

ملك مدحت

احللي وانا الانا



دليلك نكو رملك أنت ونفسك نكو تطوير
ذاتك

سَتَحِلُّ

مَادَمَتِ

تُسَعَى



محتويات الكتاب

مقدمة



فإذا عزمتم فتوكل على الله



افهم ذاتك



لا تدير وقتك وإنما استثمره



طهر قلبك



لحظات انكسار



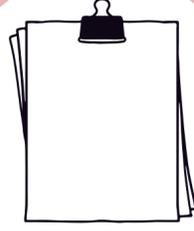
بداية النهاية



4 خطوات قم بها لتحقيق المنفعة من قراءة هذا الكتيب



4. حضر قهوتك
واستمع



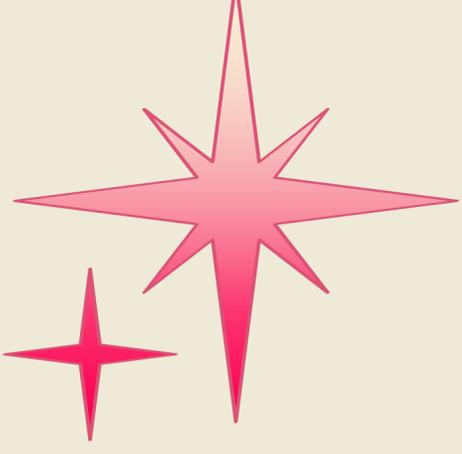
3. اطبع الجدول الموجود في الفصل
الأول وحاول قراءة الكتب و استماع
البودكاستات التي ينصح بها



2. اقرأ فصل واحد يوميا
وطبقه على أرض الواقع



1. اقرأ كل فصل على مهل
وتمعن في النقاط المهمة



مقدمة

هنا، لا توجد وعود فارغة أو كلمات رنانة، بل وعد برفع الستار عن حقيقة التحول الشخصي.

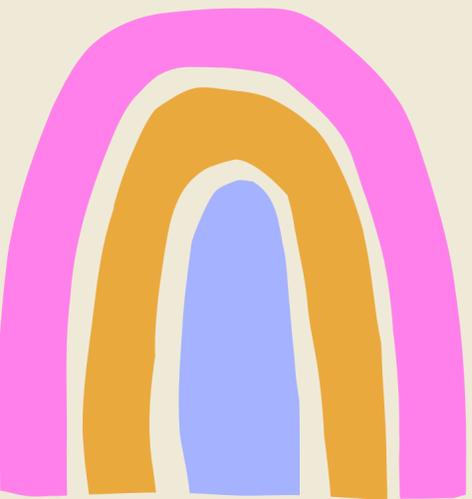
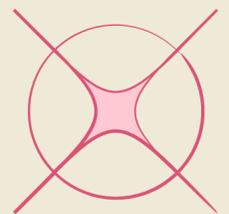
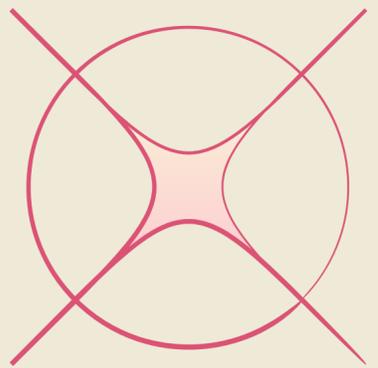
لنكن صريحين، هذا الكتاب لن يغير حياتك إذا لم تكن مستعداً للتحرك وراء كواليس الراحة والتسلية. سنخوض معاً معركة النجاح والتغيير، ولن يكون الطريق سهلاً دائماً، لكننا سنجعله مثيراً وملهماً.

نحن هنا لنقدم لك ليس فقط نصائح ذكية، بل أساليب عملية لتحقيق تحول جذري في حياتك. ستجد هنا قوة الذات مع التحديات، وجرعات من الواقعية لتشعر بالإلهام في اللحظات الصعبة.

إذا كنت جاهزاً لتحطيم حواجزك الشخصية والانطلاق في مسار النجاح والسعادة، فأنت في المكان الصحيح. لنبدأ هذه الرحلة الملهمة نحو الإبداع الذاتي وتحقيق أهدافك الكبيرة.

لا تتردد في السقوط، بل ارفع رأسك وتابع الطريق، ففي كل خطوة ستكتسب شيئاً جديداً عن نفسك وعن قوتك الداخلية. بادر بالتحدي، ارفع من طموحاتك، واصنع الفارق في حياتك وحياة الآخرين.

المغامرة بدأت، هل أنت جاهز للانطلاق؟



1

فَإِذَا عَزَمْتَ

فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ





فإذا عزمتم فتوكل على الله



في تطوير الذات، يتكامل العزم والتوكل ليشكلا قوة لا تُقهر. عندما يقوم الإنسان بتحديد أهدافه بقوة ويُضيء مساره بشمعة العزم، يجد في التوكل على الله الطاقة الروحية التي تجعله يسير بخطوات ثابتة ومطمئنة.

إن تفعيل العزم والتوكل يعزز الثقة بالنفس ويمكن الإنسان من تحقيق أقصى إمكانياته، فهناك ثلاث ركائز أساسية هي حجر الأساس للنجاح في هذه الرحلة، وهي (العزم والإصرار والانضباط). يأتي العزم في الركيزة الأولى لأنه أول خطوة يجب القيام بها. قل في داخلك: "يارب إني عزمتم في أن أصبح أفضل نسخة من نفسي فإني وكلت أمري إليك"، وخذ نفساً عميقاً وابتسم، واعلم أن ما دام ربك قد عرف أنك لجأت إليه بكل صدق وحب، فتأكد بأن مسعاك سيكون بين يديك ما دمت مستمراً بالإصرار والانضباط.

أتذكر الكثير من الناس وأنا كنت إحدى هؤلاء، فكنت فقط أقوم بالعزم على القيام بأمر ما ولكنني لا أنضبط أثناء القيام به، وأعلم أن هذه مشكلة عند الكثير. ولأن هذا الكتاب الذي أكتبه أحاول جعله قريباً للواقعية، أريد أن أقول إنه لا بأس إذا شعرت بأنك لم تكن منضبطاً في بداية رحلتك، لأن الانضباط الذي يكون زيادة عن الحد سيجعلك لا تريد اكمال ما تقوم به.

أهم النصائح حول الانضباط لإختلاف عادة

جديدة



1. حدد أهدافك بوضوح واكتبها لكي لا تكون مثل الطفل . الضائع، ولا تعرف أين وجهتك.

2. لا تنتظر حتى يأتيك الشغف للقيام بعمل ما، وأريد التركيز على تلك النقطة. فالشغف ليس موجودًا طوال الوقت، ولكن من الممكن أن تشعر بالشغف والتحفيز إذا شعرت بأنك قد بدأت بالانضباط والالتزام فاستمر.

3. ضع كل يوم قائمة بالأشياء التي تريد إنجازها خلال اليوم، ومن ضمن هذه القائمة العادات التي تريد التعود عليها.

4. ابتعد عن كل شخص يقلل من قراراتك والأشخاص السلبيين. وإن كانوا هؤلاء الأشخاص أحد أعز أصدقائك، فحاول دائمًا أن تنشر طاقتك الإيجابية معهم، ومع الوقت قد يتغير هذا الشخص وهنا ستكون قد نفعت نفسك ومن حولك.

5. ركز على عملية الوصول للهدف وليس الهدف بحد ذاته. لأنك إن ركزت على الهدف فقط، ستريد نتائج سريعة جداً ومن غير الممكن الحصول عليها بتلك السرعة. ولكن استمتع أثناء قيامك بعملية وصولك للهدف وتأكد أنك ما دمت مستمراً بهذه العملية، فإنك تتحسن كل يوم أكثر من الآخر.



عادات ايجابية

@gemnadegx

جديدة



العادة 3: _____

<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

العادة 2: _____

<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

العادة 1: _____

<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

العادة 6: _____

<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

العادة 5: _____

<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

العادة 4: _____

<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

العادة 9: _____

<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

العادة 8: _____

<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

العادة 7: _____

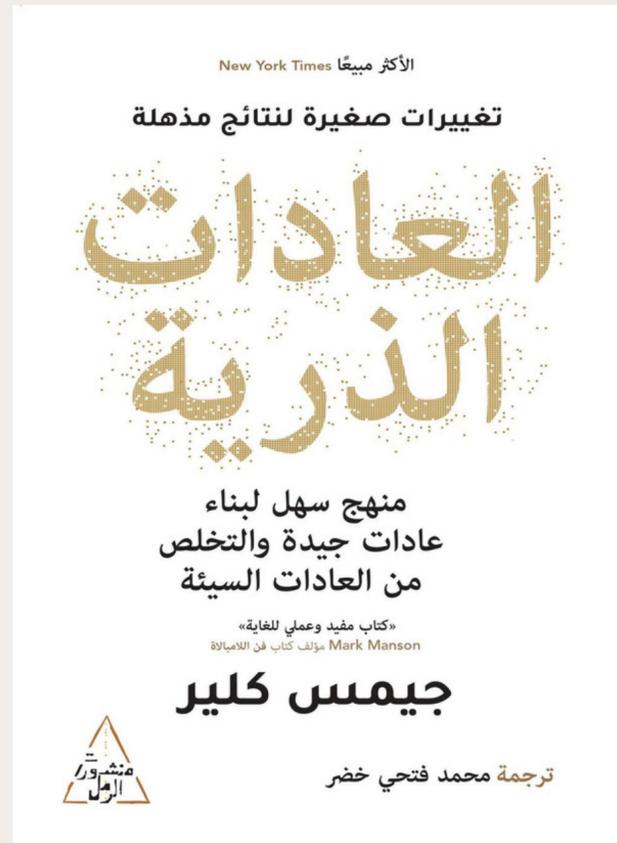
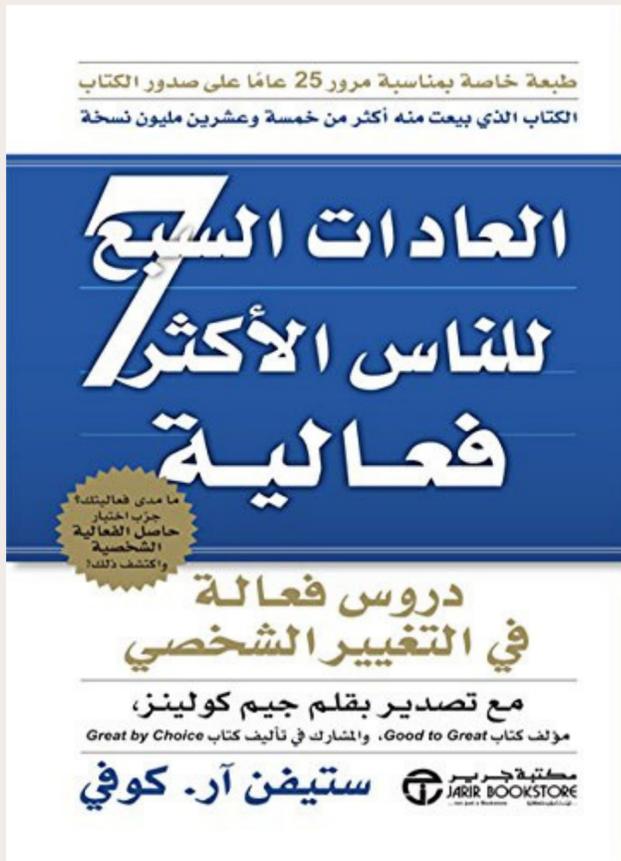
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

<https://pin.it/iID8ULV>

قم بطباعته ليسهل لك رحلتك مع خلق عادة جديدة

الكتب و المقاطع الصوتية التي ستشظ معرفةك بالعادات و تسهل طريقك للنجاح

الكتب



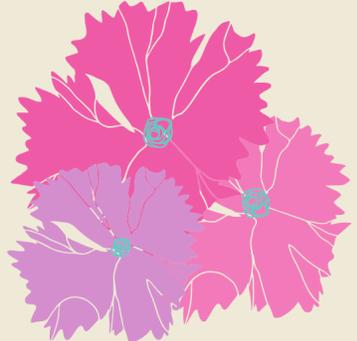
المقاطع الصوتية



2

افهم ذاتك





افهم ذاتك



فهم الذات ضروري جداً. يجب أن تعرف نفسك أكثر، ما الأشياء التي تحبها وتكرهها وقدراتك. رحلة فهم الذات قد تكون معقدة قليلاً، لأنك تحاول الحفر والحفر لتصل إلى أعماق نقطة فيك وتفهم نفسك من القاع. ستعرف تلك الأشياء من خلال مرورك بتجارب قد تكون بعضها صعباً والآخر مؤلماً والآخر سعيداً.

يجب أن تعرف أيضاً الأنشطة التي تستمتع بها. على سبيل المثال، وأنا أكتب هذا الكتاب الآن، لا أشعر وكأنه عمل يجب علي إنجازه، وإنما أشعر وكأنني أكتب كل كلمة بهذا الكتاب بأحاسيسي. ليس بيدي كل لون وكل رسمة في هذا الكتاب. تشعرني بالإيجابية. هكذا هو الأمر.

إن كنت لا تعرف ما تحب وما تكره، فعليك بالتجربة لتعرف ما هي التجربة التي قد أعجبتك. كلما عرفت تفاصيل أكثر عن نفسك، كلما عرفت كم أنت مخلوق جميل من الداخل والخارج. تصالح مع نفسك وذاتك. فالمثالية بعيدة كل البعد عن الكمال. كم أنت مخلوق عظيم، سخر الله لك السماء والأرض وما بينهما لأجلك. سنعيش الحياة مرة واحدة، فلماذا لا نسعى لتكون كل لحظة بها جميلة.



فهم الذات هو عملية تعمل على إدراك وفهم عميق للنفس، وهي رحلة دائمة من التعلم والنمو. إليك بعض الطرق التي يمكنك اتباعها لفهم ذاتك بشكل أفضل:

1. التفكير الذاتي:

○ قم بالتأمل والتفكير في نفسك. اسأل نفسك حول قيمك، وما الذي يهمك في الحياة، وما هي أهدافك وتطلعاتك.

2. تحليل التجارب:

○ قم بمراجعة تجاربك السابقة وقدراتك على التكيف والتغلب على التحديات. هلم جهودك نحو فهم كيفية تأثير هذه التجارب على تطوير شخصيتك.

3. التفاعل مع المشاعر:

○ لا تتجنب التفاعل مع مشاعرك وعواطفك. فهم العواطف التي تمر بها يساعد على تحديد أسبابها وكيفية التعامل معها.

4. الاستفادة من التجارب الروحية:

○ ابحث عن الفهم الروحي أو الديني. قد توفر التجارب الروحية إشارات وإشارات توجيهية حول طبيعة الذات والمعنى العميق للحياة.

5. قراءة الكتب حول التنمية الشخصية:

○ قراءة الكتب التي تركز على التنمية الشخصية قد توفر لك وجهات نظر وأفكارًا جديدة حول الذات والحياة

6. اكتشاف هوايات جديدة:

○ قم بتجربة هوايات جديدة واكتشاف مواهبك وميولك. قد تفتح هذه الأنشطة أفقًا جديدًا حول ما يمكن أن تكون عليه قدراتك واهتماماتك.

7. الاستماع للآخرين:

○ اطلب آراء الأصدقاء والعائلة حولك. قد يقدمون وجهات نظر فريدة حول صفاتك وسليباتك التي قد لا تشاهدها بنفسك.

ضع ورقة بجانبك و تأمل وفكر مليا في تلك الأسئلة لتعرف
أكثر عنك خذ وقتك

من أنا؟

ما هي شغفي وما يجعلني سعيداً؟

ما هي أهدافي الشخصية والمهنية؟

ما هي نقاط قوتي وكيف يمكنني الاستفادة منها؟

ما هي نقاط ضعفي وكيف يمكنني التحسين؟

ما هي تجاربي المهمة التي أعتبرها تحديات وكيف تأثرت علي

هل أنا راضٍ عن حياتي الحالية؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فما الذي يحتاج
تغييراً؟

ما هو معنى النجاح بالنسبة لي؟

كيف يمكنني تحسين علاقاتي الشخصية؟

ما هي العادات التي تساهم في تحقيق أهدافي؟

ما هي الأشياء التي أخشاها أكثر من غيرها؟

كيف يمكنني تحسين صحتي العامة ورعاية جسدي وعقلي؟

هل أنا على الطريق الصحيح لتحقيق رؤيتي للمستقبل؟

3

لا تدبر وقتك

وإنما استثمره





لا تدير وقتك و إنما استثمره



لا تدير وقتك لفعل عدة مهام، وهنا أقصد أنه لا يجب عليك وضع جدول مرتب للأحداث التي ستحدث خلال يومك، لأن هذا صعب. قمت بهذا عدة مرات وكان شعور الانزعاج يصاحبني في كل مهمة. أنت هكذا لا تستطيع خلق عادة جديدة، لأن العادات هي أشياء نقوم بها لا إرادياً.

لذا، فوضع ساعة معينة لمهمة ما سيجعلها كواجبًا وليس عادة. استثمر وقتك؛ لديك 1440 دقيقة خلال يومك، حاول استثمارها بقدر الإمكان. هناك أكثر من كتاب يتحدث عن طريقة استثمار الوقت بأفضل طريقة ممكنة. وفي الصفحة التالية سأضعها على شكل نقاط ليسهل العمل بها.

كيف يكون استثمار الوقت؟

1. توجيه وتنظيم الجهود والأنشطة اليومية.
2. اتخاذ قرارات حكيمة حول كيفية قضاء الوقت وتخصيص الجهود نحو أهداف وأولويات محددة.

استثمار الوقت يعني قيامك بجميع تلك المهمات خلال اليوم دون اكتراث للوقت الذي ستقوم به تلك المهمة. لذا كل ما عليك فعله هو إنهاء كل ما تريد فعله قبل انتهاء اليوم

أهم النصائح لاستثمار الوقت

فحص السرقات الزمنية

- قم بتحليل كيفية قضاء وقتك لفهم الأنشطة التي قد تكون تستنزف وقتك دون فائدة. قم بتجنب هذه السرقات وتحويلها إلى أنشطة ذات قيمة.

توظيف تقنيات تحسين الإنتاجية:

- اعتمد تقنيات تحسين الإنتاجية مثل تقنية Pomodoro (تقنية الطماطم) لتحقيق فترات عمل فعّالة مع فترات راحة.

. توزيع المهام:

- حدد الأنشطة الكبيرة إلى مهام أصغر وأسهل يمكن إكمالها بشكل تدريجي. هذا يساعد في تجنب الشعور بالهم بوجود مهمة كبيرة.

. استخدام تقنيات التواصل الفعّال:

- اختر وسائل التواصل التي تزيد من فعالية التواصل وتقلل من إضاعة الوقت، مثل الاجتماعات ذات الجدوى والبريد الإلكتروني المنظم.

. تنظيم المساحات الشخصية

- قم بتنظيم محيطك الشخصي ومكتبك لتحسين التركيز والإنتاجية. المساحات النظيفة والمرتبطة تساعد في التفكير بشكل أفضل.

. تحفيز الذات:

- اعتمد تقنيات التحفيز الشخصي للمساعدة في البقاء على الطريق الصحيح وتجاوز التحديات.

. الاستمتاع بالاستراحة:

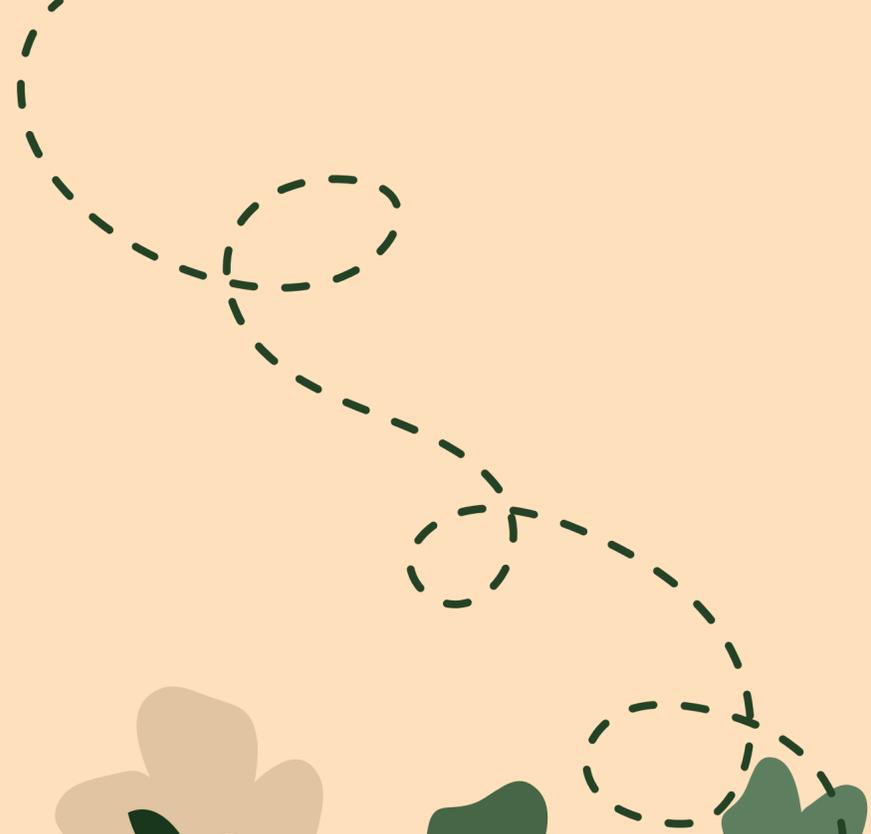
- ضمن وقتًا للاستراحة والترفيه. الراحة تجدد الطاقة وتساعد في الحفاظ على مستويات الإنتاجية

. تعلم فن قبول الفشل:

- لا تخشى من الفشل. اعتبر الأخطاء فرصًا للتعلم والتحسين، ولا تدعها تسرق وقتك القيم

4

طهر قلبك





طهر قلبك

عزيزي القارئ، سامح واعف عن كل شخص أذاك، ليس فقط لأنه سيؤثر إيجابيا عليك، بل هذا رضا وحب من رب العالمين. سامح بكل حب بينك وبين ربك كل شخص قام بتصرف يخالف قيمك. من الصعب أن تتركب الحافلة المتجهة نحو رحلة تطوير الذات وأنت تحمل الهم في قلبك وعقلك. وكلما خطر لك ذلك الشخص، شعرت بطاقة غضب وحزن. أو إحدى الطاقات السلبية التي ستؤثر على إنتاجيتك. فخذ نفسا عميقا واكتمه قليلا، وضع شخصا في عقلك أثناء كتم النفس، وقل في عقلك "سامحتك في الله". وخذ زفيرا هادئا وأنت تقول الحمد لله ثلاث مرات، وستشعر بهدوء وراحة عظيمة في قلبك.

وكرر هذه العملية على حسب الأشخاص الذين تكن لهم أي مشاعر سلبية. فكيف نقف أمام الله سبحانه وتعالى نرجو العفو ونحن لا نعفو؟ انتبه، فإن مخاصمتك لشخص ما لأكثر من ثلاثة أيام ذنب عظيم. فطهر قلبك، فالأمور مهما كانت كبيرة، لا تستحق غضب الله تعالى.

هناك عدة طرق للتخلص من صعوبة المسامحة، وبالطبع كما اعتدنا سنقدمها على شكل نقاط في الصفحة التالية. والآن، خذ المسامحة عادة. لا أقصد هنا أن تكون شخصًا لا يعرف كيف يأخذ حقه، وشخص ضعيف يتعرض للظلم. بل أقصد أنك لا يجب عليك تضييع حقلك، ولكن سامح يا أخي، سيأخذ الشخص الذي أذاك جزاءه من رب العالمين، وأنت كل ما عليك فعله سامح وارح قلبك. إنك إنسان مخلوق عظيم تستحق العيش في راحة وطمأنينة. سامح وابتسم وانشر المحبة دائما وأبدا، وتذكر أن كل ما فعلته إن كان فيه عطاء ومسامحة لن ينساه لك الله، وسيكون لك أجر عظيم عليه.

للمسامحة بينك وبين الله وبين شخص آفر، يمكن أن تتبع الخطوات
التالية:

التوبة والاستغفار: تأكد من أن قلبك صادق في التوبة
والاستغفار، وكن ملتمسًا لرحمة الله.

التأمل في القرآن: اقرأ آيات القرآن التي تتحدث عن الرحمة
والمغفرة لتعزيز روح المسامحة في قلبك.

الدعاء: ادعُ الله بأن يهدي الشخص الذي ترغب في مسامحته،
وأن يغفر لكما ويجمع بين قلوبكما.

التواصل: إذا كان ذلك ممكنًا، فحاول التحدث مع الشخص
والتعبير عن استعدادك للمسامحة.

تحديد العلاقة: ابدأ في بناء العلاقة من جديد بنية أقوى،
وتجنب العودة إلى الماضي بشكل مكرر.

العمل على النمو الروحي: اعتنِ بتطوير نفسك روحياً وأخلاقياً،
وحاول أن تصبح شخصاً أفضل.

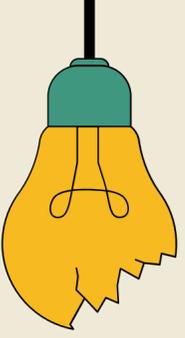
الصبر: المسامحة قد تحتاج إلى وقت، فكن صبورًا وثابتًا في
قرارك.

تذكر أن المسامحة لا تعني نسيان الخطأ، ولكنها تعني ترك
التمنيات بالشر والاستمرار في بناء علاقة صحية.

5

لحظَات انكسار





لحظات انكسار

أحياناً ونحن نمر في محطات رحلة الوصول إلى أفضل نسخة من أنفسنا، قد تعارضنا بعض العوامل التي تكون مختلفة من شخص لآخر، مما يجعل الشخص يشعر أنه لا معنى لما يفعله. سواء كانت تلك العوامل من عائلته أو أصدقائه أو حتى من داخله. يشعر أنه أضعف ولا يستطيع القيام والإكمال للوصول إلى أهدافه.

ولكن أحب أن أقول لك عزيزي القارئ، لا بأس، جميعنا نمر بهذا الشيء، وهذا حافز كافٍ لك لتعرف أن هذا شيء طبيعي جداً في هذه الرحلة. كما من الممكن في مرحلة من المراحل أن تشعر بالملل من تكرار الشيء ذاته. إذا وصلت لتلك المرحلة وما زلت تكرر الأشياء التي قررت أن تصبح عادة لك، فهنيئاً لك، لقد اقتربت من مرحلة جميلة جداً.

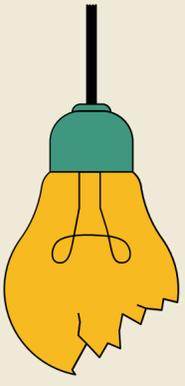
لحظات الانكسار ما هي إلا بداية للحظات أجمل. دائماً اجعل طاقتك الروحانية عالية وتقرب إلى الله سبحانه وتعالى، لأنك كلما اقتربت زاد إيمانك بأن كل شيء سيئ سيرحل قريباً. صلي وادعي. كلما سنحت لك الفرصة. أنت عبارة عن معجزات في معجزات

وكلما تعمقت في نفسك وذاتك، ستري كم أنك رائع. لذا مهما ضاقت بك الدنيا، لا تهمل عاداتك أبداً للوصول لهدفك. من المهم جداً أن تتبع الأشياء التي وضعتها في قائمة العادات الإيجابية. وتقييمها وتعديل عليها إن احتاجت التعديل.

وابتسم دائماً وتذكر دائماً أن تكون أنت.



في لحظات الانكسار، حاول أن تتبنى هذه الخطوات



تقبل الواقع:

قبول الحقيقة والواقع المؤلم هو خطوة أساسية للتعافي. لا تتجاهل المشاعر السلبية، بل حاول فهمها والقبول بها.

تحليل الأسباب:

حاول فهم الأسباب وراء الانكسار. هل هناك أخطاء يمكن تصحيحها؟ هل هناك دروس يمكن استخلاصها؟

تحديد الأهداف الجديدة:

قد تكون لحظة الانكسار فرصة لتقييم أهدافك وتحديدتها بشكل جديد. حدد أهدافًا واقعية ومحددة.

التعلم من التجربة:

استفد من الخبرة وحاول تحسين نفسك. قد تكون لحظة الانكسار بابًا للتطوير الشخصي.

تطوير الصمود:

تعلم كيف تواجه التحديات بروح إيجابية وصمود. الصمود يساعدك في التغلب على الصعوبات.

استنباط الإلهام:

ابحث عن قصص نجاح أو قراءة محفزة تساعدك على الارتقاء بمعنوياتك.

الابتعاد عن الشعور بالذنب:

تجنب الانغماس في الشعور بالذنب. اعتبر الانكسار جزءًا من التجارب التي تساعد في نموك.

5
بداية
النضال

بداية النهاية

في هذه اللحظة، نختتم رحلتنا المشتركة في تطوير الذات. نعود إلى مفترق الطرق حيث يتلاقى الماضي بالحاضر ويتشعب الطريق إلى المستقبل. هذه ليست نهاية، بل هي بداية جديدة.

أتمنى أن تكون هذه الصفحات قد ألهمتك ودعمتك في رحلتك نحو تحقيق أهدافك وتحقيق أحلامك. تذكر دائمًا أنك قادر على التغيير والنمو، وأن اليوم هو فرصة للبدايات الجديدة.

فلنكن ممتنين للتحويلات التي مررنا بها وللدروس التي تعلمناها. ولنستعد للفصول الجديدة التي تنتظرنا، محملين بالطموح والإيمان بأن كل نهاية هي بداية لفصل آخر من رحلتنا.

شكرًا لك على رفقتي في هذه الرحلة. تذكر دائمًا أن تكون صاحب قراراتك ومصدر إلهام لنفسك وللآخرين. بداية النهاية هي الوقت المثالي لتحديد اتجاه جديد وبناء حياة تتلاءم مع رؤيتك.

بالتوفيق في مغامراتك القادمة، ولنرى بعضنا في فصل جديد من التحديات والفرص!

ذکر نفسک دائماً

استغفر خُنْ أَنْتِ