان بلوغك لشيء ما موصولاً ببداية السعي نحو شيء جديد .

جون إرفنج

عندما تتأزم الأمور ، وتصبح الحياة مرهقة مضنية ، فذلك هو أشد الأوقات التي

نحتاج فيها إلى هدف ثابت . وعندما لا نجد الراحة فيما حولنا إلا بالكاد ، يصبح

أكثر ضرورة أن نجد بداخلنا نبعا نستخرج منه ما ننشده .

كل خطوة تخطوها يجب أن تدفعك في اتجاه تحقيق هدفك .

سيتفن سي . بول

ما من تحد أكثر من أن تتحدى لتحسين ذاتك .

مايكل إف . ستالي

خطط ويانا

✓ هل ترغب بمساعدتك بوضع خطة لحياتك؟

✓ مشروع خطط ويانا يأخذك خطوة بخطوة لصناعة خطة حياتك بأسلوب مبسط

ومشوق

✓ ٢١ يوم لتصميم خطة حياتك

✓ اطلع على أكثر من ١٥ نموذج لخطط جاهزة

✓ هديا مع كل خطة تساعدك على التخطيط

✓ بساطة في الإجراءات مع عمق الطرح

- ✓ سرية تامة في الخطة
- ✓ ٣ ساعات استشارية بعد الخطة
- ✓ أكثر من ٥٠ خطة للمشروع في سنته الأولى

سعر الخطة: ١٠٠ د.ك

للحجز والإستفسار: ٠٠٩٦٥٦٦٩٠٠٨٣

[Abdulla al othman@hotmail.com](mailto:Abdulla_al_othman@hotmail.com)

www.abdullao.com