



قمة الأداء

دليلك لاستثمار إمكانياتك

عَبْدُ بْنُ مَدْحِي

Abeer Bin Madhi



قمة الأداء

جميع الحقوق محفوظة للناشر 2021م - 1443هـ

لا يسمح بإعادة إصدار الكتاب أو جزء منه أو تخزينه في نطاق
استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي
مسبق من المؤلف

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية

رقم الإيداع : 1443/549

ردمك : 978-603-03-9808-9





وقفت هنا أفكر لمن أهدي أول كتاب لي ؟
فوجدت صورة أمي وأبي " رحمهما الله " ترتسم في داخلي
وحجم السعادة التي سأجدها منهما عندما أشاركهما هذا العمل
أسأل الله أن يجمعني بكما في جنة الفردوس

إلى أيامي الحلوة
عائلتي الغالية
زوجي " محمد " صديقي وشريك الحياة
أحبائي الصغار " إلياس ، إيلينا ، إيلاف "

إلى كل طموح مثابر يريد أن يشق طريقه
ويصنع أثره الخاص

أهديكم هذه الكلمات
وأرجو أن تحدث أثر يبقى أمداً

عبير

المحتويات

م	الموضوع	الصفحة
1	<u>المقدمة</u>	5
2	أولاً: منصة الشغف :	6
3	الشغف ونموذج ACT	11
4	هل هنالك شغف سلبي ؟	13
5	هل أنت عاطفي أم شغوف ؟	14
6	بداية قصة الشغف	16
7	أثناء سعيك في رحلة الشغف	19
8	لماذا يفقد الناس شغفهم ؟	22
9	إعادة الاتصال بالشغف	25
10	العثور على الهدف	27
11	التجديد يبدأ من الداخل أولاً	28
12	تعلم أن تعيش وفق رسالة	29
13	ثانياً : منصة الإنتاجية	32
14	صناعة الثروات	34
15	هل شعرت من قبل أنك عالق في حياتك؟	36
16	ماذا أفعل حتى استعيد السيطرة وأمضي قدماً	37
17	تخلي عن الكمال وانطلق	38
18	عندما تطرق بابك المحن	40
19	أعد برمجة عقلك	41
20	نموذج DNA	42
21	التأمل الإنتاجي والعمل العميق	45
22	منصفة المثابرة	47
23	على ماذا أركز؟	49
24	أربعة صفات تحتاجها لعدم تكرار أخطاء الماضي	51
25	فن التبسيط	54
26	وصفة الحكمة	55
27	التوجه الذهني	56
28	ماذا ترى ؟	58
29	عاهد نفسك	59
31	الخاتمة	62

المقدمة

قبل فترة قمت بنشر سلسلة " قمة الأداء " على مواقع التواصل الاجتماعي ، لمساعدة الناس للوصول إلى أفضل أداء ممكن لهم ، بعد ما نشرت السلسلة ، كانت هنالك فكرة تراودني بأن أجمع ما كتبت واتعمق فيه وأحوله إلى كتاب رقمي ، بعدها اقترحت صديقتي بأن أحوله إلى كتاب وكأنه تأكيد لما أفكر فيه ، في الآونة الأخيرة أصبحت بشكل واعٍ ، انتبه لكل الرسائل الربانية التي تصلني فليس هنالك صدفة إنما هي إشارات ترسل إليك في الوقت المناسب لتأكد لك أن تتبع صوتك الداخلي ، صوت ينبع من صميم روحك ، هو صوت صادق يعلم ما يمثلك ويسعدك ويلامس كينونتك ، وبدأت رحلة الكتابة لهذه الصفحات بكل حب ، فأرجو أن تلامس زوايا من روحك و تعيد إحياء كل ما هو جميل فيك ، لتصنع حياة أفضل بحول الله

أجد الحياة كمسرح كبير ونحن ممثلون فيها ، كل فرد منا لديه دور مهم ، حجم هذا الدور ومدى تأثيره على باقي الأحداث أنت الذي تحدده وكل دور تلعبه هنالك ثمن سوف تدفعه أولاً ، الثمن هو التركيز و الوقت والجهد والمثابرة في اكتساب ما يلزم حتى تنجح ، يلي ذلك الأجر الذي ستجنيه تبعاً لما قدمت ، البعض يستعجل الحصول على النتائج وينسى أنه لم يقوي عضلته بعد ، وهنالك من لديه من الإمكانيات الشيء العظيم ولكنه يظل عالقاً في منطقة يظن أنها آمنة

سوف أخذك في الصفحات القادمة إلى عدة منعطفات لدي هدف واحد أن تستثمر كل ما لديك لتصنع أحداث حياتك بنفسك تشق طريقك وتؤثر في العالم الخارجي تأثيراً إيجابياً يمتد حتى بعد مماتك أن تتحول من مفعول به إلى فاعل لأحداث الحياة ، وأن تكون بطل قصتك الخاصة ، التي مهما كانت بسيطة في نظرك فعندما ترويها للآخرين تجد بريقاً خاصاً في عيون من حولك ، وهذا البريق صنعته أنت لأنك عشت الحياة التي ترغب بأن تعيشها وانتقل تأثيرك لمدى أبعد من حدود ذاتك



العيش بمعنى يجعلك في كل صباح تستيقظ وأنت معظم النعم مستشعر لكل شيء حولك لأنك تعيش الحياة وفق رسالة خاصة جداً جداً لك فأهلاً وسهلاً بك معي في رحلتك القادمة نحو استخراج أفضل نسخة ممكنة منك .





درجات تعلمك الشخصي

- ✓ تحتاج الأعمال العظيمة إلى عقول عظيمة تعمل على التفكير في زوايا مختلفة و إيجاد حلول إبداعية وإجراءات فعالة ومستدامة لتحسين الأداء ورفع مهارتنا فنصل إلى طرق خاصة بنا ، توفر لنا الجهد والوقت والمال ونقدم بها أعمال ذات جودة وأداء مرتفع
- ✓ تحقيق النجاحات الصغيرة المتكررة يخلق قفزات نوعية في طريق سعيك في هذه الحياة ، حتى تحقق ذلك ركز في رحلة تعلمك الشخصي على ثلاث منصات أساسية ، تحرص في كل مرحلة منها إلى امتلاك الأدوات المساندة لك لتحقيق ما تطمح له
- انصحك بقراءة كتاب ركز فن التفكير بوضوح / فاليري بيرس



منصات التعلم



يحافظ على تركيزك نحو الهدف



تحويل التفكير السلبي إلى تصرف إيجابي



يساعدك على الهدوء في المواقف الصعبة



يحافظ على تركيزك نحو الهدف





لا شيء عظيمًا يحدث
حتى يصبح شخص ما شغوفًا بشيء ما





مفهوم الشغف

هو ميلٌ قوِّي نحو هدفٍ أو نشاطٍ أو مفهوم معين ؛ يحبه الفردُ ،
ويقدره بشدة، ويستثمر وقته وطاقته باستمرار من أجله،
حتى يصبح ذلك الشغف جزءاً من هويته الذاتية".

الشغف مرتبط بمدى عمق الأفعال (ACT)

1. تحقيق الأفعال = **Activities**

2. التحكم في نفسك = **control**

3. التحول في حياتك = **Transformation**

1. تحقيق الأفعال = **Activities**

الشغف يرتبط بمدى حجم التجارب و الأنشطة التي تمارسها و هل
تمارسها بانتظام أم بشكل متقطع ؟ هل تنتهي بتحقيق نتائج إيجابية
أم سلبية أم هي عبارة عن ملفات مفتوحة لا تكملها ؟ زخم التجارب
يحقق لك وعي أفضل بما يناسبك وما تحب أن تمارسه وهي أداة قوية
توضح لك الأمور التي تستمتع بها وتذوب فيها فتنسى حدود الزمان أو
المكان وتعمل على تحسين أدائك وتطوير ذاتك والتمكن من المهارات
اللازمة التي تجعلك تحقق النتائج الجيدة في هذا الأمر



2. التحكم في نفسك = control

بناء العادات الإيجابية يحتاج العزيمة والقوة و الإرادة ، فأنت نتيجة ما تعودت القيام به ، فإذا قررت أن تنهض وتحيا حياة شغوفة فأنت تحتاج إلى قوة الإرادة والتحكم في النفس أمام العادات المألوفة وخصوصاً السلبية منها فالعادات السلبية مثل السرير المريح سهل الدخول إليه وصعب الخروج منه ، مثل قضاء وقت طويل في تصفح وسائل التواصل الاجتماعي دون هدف أو غاية أو مشاهدة الأفلام و غيرها من أنشطة ترفيهية أثرها ومنعتها وقتية أي أنها تنتهي بانتهاء الحدث نفسه ، الأمر ليس بالسهل ولكنه غير مستحيل يحتاج عزيمة وقوة و إعادة تنظيم وقتك وتحكم في النفس " انصك بقراءة كتاب العادات الذرية جيمس كلير"

3. التحول في حياتك = Transformation

الشغوف يحيا حياة مختلفة حياة ذات قيمة ومعنى ، فهو يشهد تحول كبير في مستوى أفكاره و أفعاله و عاداته ، بالتالي تحول عظيم في حياته خصوصاً إذا ربط هذا الشغف بالمعنى من وجوده و أن يحقق بهذا الشغف نفع متعدي يستفيد من مخرجاته من حوله ، فهو هنا يتحول من المشاهد لأحداث الحياة إلى صانع لأحداث حياته ، تفتح له فرص لم يكن يتوقعها و يتعرف على أشخاص مختلفين ، الشغوف له سعي دائم في اتجاه شغفه ، الشغوف شخص لا يعدم الوسيلة فهو دائماً يفكر في الحلول وهو بذلك ينطلق في زوايا لم يطررها من قبل فيحصد نتائج مختلفة ، هنا التحول العظيم الذي يضيف للحياة حياة " انصك بقراءة كتاب العيش المعتمد. جون سي ماكسويل"



الشغف يربط جميع مهاراتك ارتباطاً حازماً في اتجاه سعيك
فالشغف الصحيح هو ما يعمل لصالحك على المدى الطويل

هل هنالك شغف سلبي ؟

1. بحسب هل هذا الشغف يدفعك نحو التقدم في حياتك يجعلك
إنسان أفضل في نواحي حياتك المختلفة ، يساعدك على التفكير
في أفكار وطرق جديدة للوصول إلى هدفك ، يجعلك تنفتح للعالم
وتشارك ما لديك إذا كانت الإجابة نعم فهذا بالطبع شغف
انسجامي رائع يستحق منك أن تعطيه كل الاهتمام
2. إذا كان هذا الشغف يجعلك غير قادر على الإنجاز في منطقة ضغط
ويؤثر عليك بالسلب ، تشعر أنك مسلوب الإرادة و لا تستطيع أن
تتوقف وتشعر بالحساسية الشديدة تجاهه وتركز على نظرة
المجتمع " هنا تعلق " مرتبط بمدى الإيجو " الغرور " نسميه شغف
قهري ، يحتاج منك أن تتوقف فهو يسلب منك حرية الإرادة ويأخذ
منك ولا يمنحك شيء

شاهد هذا المقطع عن الشغف القهري



هل أنت عاطفي أم شغوف تجاه ما تفعل ؟

من أجل الحصول عل أفضل النتائج من المهم الإجابة بأكبر قدر من الصراحة :

1. متحمس تجاه مشروعك ؟ نعم / لا
2. هل تشعر بأنه يمثل تحدياً بالنسبة لك ؟ نعم / لا
3. هل هدف المشروع واضح ؟ نعم / لا
4. هل يتماشى المشروع مع قيمك ؟ نعم / لا
5. هل تشعر بأن لديك من الحرية ما يكفي للوصول إلى هدف المشروع ؟
نعم / لا
6. هل تتلقى دعماً كافياً ؟ نعم / لا
7. هل تتلقى التقدير المناسب لما تقدمه من عمل ؟ نعم / لا
8. تنظر إلى الانتقادات أنها متعلقة بالمشروع ؟ نعم / لا
9. تنظر إلى الانتقادات أنها متعلقة بك ؟ نعم / لا
10. هل تعمل على نحو جيد مع الأعضاء الآخرين في الفريق ؟ نعم / لا

النتيجة

إذا كانت أغلب الإجابات نعم باستثناء "سؤال رقم 9" فأنت بالتأكيد شغوف جداً
فيما تفعله وبالتالي ستكون قد أكملت الاستبيان وأنت تشعر بالحماس ترغب
في البدا بالتفكير بشكل إبداعي فيما تريد

إذا كانت أغلب الإجابات بـ لا فأنت تشعر بالإجهاد الكبير تجاه ما تفعله من
الضروري أن تتغلب على المشكلات التي تمنعك من أن تكون في أفضل حالاتك



الشخص الذي يعمل بالعاطفة
مدفوع بالخوف من الفشل وافتقاره إلى القدرات

الشخص الذي يعمل بالشغف
مدفوع باتجاه الحب والرغبة في تجديد عمله
والتطوير المستمرة كلما لاحت له الفرص



بداية قصة الشغف

✓ البداية هي رغبة أو فكرة أو احتياج تولد لديك من تجربة ممتعة أو مؤلمة عشتها ، ظهر بعدها صوت داخلي يخبرك أنك تريد أن تمارس الأمر أكثر أن تتعمق فيه ، أنك جيد وتستطيع أن تفعل شيء مختلف هنالك صوت داخلي يخبرك أن تتقدم وأنت لست متأكد من ذلك، اسمع لهذا الصوت وقم بتجربة بسيطة في هذا الأمر والتجربة خير برهان ، الشغف مرتبط بعمق الأفعال ، وكأنها بذرة تغرسها في أرض عطائك الخاص .

✓ هنا تحتاج منك إلى الرعاية والاهتمام ، فالموهبة تتحول إل قوة عظيمة إذا قدمنا لها ما تحتاج ، فإذا كان لديك بذور من أجود الأنواع ووضعتها في صحراء قاحلة ولم تقدم لها ما تحتاج سوف تموت وإذا كانت لديك بذور متوسطة الجودة ولكن اعطيها كل ما تحتاج من عناية واهتمام ، هنا ترفع من جودتها و ستجد ثمار جهدك بين يديك وكذلك الشغف ، فكل العباقرة والعظماء وأصحاب قصص النجاح كلهم اجتمعوا على التركيز و العناية والاهتمام العالي نحو شغفهم .



بداية قصة الشغف

العبقرية = 1 % موهبة + 99 % جهد متواصل

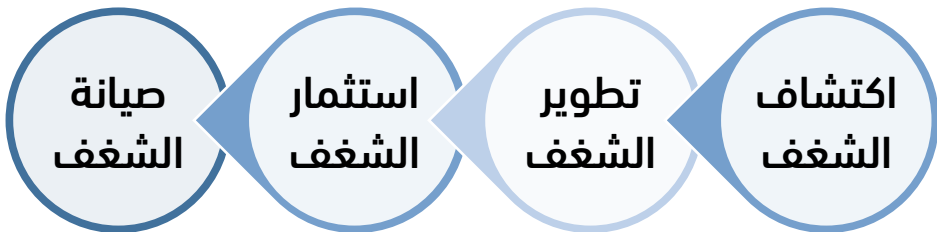
- ✓ على قدر سعيك وصبرك سوف تجني النتائج
- ✓ هل تعلم لماذا الفلفل الأحمر أغلى من الأخضر ؟ دعني اخبرك بالسر ، بداية جني المحصول ، أول ما يخرج لنا هو الفلفل الأخضر ، هنا يأتي قرار المزارع هل يجني الثمار ويتجه إلى السوق لبيع أم ينتظر إلى أن يتحول الفلفل إلى اللون الأحمر وهو أعلى فائدة وقيمة فإذا قرر أن ينتظر فهو بذلك يقدم تكاليف إضافية من مواد و أجور عمال وغيرها فإذا جنى المحصول وباع فإنه يحصد مكاسب أكبر ، الهدف من هذا المثال : لابد أن تعلم ماذا تريد ما هو هدفك وما هي القيمة المضافة التي تقدمها ؟ وما هو الثمن الذي ستقدمه من جهد ومال ووقت وتركيز حتى تجني أفضل ثمار عطائك



انصح به



منصة الشغف تحتوي على معارف وأدوات ومقاييس من شأنها دعم الشباب وتمكينهم من فهم ذاتهم ودعمهم في مسيرة بناء مستقبلهم من خلال اكتشاف شغفهم وتحديدهم لأبرز ميولهم واقتداراتهم تقدم كل خدماتها مجاناً أنصحك بالاستفادة منها في رحلة شغفك .





أثناء سعيك في رحلة شغفك

✓ قد تضع بذرة واحدة في أرض عطائك ، وتجنبي الثمار وتنطلق في رحلة أترك الخاص بكل عزيمة وإصرار ومتعة ، قد تتعثر وتسقط ثم تقف من جديد وتفهم الدرس المستفاد من هذه السقطة ثم تمضي- وتكمل المسير وتنطلق للإنتاج وإخراج أعمال تحكي عن شغفك .

✓ قد لا تجني شيء من بذرتك الأولى ، تشعر بالضغط النفسي ، وأنت غير مستمتع في هذه التجربة هنا أخبرك بأن رحلة سعيك ما زالت في البداية ، قد تحتاج إلى تطوير أدواتك وتجربة طرق أخرى ، وقد لا يكون هذا الاتجاه يمثلك ، انطلق لتجربة مختلفة ، تقيس مدى شغفك من خلال إصرارك للوصول واستمتاعك بمواجهة التحديات التي تظهر أمامك وإتمامك للعمل حتى لو كانت النتائج بسيطة ، في حالة كان هنالك كل ما سبق ما عدا نتائج : هنا طور من أدواتك و الوسائل التي تعمل بها حتى ترتفع النتائج معك ، أما إذا كانت هنالك نتائج محقة ولا يوجد متعة فهذا ليس طريقك احتفظ بالمهارة التي حصلت عليها وسوف تستفيد منها لاحقاً ، وضع بذور جديدة في أرض عطائك.



أثناء سعيك في رحلة شغفك

- ✓ كل تجربة تقوم بها ، كل مهارة تتعلمها ، كل كتاب تقرأه ، كل اجتماع عمل تحضره ، كل فعل تفعله ، هو رصيد في بنك خبراتك ، تعلم أن تستفيد من هذا الرصيد و تسخره باتجاه شغفك
- ✓ الشغف والمهارات : الشغوف لا يعدم الوسيلة ، فالشغوف في أمر ما سوف يطور من المهارات اللازمة في هذا الاتجاه ، سوف ينظر لكل العقبات أنها تحديات تقوي من عزمه ويتعلم منها

مثال : شخص شغوف في التأثير المجتمعي

- ✓ سوف يتعلم كل المهارات اللازمة حتى يصبح قوي في تأثيره ، يبدأ بطور من قدراته في :



الاستشارات
والإرشاد

الإلقاء
والتدريب

الكتابة
والتأليف

تصميم
المنتجات

البحث
والتحليل

جلسات
الكوتشنج

سوف يبني شبكة علاقات جيدة تساعد في الوصول و الأمر الذي لا يحسنه يستعين بشخص آخر ، الشغوف شخص يستثمر وقته بكل ما يعزز من قيمته ، نحن الآن في عصر العمل بذكاء وليس بجهد أكبر ، فكن ذكياً واستثمر كل ما لديك في رحلة سعيك .

و هكذا الحال في بقية الاتجاهات ، سوف تختار الوجهة ثم تقوي نفسك بكل ما تحتاج لتصبح خبير محترف بهذا الاتجاه وتقدم أفضل الأعمال



في حالة شخص لم يجد شغفه بعد ؟؟

عليك بتعظيم بنك التجارب الشخصية بتجربة أمور مختلفة حتى تجد
الشرارة التي تشعل الحماس والرغبة وتضيف للحياة حياة





لماذا يفقد الناس شغفهم ؟

يفقد الناس شغفهم ، عندما ترتبط حياتهم بجزئين فقط :

1. تكره أن تفعل
2. يجب أن تفعل

قوائم من المهام والمسؤوليات التي لابد أن تفعلها بغض النظر عما تمثله لك فقط أنجز ما هو مطلوب منك ، هنا تشعر وكأنك آلة عمل ، روح غير مستمتعة في رحلة الحياة

أنا لا أقول لك عليك أن تتوقف من فعل ذلك فكل واحد منا مسؤوليات وواجبات عليه القيام بها إنما أريد أن تهتم بما يشعرك بالسعادة :

1. تود أن تفعل
2. تحب أن تفعل

أريدك أن تهتم بروحك فأنت أفضل صديق لذاتك أن تعرف ماذا تحب وما تود فعله ؟ وتضع هذه الأمور من ضمن جدول مهامك اليومية ، هنا سوف تشحن طاقتك ، وتستعيد روحك شغفها للحياة فأنت تمنح لنفسك السعادة بممارسة أمور تشحنك وتحفزك للتقدم مع الاحتفاظ بقوائم المهام الأخرى .

انصحك بقراءة كتاب : يبدأ الأمر بالشغف / كيت أبراهام

أريد منك كتابة القوائم التالية

أُمُور تحب فعلها

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

أُمُور تود فعلها

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

أُمُور يجب فعلها

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

أُمُور تكره فعلها

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

انظر للأمور التي تكره ويجب فعلها بزاوية مختلفة كيف تجعلها ألطف ثم فكر في شكل يومك وقم بإعادة تنظيمه لإدخال مساحات مما تحب وتود أن تفعل في روتين يومك ، لتجعل من أيامك أيام حلوة ذات بهجة



أيا كان ما تحب أن تفعله
اذهب وافعله



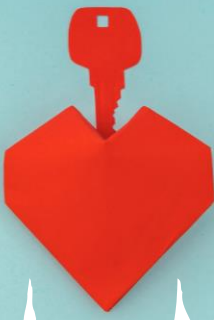
إعادة الاتصال بشغفك

هذا التمرين يساعدك على توسيع مساحة التفكير لديك ، ولكي تتبع قلبك تحتاج أن تفهم ما في داخله لذلك أقرأ الأسئلة بتمعن وجاوب بصدق ثم اربط الإجابات وأبدأ بإحياء الشغف من جديد :

1. ما الذي يثير شغفك في الحياة ؟ ماذا تحب أن تفعل ؟
الشغف لا يرتبط بعنصر واحد إنما هو مجموعة من الأمور التي تمارسها
ضع قائمة بالأعمال التي تستمتع في ممارستها

2. إذا لم يكن المال يمثل مشكلة في حياتك ماذا تود أن تفعل ؟
هذا السؤال يعطيك المساحة لتفكر بلا قيود بالطريقة التي تختار فيها
سجل الأعمال التي تود حقاً ممارستها

3. ما الذي تود تغييره بحياتك حتى تستطيع تحقيق ما تريد ؟
هنالك بعض العادات لديك تعلم تمام العلم بأنها تعيق من التقدم
سجل ثلاثة معيقات " عادات " تستهلك وقتك ولا تعود عليك بفائدة
واعمل على تغييرها



إعادة الاتصال بشغفك



4. على ماذا ستركز في حياتك لتحقيق الرضا والسعادة والشغف ؟
من المهم أن تكون الوجهة التي تركز عليها واضحة وهي حقاً ما تريد
وتعود عليك بالرضا والسعادة والشغف

5. ما النصيحة التي ستعطيها لغيرك وقد بلغت من العمر 95 عاماً ؟
تخيل معي عمرك 95 عاماً وعشت حياة رائعة جميلة على الصعيد
الشخصي والمهني والاجتماعي نصيحتك ستكون بالتالي :
✓ ما هو مهم التركيز عليه ؟

✓ ما هو غير مهم ؟

✓ ما يجب الاهتمام به ؟

✓ ما يجب إهماله ؟

✓ ما يجب التغاضي عنه ؟

6. ما الذي تؤمن بأنه الهدف النبيل في حياتك ؟
أنت خلقت لكي تعيش حياة هادفة فما الأثر الذي ستركه يبقى أمداً
حتى بعد الممات





العثور على هدفك

في مرحلة ما بين الخامسة والثلاثين والخامسة والخمسون تظهر أزمة منتصف العمر الشهيرة وتشرع في الظهور فجأة أسئلة عميقة : هل هذه هي الحياة التي تمثلني ؟ قد ينتابك شعور بالفراغ والخواء الداخلي رغم ازدحام مشاغل الحياة ، تجد أنك غريب في داخلك وأن كل الإنجازات السابقة وما حصلت عليه لم يشعرك بالرضا ما زالت هنالك حلقة مفقودة



التجديد يبدأ من الداخل أولاً

ذاتك الحقيقية هي أكبر من كيان بدني هي إدراكك ومشاعرك و أفكارك ،كل ذلك يمثل مدى وعيك هل تعلم بأن كيانك البدني سوف يتجدد مرة كل سبعة سنوات تقريباً ، فكيف حال ذاتك الحقيقة ، ما حجم التجديد الذي تحققه على مستوى وعيك ؟ حتى تنطلق إلى أقصى قدراتك ، عليك بالأول أن تنطلق من الداخل فإذا استطعت فهم العلاقة بين مشاعرك و أفكارك ، هنا تصبح أكثر هدوء ، وكلما كنت أكثر هدوء كلما قلة السلبية والحكم على الآخرين لديك ، فأنت مركز على إصلاح عالمك الخاص ، أنت مشغول في جعل نفسك أفضل ، هذا الانشغال سوف ينعكس على ما حولك وستجد تأثير الاستقرار الذاتي الذي تحيا به على علاقاتك الإنسانية ، سوف تُجيد فن التغافل والتماس العذر لمن حولك والنتيجة من ذلك كله هي حياة طيبة تليق بك.

تعلم أن تعيش وفق رسالة

الجميع يتوق إلى وجود معنى من حياته ، يحتاج إلى الشعور بأنه مهم ويصنع فارقاً في الحياة ، تبني نمط الحياة القائم على الرسالة ، يمنحك فرصة لإثراء حياة الآخرين من خلال ترك بصمة إيجابية في نفوس من حولك ، وهذا هو هدفي من كتابة هذا الكتاب أن ألهمك وافتح معك زوايا جديدة لمساعدتك أن تحيا الحياة الطيبة التي تستحقها .

الآن انظر إلى داخلك وأسأل نفسك متى تكون في أفضل حالاتك ؟ ما هي اللحظات التي شعرت أنك ذو قيمة وأنت إنسان معطاء ذو أثر إيجابي ، ثم فكر فيما تصنع ، ما هو نفعك المتعدي للآخرين ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَحَبُّ النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ، وَأَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ سُرُورٌ تُدْخِلُهُ عَلَى مُسْلِمٍ، أَوْ تَكْشِفُ عَنْهُ كُرْبَةً، أَوْ تَقْضِي عَنْهُ دَيْنًا، أَوْ تَطْرُدَ عَنْهُ جُوعًا، وَلَإِنْ أَمْشَيْتَ مَعَ أَخٍ لِي فِي حَاجَةٍ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أَعْتَكِفَ فِي هَذَا الْمَسْجِدِ، يَغْنِي مَسْجِدَ الْمَدِينَةِ، شَهْرًا، وَمَنْ كَفَّ غَضَبَهُ سَتَرَهُ اللَّهُ عَوْرَتَهُ، وَمَنْ كَظَمَ غَيْظَهُ، وَلَوْ شَاءَ أَنْ يَمْضِيَهُ أَمْضَاهُ، فَلَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ قَلْبَهُ أَمَّنًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ مَشَى مَعَ أَخِيهِ فِي حَاجَةٍ حَتَّى أَنْتَبَهَا لَهُ ، أَثَبَّتَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ قَدَمَهُ عَلَى الصِّرَاطِ يَوْمَ تَزُلُّ فِيهِ الْأَقْدَامُ "حديث عظيم يلهمنا بأن نمد أيدينا لمساعدة من حولنا

عندما تستثمر قدراتك وإمكانيات في اتجاه رسالتك هنا سوف ترى التحول العظيم في حياتك سوف تستيقظ كل يوم وأنت معظم للنعم التي أنعمها الله لك ، سوف تعيش كل لحظة بوعي مختلف ، فأنت تدرك المعنى من وجودك، تعي الدروس الربانية المخبئة لك في كل تجربة تخوضها ، وتصلح من نفسك في كل مرة ، في كل يوم تحيا به تكون النسخة الأفضل من نفسك ، الحديث هنا ذو شجن ، أنت جزء من منظومة كبيرة ، أنت خلقت لغاية لأن تعمر أترك في الأرض فيمتد نفعه يوم العرض ، فتأتي صفك مبشرة بما صنعت ،



إذا أردت أن يثبتك الله في أرضه
فاعمل على ما ينفع الناس
فكلما تعدى نفعك كلما زاد أثرك





دع الآخرين يعيشوا حياة صغيرة .. لكن أنت لا
دع الآخرين يتجادلوا حول أمور تافهة .. لكن أنت لا
دع الآخرين يبكون بسبب جروح بسيطة .. لكن أنت لا
دع الآخرين يضعوا مستقبلهم بين يدي شخص آخر.. لكن أنت لا

جيم رون





تحويل التفكير السلبي إلى تصرف إيجابي





ما أنت عليه الآن هو نتاج ما كنت تفعله
وما ستكون عليه هو نتاج ما ستفعله الآن



صناعة الثروات

هناك ثلاثة أنواع للثروات يسعى الإنسان إلى تحقيقها :

1. الثروة الخارجية :

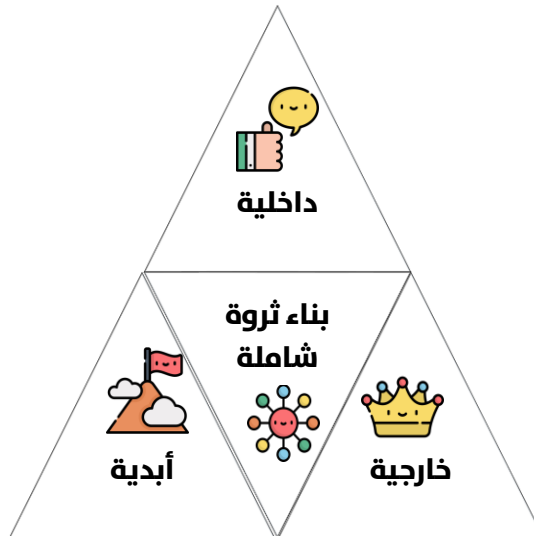
ضمن الماديات الملموسة من أموال وممتلكات تشعره بالأمان والسعادة والإنجاز

2. الثروة الداخلية :

ضمن التقدير وحب الذات والاهتمام بتلبية احتياجاته و الشعور بقيمته كإنسان له دور فاعل في مجتمعه

3. الثروة الأبدية :

تتعلق بخلق أثر أكبر منك خارج عن نطاق ذاتك يعيش بعد رحيلك ، هذا الأثر المجتمعي الذي تتركه ليتعدى نفعه للآخرين ويتعدى أزمان عديدة فيحدث تأثير إيجابي عميق في حياة الأفراد سواء في حياتك أو بعد مماتك





الثروة الأبدية

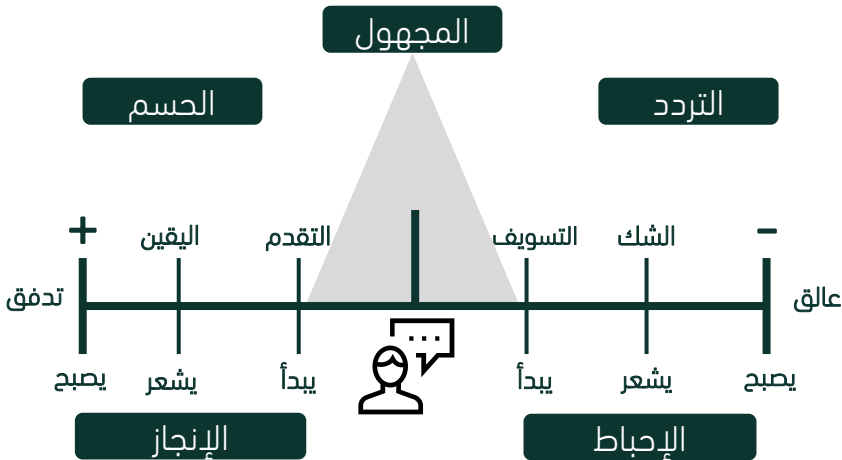
تتعلق بخلق أثر أكبر منك خارج عن نطاق ذاتك يعيش بعد رحيلك





هل شعرت من قبل أنك عالق في حياتك ؟

لا شيء ينجح معك وكل زاوية تنعطف إليها تبدو عائقاً إضافياً ، تشعر وكأن العالم قد تأمر ضدك ، البقاء عالقاً لا يحدث مصادفة بل يتسلل تدريجياً في حياتك مع مرور الوقت تصبح عالقاً عندما تتوقف عن اتخاذ القرارات في حياتك وتقع في دائرة التردد ، فتسوف الأمر إلى وقت لاحق هرباً من اتخاذ القرار ، ثم يبدأ التسويف يكبر وثقتك بنفسك وتقديرك الذاتي يصغر ، عندما تؤجل القرار أو تتردد في الأشياء الصغيرة ، بشكل طبيعي سوف تضرب أمام القرارات الكبيرة ، لأنك تنظر هنا من زاوية خوف من الفشل أو انتقاد و نظرة الآخرين لك ، فتصبح عالق في منطقة الأمان وبعد فترة هذه المنطقة لن تعد أمانة أيضاً .





ماذا أفعل حتى استعيد السيطرة وامضي قدماً ؟

حتى تنتقل من منطقة التردد إلى الحسم عليك بالأول أن تحسم أمرك وتتخذ القرار وتنطلق ، إذا اتضح لك أنه لم يكن القرار صحيح وهنالك خيار آخر أفضل ، كن مرناً في أمور حياتك ولا تجلد نفسك بالتوبيخ والعتاب ، وانتقل لما هو متاح لك .

بسط الحياة ، فالحياة معقدة بما فيها الكفاية لا تكن أنت والحياة ضد نفسك بل كن صديقاً داعماً لذاتك ، والمهم من ذلك كله هو تعلم الدرس المستفاد ، القرار يرتبط بمدى توفر المعلومات ، فإذا كنت متردد من أمر ما ، اجمع المعلومات اللازمة واربط ذلك بزمان محدد ، بانتهاء الزمن سوف تقرر المهم أنك لا تسوف الأمر ، التسويف هو أكبر سارق لثقتك بنفسك ، مع عزمك على التقدم ومن خلال عدة قرارات وأفعال تفعلها بغض النظر عن نتائجها سوف تشعر أنك تمضي قدماً وتبدأ تشعر بالثقة بالنفس وتقديرك لذاتك ، أنك تستطيع أن تتخذ القرارات وتستطيع أن تنجز ما تريد ، سوف ترتفع جودة القرارات والنتائج لديك تبعاً لذلك ، كل الخبراء وصلوا لما وصلوا إليه نتيجة تجارب فاشلة وناجحة ، تعلموا منها وتقدموا في حياتهم فأصبحوا أكثر حكمة وأكثر مرونة وأكثر وعياً ، مع التقدم سوف تشعر باليقين بأنك في الطريق الصحيح وتشعر بتدفق الأفكار والأفعال والمشاعر الطيبة التي تدعمك في سعيك ، التدفق ينتج من الحسم و التقدم لو خطوات بسيطة مصاحبة لها مشاعر طيبة تشعر دائماً بأنك الداعم الأول لنفسك





تخلي عن الكمال انطلق من المتاح لك الآن

هذه الرسالة لمن يبحث دائماً عن المثالية في كل شيء ، وينتظر الظروف المثالية حتى يبدأ ، أنت لا تحتاج إلى المثالية أنت تحتاج إلى التقدم لو بخطوات بسيطة ، كلما زادت الأشياء التي تفعلها بطرق مختلفة ستكون أسرع في تحقيق أهدافك " اعمل بما هو متاح "

ما تحتاجه هو أن تكون مستكشف ومتقصي. للحقائق ، أنت الآن "المحقق كونان" تربط بين الخيوط المختلفة و تبحث عن الإجابات التي توصلك إلى حقيقة نفسك ، كل الإجابات بداخلك وأنت في رحلة سعيك سوف تجد إشارات عديدة ترشدك مثل: وصول هذا الكتاب لك، ستجد بين الأسطر المكتوبة رسالة خاصة جداً لك ، سوف تشعر بأنها مكتوبة خصيصاً لك ، هذه رسالة لابد أن تفهم المغزى منها لماذا الآن وفي هذا الوقت تحديداً ، هذه الرسائل سوف تكون ظاهرة لك كلما هدئت نفسك كلما كنت أقرب إلى سماع صوتك الداخلي الذي بيده كل الإجابات التي تحتاجها ، ولكن عندما تكون في حالة اضطراب وتشتت وأصوات كثيرة عالية حولك وتشعر بأنه ينقصك الكثير فهنا تباعد عن صوتك الداخلي ، تحتاج أن تسكن إلى روحك وتصمت لتستمع إلى ما يحدثك به قلبك ، ثم انطلق ولا تنتظر أن تتغير الظروف حولك بل كن صانع لها بأبسط الإمكانيات المتاحة لديك



(اضرب بعصاك البحر)

(اصنع الفلك)

(أدخل يدك في جيبك)

حتى معجزات الأنبياء ربطها الله عزوجل بالعمل

فلا تنتظر أي نجاح بدون عمل



عندما تطرق بابك المحن

ذهبت فتاة إلى أمها واخبرتها بأشياء عن حياتها ومدى المشقة التي تواجهها ولا تعرف كيف تصل إلى ما تريد وسئمت من حل المشاكل التي تظهر لها بالتوالي ، أخذت الأم ابنتها إلى المطبخ وملأت ثلاثة أواني بالماء ووضعت في الأول جزرة وفي الثاني بيضة وفي الثالث بن مطحون ، تركت الأواني تغلي دون أن تنطق بكلمة واحدة وبعد عشرين دقيقة ، اطفأت المواقد وأخرجت الجزرة ثم البيضة ثم القهوة وسألته ابنتها ماذا ترين ؟ قالت : جزر وبيض وقهوة ، طلبت منها أن تتحسس الجزرة فكانت طرية وأزالت قشرة البيضة فكانت صلبة و في النهاية طلبت أن تأخذ رشفة من القهوة فابتسمت وقالت نكتها جميلة ، ماذا تريدين الوصول له ؟ شرحت الأم بأن كل شيء من هذه الأشياء الثلاثة واجه المحنة نفسها الماء المغلي ولكن استجابة كل واحد له مختلفة ، فالجزرة كانت صلبة ولكنها أصبحت لينة وضعيفة والبيضة كانت هشّة حمت القشرة الخارجية الرقاق السائل بعد وضع الماء المغلي أصبح الداخل صلباً لكن القهوة حالة فريدة فبعد وضعها في الماء المغلي هي غيرت الماء سألت الأم ابنتها ، أي من هذه الأشياء تمثلك عندما تطرق بابك المحن ؟



دعني أسألك نفس السؤال أيهم أنت ؟ فإذا كنت تشبه حبة البن فعندما تكون الأمور في أسوأ حالاتها ستتمكن من تحسين الوضع وتغيير الموقف لصالحك أن معرفة نفسك وكيف تتعامل مع المواقف المختلفة سيساعدك على تطوير أدواتك لتحقيق طموحاتك ورفع إنتاجيتك من المهم أن تعرف مدى قدرتك على التعامل مع المحن ، كيف تستقبل الأحداث السلبية وتجعلها تعمل لصالحك



أعد برمجة عقلك



استخدم التفكير السلبي للقيام بتصرف إيجابي

1. انظر للتفكير السلبي أنه منارة للضوء والمعلومات التي تساعدك على الفهم أكثر
2. أنظر للتفكير السلبي أنه يساعدك على التغلب على المشكلات

أمر أحد الملوك بوضع صخرة على الطريق المعبد ، واختبأ وراقب ليرى من سيزيل الصخرة ، فمر الناس واكتفوا بتجنبها وبعضهم لام الملك بصوت عالي لعدم تمهيد الطريق ، ولكن لم يفعل أحد شيئاً لإزاحة الصخرة ، ثم جاء فلاح وعندما اقترب من الصخرة حاول تحريك الصخرة من الطريق ونجح في النهاية ثم لاحظ وجود كيس تحت الصخرة فتحه ووجد به عملات ذهبية ورسالة من الملك ، إن الذهب من نصيب الشخص الذي أزاح الصخرة من الطريق

أعد برمجة عقلك وحول تركيزك وتفكيرك في نطاق تحكمك وكن فاعل مغير لحياتك من خلال تطوير أدواتك ومهاراتك ، ولا تكن كمن مروا على الصخرة دون أي تصرف إيجابي ، كن مبادراً في تغيير الأحوال ، انظر إلى العقبات أنها تمارين عملية تجعلك أكثر مرونة وحكمة ، لا تحمل هموم الدنيا على عاتقك ودع مالا تستطيع لرب قادر على كل شيء

قال الأمام الشافعي :

فرجت وكنت أظن أنها لا تفرج

ضاقت فلما استحكمت حلقاتها



نموذج DNA

قالب بسيط لتنظيم الأفكار أمام المواقف السلبية
استخدم التفكير السلبي للقيام بصرف إيجابي

Dream الحلم : الهدف

Negatives السلبيات : أسباب اعتقادك بأنك لا تستطيع تحقيقه

Actions الأفعال : الطريقة التي ستتغلب بها على السلبيات

توصيات مهمة :

1. من المهم أن تكون لديك أهداف واضحة
2. اسمح لأفكارك السلبية بأن تتدفق بذهنك دون ترتيب وقم بالتدوين فقط
3. صنف الأفكار السلبية من الأسهل إلى الأصعب
4. أوجد حلول للتغلب من الأسهل إلى الأصعب





D

الحلم/الهدف: الحصول على ترقية وزيادة الدخل

A

N

الأفعال التي ستتخذها للتغلب عليها

قائمتك السلبية بعد التصنيف

الحصول على مؤهلات إضافية

قلة المهارات المطلوبة للترقية

التفكير في مميزات وعمل قائمة بذلك

الخوف من الرفض . خيبة الأمل

تقبل الواقع ووضع ميزانية مناسبة للدخل

انخفاض الرواتب في السوق

استخدم التفكير السلبي للقيام بتصرف إيجابي

D

الحلم/الهدف

A

N

الأفعال التي ستتخذها للتغلب عليها

قائمتك السلبية بعد التصنيف





جودة الإنتاجية تأتي مع تكرار الأفعال
فلا بأس أن تكون هنالك بعض الأخطاء في عملك
المهم أن تحافظ على تركيزك في غزارة الإنتاج
مع وقفات التحسين المستمر للإداء
فهذا ما يكفل لك رفع جودتك بالتالي
رفع قيمتك السوقية





التأمل الإنتاجي:

يتمثل الهدف من التأمل الإنتاجي في قضاء وقت تكون فيه مشغولاً جسدياً ولكن ليس ذهنياً مثل السير أو القيادة أو الاستحمام ، هنا تتأمل مشكلة محددة أو تفكر في مشروع تريده ، هذا التأمل يعطي لك خطوط رئيسية مهمة ويجعلك قادرة على تطوير قدرتك على التفكير العميق

العمل العميق :

إن القدرة على إداء عمل عميق أصبحت قدرة نادرة بشكل متزايد لكنها في الوقت نفسه تمثل قيمة كبيرة في اقتصادنا ، خصوصاً في الوظائف التي تتطلب مجهود فكري التفكير العميق يتيح لك أن تكون من أصحاب القيمة السوقية العالية ، فأنت تأتي بأفكار عميقة توفر الكثير من الجهد والمال والوقت ، هذه الأفكار لن تأتي في وسط عالم التششت الذي نعيشه ، لكي تنجح عليك أن تقدم أفضل ما يمكنك تقديمه ، فحتاج إلى التركيز حول المهام ذات القيمة العليا في مهنتك

ما هي أبرز ثلاث مهام تجعلك علامة فارقة في عملك ؟

سجل هذه المهام و وضع لكل مهمة وقت خاص تستقطعه من يومك وسميه " وقت العمل العميق " هنا تعزل نفسك عن كل المشتتات ، وتركز نحو هذه المهمة تعطيها حقها من التعلم و التطبيق والتحسين ، تأكد أن هذا الأمر سوف يرفع من إنتاجيتك

(انصك بقراءة كتاب عمل عميق .كال نيوبورت)





اعرف ما تحب وتجيد عمله
ثم اعثر على شخص آخر يدفع لك مقابل فعله

كاثرين وايلهين





يساعدك على الهدوء في المواقف الصعبة





قد تثبت لك الأيام أن ما ظننته قلاع من صخور
إنما هي حصون من ورق



على ماذا أركز؟

المثابرة :

هنا مرحلة العمل المتواصل و المواصلة على التقدم ، نركز على وجهتنا و نعمل بثبات فيما اكتسبناه من منصة الشغف و الإنتاجية و ترتفع ثقتنا بأنفسنا وقدرتنا على اتخاذ القرار عبر استخدام المنطق في المواقف الصعبة و تقييم الخيارات والبدائل المختلفة وانتقاء الخيار الأفضل ،استفد من أخطاء الماضي ، في تحسين خيارات الحاضر ، وتنعكس على المستقبل بشكل إيجابي والتحكم في أفعالك لتحقيق أهدافك ومواصلة التقدم للوصول إلى قمة الأداء .

الحياة مجموعة من الدروس

تستمر بالظهور إلى أنت تفهم الحكمة

يقول الإمام الشافعي:

بقدر الكد تكتسب المعالي

ومن رام العلا من غير كد

تروم العز ثم تنام ليلاً

ومن طلب العلا سهر الليالي

أضاع العمر في طلب المحال

يغوص البحر من طلب الآلئ



ركز على ما أنت قوي فيه
وليس ما أنت ضعيف فيه





أربعة صفات تحتاجها لعدم تكرار الأخطاء السابقة

✓ استقلال العقل :

أن تظل هادئاً حين يصدر الآخرون ردود أفعال واستجابات مبالغ فيها تجاه معلومات غير منطقية ، هنا تأخذ نفساً عميقاً وتفكر ماذا تريد وليس التفكير بردة الفعل ، أن تستمع لكل الآراء وتفكر بها بمنطقية ثم تقرر ما المناسب لك

✓ الشجاعة :

لا مشكلة أن تخطئ فكلنا نخطئ ، استفد من أخطاء الماضي واجعلها دروس لك ، تحلى بالشجاعة من خلال التقدم وأن تفهم أكثر عن الأمر وتبحث فيه فتستعد بشكل أفضل من المرة السابقة

✓ القدرة على المواصلة :

الصفتين السابقتين ستعطيك الدفعة للتحرك أكثر حتى لو فقد الأمل الآخرين أنت ما زلت تحاول ، فتفكر في طرق مختلفة لمن يفكر بها الآخرين ، وتستمر في التقدم مع الوقت سوف تجد طرق واختصارات خاصة بك توفر لك الكثير من الجهد والوقت والمال الذي كنت تستهلكه سابقاً فقط تابع المسير .





✓ التفكير في الصورة الشاملة :

لابد أن تأخذ بعين الاعتبار الصورة الشاملة للموضوع، عندما تفكر في أنشطتك اليومية في ضوء الصورة الشاملة، عندئذ فقط ستتمكن من أن تبقي الهدف نصب عينيك.

وكما قال آلفين توفلر: " يجب عليك أن تضع في اعتبارك الأشياء الكبيرة أثناء قيامك بالأشياء الصغيرة، حتى تسير كل الأشياء الصغيرة في المسار الصحيح "

دائماً ضع أمامك الإجابة على هذان السؤالين :

1. لماذا أريد هذا الأمر ؟

2. كيف أصل إليه " الطريقة " ؟

كلما كانت الإجابة واضحة كلما كانت الصورة أشمل لديك





أومن بأن أموري ستصير جيدة
إذا تماسكت حتى النهاية
هارولد شريمان





فن التبسيط

مبدأ الكايزن يؤمن بإحداث تغيير جزئي تدريجي غير مفاجئ مستمر
كل عملية تقوم بها بتكرار ابحث عن طرق تختصر لك الجهد والوقت والتكلفة
التبسيط يخلق لك مساحات جديدة ، فن لا يدركه الكثيرين فعليك أن تتميز به



وصفة الحكمة

المكونات السرية التي تجعلك أكثر حكمة



الإيجابية



الاحترام



الشجاعة



القدرة على المواصلة



استقلال العقل

التوجه الذهني

أكثر قرار حكيم تتخذه في حياتك ، هو أن تختار بوعي كامل في كل يوم تعيشه ما هو توجهك الذهني
كيف تجعل من يومك أحد الأيام الحلوة التي تعيشها عبر انتقاء الأفكار والمشاعر والأفعال التي ستحدد شكل يومك ، قد تستيقظ بمزاج معكر ، متأخر عن العمل ، وتبدأ يومك وأنت متضايق أو غاضب لأنك نسيت أن تفعل جرس المنبه ، أو لأنك سهرت وتأخرت عن موعد نومك والأحداث الدرامية تتوالى توقف الآن
ودعنا نعيد التسلسل الصحيح ليومك ، لكل حدث في حياتنا وجهان سلبي أو إيجابي قرر أي وجهة تختار ، وما ستختار سيجلب لك نتائج مشابهة له



الجزء الأعظم من سعادتنا أو شقائنا
يعتمد على التوجه الذهني وليس على الظروف
مارثا واشنطن





ماذا ترى ؟

اقترب أحد المسافرين من مدينة كبيرة محاطة بالأسوار وقبل أن يدخل المدينة وجد رجل عجوز يجلس تحت الشجرة ، سأل المسافر : كيف حال الناس في هذه المدينة ؟ رد العجوز متسائلاً بدوره : كيف حال الناس في المكان الذي جئت منه ؟ قال : كانوا وضعاء ، حقراء ، بغضاء إلى حد كبير من جميع النواحي ، حينها قال العجوز :ستجدهم هنا أيضاً على نفس الشاكلة " بعدها بقليل مر مسافر آخر وسأل العجوز عن أهل المدينة كرر العجوز نفس السؤال كيف حال الناس في المكان الذي جئت منه ؟ قال المسافر : كانوا لطفاء كرماء محبين ، رد العجوز : ستجدهم هنا أيضاً على نفس الشاكلة
اختتم القصة بالحديث القدسي: «إن الله تعالى يقول: أنا عند ظن عبدي بي؛ إن خيراً فخير، وإن شراً فشر»، ما تعيشه الآن هو انعكاس لما تعتقده، أصلح ما في داخلك يصلح الله لك ما في الخارج



عاهد نفسك

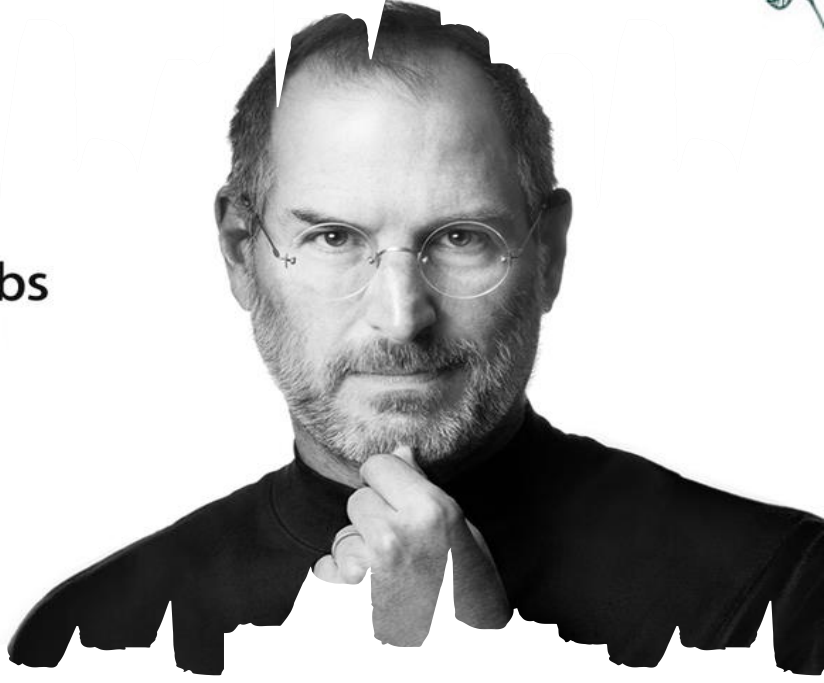
- ✓ أن تكون أقوى من أن يعكر شيء راحة بالك
- ✓ أن تتحدث عن الصحة والسعادة والراحة مع جميع من تلتقي بهم
- ✓ أن تجعل جميع أصدقائك يشعرون أن بهم شيئاً مميزاً
- ✓ أن تنظر للجانب المشرق من كل شيء وتجعل تفاؤلك يصبح واقعاً
- ✓ أن تفكر في الأفضل فقط ، وتعمل من أجل الأفضل فقط ، وأن تتوقع الأفضل فقط
- ✓ أن تكون متحمساً لنجاح الآخرين بنفس قدر حماسك لنجاحك الشخصي
- ✓ أن تنسى أخطاء الماضي وأن تسعى باجتهاد لتحقيق إنجازات أعظم في المستقبل
- ✓ أن يكون وجهك مبتهجاً في جميع الأوقات وأن تبتسم في وجه كل مخلوق تقابله
- ✓ أن تخصص وقتاً طويلاً جداً لتحسين نفسك بحيث لا يكون لديك وقت لانتقاد الآخرين
- ✓ أن تكون أكبر من أن تقلق ، وأنبل من أن تغضب ، وأقوى من أن تخاف وأسعد من أن تسمح بوجود المتاعب

كريستيان دي .لارسون



Steve Jobs

1955-2011



وقتك محدود ، لذا لا تضيعه في عيش حياة شخص آخر ، لا
تدع التعصب يقيّدك ولا تعش وفق ما انتهى إليه تفكير
الآخرين ، لا تدع ضوضاء آراء الآخرين تطغى على صوتك الداخلي
الخاص ، والأهم ، تحل بالشجاعة لتتبع قلبك وحدسك لأنهما
بطريقة ما يعرفان بالفعل ما تود أن تكونه



تذكر دائماً

أنك المسؤول المسؤولية التامة عن حياتك
ومعنى كلمة "التامة" أن مفاتيحك بين يديك
فلا تنتظر بل انطلق وتحرك فالوقت يمضي
بداخلك الكثير والكثير من الأفكار والأحلام والأهداف
ألم يحن الوقت بأن تحولها إلى حيز التنفيذ
استخدم قوتك وانطلق





أشكرك لوصولك إلى النهاية ، دعواتي الطيبة لك بتحقيق ما تريد وزيادة ، و أن يفتح الله لك كل الأبواب المغلقة ، أن تكون بخير وعافية ، وتجد العوض الجميل في الأيام القادمة ، و تفتح زوايا ومساحات جديدة لتحقيق أفضل النتائج التي تريدها ، المعرفة لوحدها لا تكفي عليك بالانطلاق بالأفعال المنتظمة لتحقيق نتائج باهرة ،كلنا نمر بمراحل مختلفة في حياتنا ونريد أن نقدم أفضل ما لدينا ، وأنت في طريق سعيك كن واضح في الأهداف التي تريدها ، ولكن مرناً في وسائل تحقيق ذلك ، أنت لست ما أنت عليه الآن بل ما أنت قادر على فعله لاحقاً ، لن يضع الله في قلبك رغبة إلا ويعلم أنك تقدر ، فكر في الأمر في زوايا مختلفة قد تكون الأداة خاطئة ، قد يكون الوقت لمن يحسن بعد ، قد تكون النية غير واضحة ، قد تكون الظروف الآن غير مناسبة ، لكن لا تتخلي عن هدفك إنما اتركه يتحقق متى ما حان وقت تحقيقه ، ما يهم هو أن تكون في سلام ذاتي ورضا بما كتبه الله لك مع السعي المستمر لتحسين أحوالك.

والآن امضي- في صناعة قصتك الخاصة ، ويسعدني أن تشاركني تفاصيل قصتك ومغامرتك القادمة ، وكيفية اغتنامك للفرص ومبادرتك في تغيير حياتك وما النفع المتعدي الذي قدمته لمن حولك ، فهذا الأمر يثريني ويلهمني

كن أنت قصتي الملهمة التي أرويتها في كتابي القادم

دمت بحفظ الباري
عبير صالح أحمد بن ماضي



أسعد بالتواصل معكم

عَبْدُ بْنُ مَدْحِي

Abeer Bin Madhi

abeerbinmadhi@gmail.com

