



الفصل الأول

لماذا يعد التحفيز مهمًا للغاية؟

- "إذا لاحظت ما يقوله الناس ويفعلونه ستجدهم يقولون أكثر مما يفعلون" لو هولتز
- أكبر مآزق للأفراد: يريدون النجاح ولا يتبعونه بأفعال تحققه
- ضرورة الحاجة إلى تحفيز موجه للهدف
- لدينا علم للتحفيز له أسلوبه واستراتيجياته
- لا يوجد علاقة على الإطلاق بين التعليم أو المهارات أو العائلة أو الحظ فكلها أمور يحددها الفرد ذاتياً

الدور المركزي لمفهوم الذات:

- طريقة تفكيرك وشعورك ورؤيتك لنفسك في الخارج
- نقطة البداية هي تغيير مفهومك الذاتي لكي تدرك أنك تستطيع أن تقوم بأمر أكبر بكثير من الأمور التي فعلتها من قبل
- "لديك قدرات أكبر مما تستطيع استخدامها لو عشت مائة حياة" دينيس وايتلي
- "لا نستخدم 10% من قدراتنا كما يقال في الشائع بل نستخدم 2% تقريباً منها فقط" إبراهيم ماسلو
- لا يمكن أن يكون لشيء حدث في ماضيك تأثير عليك إلا التأثير الذي تسمح أنت بحدوثه





اختبار قياس التفاؤل:

- 1 السؤال الأول: أكمل جملة "أنا" ما الكلمات التي تطرأ في ذهنك حين تقول "أنا"؟
- 2 السؤال الثاني: "صفوا لي البشر"
- 3 السؤال الثالث: ما الحياة ؟
- هذه الآراء العامة تحدد الاتجاه الذي ستسير فيه في حياتك (سلباً أو إيجاباً)

مواجهة المجتمع والإعلام في بث الرسائل السلبية:

- تأثير الإيحاء الخارجي فيك
- قاعدة: "عدم القلق من أمور لا تستطيع فعل شيء بشأنها وأنت لا تستطيع تغيير العديد من النواحي السلبية في المجتمع لكن كل ما تستطيع فعله هو تغيير نفسك"
- "كل شخص يحسن نفسه وإذا استطعت فأنت تنمي المتوسط لمجتمعك بأكمله وهذا تحت سيطرتك تماماً" ألبرت جاي نوك





السيطرة على الذات:

- العائق بين مكانك اليوم وسعادتك تتمثل في المشاعر السلبية
- اللوم سبب أساسي لجميع المشاعر السلبية
- تحمل المسؤولية يوقف اللوم
- الشعور بالمسؤولية يحفزك لاتخاذ الإجراءات والأفعال
- إزالة الشعور السلبي يتمثل في تحمل المسؤولية ثم البدء بالعمل
- "قم بما تستطيع فعله بما هو متاح لديك أينما تكن" ثيودور روزفيلت
- تحمّل المسؤولية هي نقطة التحول المتعلقة بالسيطرة الكاملة على تطوير شخصيتك وتحسين مفهومك عن ذاتك

أسباب عدم الإنجاز:

- الأول: النقد الهدّام وقد تكون من خلال:
 - 1 منطقة الراحة
 - ادعاء الانشغال
 - عدم الرغبة بالطريقة للأداء
- العالم يتغير بالفعل ونسبة 8% من المنتجات والخدمات ستكون مهجورة وتغادر السوق خلال 5 أعوام وربما أقل





2 الخوف من الفشل

- أنا لا أستطيع

- السؤال الصحيح (كيف أفعل؟)

3 الشعور بالجهل (لا يعرفون طريقة إحداث التغيير)

- ثانياً: القيام بالأمور دون منحها التفكير الكافي

- "القرارات السريعة هي قرارات خاطئة حتمًا" بيتر دراكر

- التفكير والمعلومات قبل القرارات

- ثالثاً: تضييع الوقت

- خطط مسبقة

- تحديد مهام

- اختيار المهام الأهم

- رابعاً: عدم وجود دوافع ولا أهداف ولا غايات

- معرضون للحوافز الخارجية





الفصل الثاني

خرافات التحفيز والحقائق التي ستحرك منها

خرافات التحفيز:

- 1 **الخرافة الأولى:** التحفيز يمكن تقديمه بواسطة عوامل خارجية
 - التحفيز الخارجي زائف ومؤقت
 - الناس لن يتحفزوا ما لم يستطيعوا تشكيل صورة عقلية أو مرئية عن أنفسهم
- 2 **الخرافة الثانية:** علم الأعصاب يشير إلى أن هناك أشخاصًا مبرمجين على التحلي بنظرة تفاؤلية وآخرين غير مبرمجين على ذلك
 - المفهوم الذاتي مكون من 3 أجزاء:
 - أ/ مثلك الأعلى المثالي (الشخص الذي تود أن تكون)
 - ب/ الصورة الذاتية (الطريقة التي ترى فيها نفسك ويراك الآخرون بها وتعتقد يرونك بها)
 - ج/ التقدير الذاتي (إعجابك واستحسانك لذاتك)
 - قوة القلعة العقلية: أنا معجب بنفسي/ أنا مسؤول
- 3 **الخرافة الثالثة:** التحفيز ينشأ فقط من الأحداث أو الظروف الإيجابية
 - ليس دائماً وجود البيئة الداعمة
 - تحفيزك لنفسك يمكن أن ينشأ من المشاعر أو الظروف الإيجابية والسلبية





- **مبدأ في علم النفس:** أننا دائماً ما نجاهد كراشدين لتحقيق ما نشعر بأننا جُرمنا منه كأطفال
- **"السلطة هي المحفز المطلق"** هنري فورد
- **"لديك قدرة هائلة تستطيع بها أن تتجرد من ذاتك"** ماسلو
- 4 **الخرافة الرابعة:** أن التحفيز حالة عقلية وبمجرد تحققها تظل معك طوال الحياة
 - **الحقيقة أن التحفيز** حالة عقلية لا بد أن تتجدد وتستحضر بوتيرة يومية
 - **النجاح يبدأ بتحقيق هدف واحد**
 - **عند تحقيق نجاح لا يمكن يرضيك إلا نجاح أكبر منه وهكذا**
- 5 **الخرافة الخامسة:** أن التحفيز وحده يكفي لتحقيق أي هدف تعقد العزم عليه
 - **التحفيز جسر** بين الخواطر والأفكار والأفعال
 - **خطأ: نظراً لأنني أريد فعل كذا** فإنني أستطيع فعله
 - **خطأ: تقول في نفسك** نظراً لأنني لا بد أن أفعل كذا فإنني أستطيع فعله ولا بد أن أفعله
 - **قانون زيادة التسارع:** عند البدء بالتحرك تبني حقل قوة يجذبك للهدف
 - **80% من هدفك يتحقق** في آخر 20% من الوقت الذي تعمل فيه على الهدف





ديناميكية تسليم المسؤوليات للآخرين:

- الناس تريد أي شيء بدون مقابل
- الخروج من هذه الديناميكية يتطلب توظيف الأفكار نحو الهدف الخاص بك
- جميع دراسات علم النفس تتحدث عن سمات الجرأة
- "الإفلاس حالة مؤقتة والفقر حالة عقلية"
- "الناجحون يفشلون مرارًا وتكرارًا بشكل أكبر من الأشخاص العاديين"

الفكرة النهائية عن الخرافات والمفاهيم المغلوطة:

- لا يوجد أسرار للنجاح بل هناك حقائق خالدة يتم تعلمها وتكرارها
- حدد هدفك بوضوح وخطط لهجومك وضع خطتك قيد التنفيذ واتخذ الإجراء المناسب سريعاً واستمر في بذل الجهد حتى تحقق الهدف
- لديك قدرات كامنة أكبر مما تستطيع استخدامها لكن القدرة تتحرر فقط حين تركز على أمر تريده بحق





الفصل الثالث

قوة المعتقدات تنشيط آلية الفعل الخاصة بك

- المعتقدات تدعم الشخص لتحقيق الإنجازات
 - "لا تصدق ما تراه بل شاهد ما تقتنع به بالفعل" أناييز نين
 - المعتقدات مكتسبة
 - العديد من الناس لديهم معتقدات ليست حقيقية
 - المعتقدات الأكثر إعاقة هي المعتقدات المقيدة للذات
 - مثل: (محدود الذكاء - محدود القدرات - محدود الإبداع...)
 - "إذا أردت أن تكون واثقاً بنفسك تصرف كما لو أنك كذلك بالفعل" ويليام جيمس
 - "شخصيتك تتحدد وفقاً لما تفكر فيه أغلب الوقت" إيرل نايتنجال
 - "كل شيء يمكن لعقل الإنسان أن يستوعبه ويصدقه فإنه يستطيع تحقيقه"
- نابليون هيل

كيفية مواجهة المعتقدات المقيدة:

- 1 تحدي معتقداتك المقيدة
- 2 التفكير بالعكس
- 3 القيام بفعل مناسب
- 4 تعزيز التخييلات الإيجابية





قوانين بناء التوقعات العالية لذواتنا من أجل تحقيق النتائج:

- 1 **قانون السبب والنتيجة:** لكل نتيجة سبب أو أسباب وعند استطاعتك في مضاعفة الأسباب تستطيع تحقيق النتيجة
- 2 **قانون الاعتقاد:** أي شيء تصدقه شعوريًا وعن اقتناع يتحول إلى واقع
- 3 **قانون التوقعات:** أن ما تتوقعه بثقة يصبح نبوءة تتحقق ذاتياً
(توقعات الوالدين - توقعات رئيسك في العمل - توقعاتك من الأشخاص - توقعاتك من نفسك - أفعالك)
- 4 **مبدأ التصرف:** تصرف كما لو أنك بالفعل الشخص الذي ترغب في أن تكونه

الفصل الرابع

مشكلة الأهداف

كيف تنتقل من مرحلة تحديد الهدف إلى مرحلة إنجازه

- 3% من الناس لديهم أهداف واضحة
- الأهداف تمنحك التوجه والوضوح وتوجيه طاقاتك والتركيز
- "مهمتنا الكبيرة في الحياة هي ألا نرى ما يقع على مسافة بعيدة وفي جو معتم بل أن نقوم بما هو في متناول اليد" توماس كارليل
- "النجاح هو الإدراك المتدرج لهدف يستحق السعي وراءه" إيرل نايتنجال
- "مفتاح النجاح هو أن تحدد الهدف ثم تنطلق وتثابر ولا تتوقف حتى تحققه"

براين





خطوات بناء الأهداف:

- 1 تحديد الأهداف ووضوحها (إيجابي- زمن حاضر - عامل شخصي)
- 2 كتابة وتدوين الأهداف
- 3 تحديد موعد نهائي
- 4 إعداد قائمة بكل ما يمكن فعله لتحقيق الهدف
- 5 خطة وقائمة مرجعية
- 6 البدء بالخطوة الأولى
- 7 القيام يومياً بأعمال تتعلق بأهدافك الرئيسية

كيفية تحقيق الأهداف :

- 1 الحديث الذاتي باستمرار
- 2 تدوين الأهداف مجدداً
- 3 التخطيط اليومي بشكل مسبق
- 4 ركز على الأهم
- 5 ما الذي قمت به بشكل صحيح؟ ما الذي سأفعله بشكل مختلف؟
- 6 الإنصات إلى البرامج المعرفية والثقافية والمهنية
- 7 عامل كل شخص بأنه أفضل عميل لديك





الفصل الخامس

قوة الإجراء المناسب والمرونة

لماذا لم تعد منهجية "افعلها فقط" كافية اليوم؟

- المرونة والإجراء المناسب من أهم سمات النجاح
- "تحتاج على الأقل إلى 4% أفعال متكررة في مسارك نحو أي هدف جديد قبل أن تتخذ الإجراء المطلوب" بيتر دراكر
- "ليس بالضرورة أن يكون البقاء للأقوى والأذكى لكن قد يكون للأكثر تأقلاً مع التغيير" تشارلز داروين

الأمور التي تحدث عند اتخاذ الإجراء المناسب وتعطي أهمية:

- 1 الحصول على تغذية راجعة فورية من أفعالك ما يجعلك تغير المسار
- 2 تولد المزيد من الأفكار
- 3 زيادة ثقتك وتقديرك لذاتك

سبعة مبادئ من الغابة اليابانية (شجرة الخيزران):

- 1 القدرة على الانثناء (بدون كسر) أي المرونة العالية
- كثرة التجارب والأخطاء
- التمسك بالقيم (الجذور ثابتة)





- الدراسات تؤكد متوسط التغيير 10 - 15 تغييراً
- المبادئ الأساسية غالباً:
- النزاهة المطلقة-المنتجات عالية الجودة-الالتزام-التطوير-تحقيق النتائج-الربحية
- 45 قيمة أساسية تستطيع التحلي بها وأهم قيمتين:
(تحمل المسؤولية - قول الحقيقة)
- 2 ما يبدو لك ضعيفاً يكون قوياً
- الاستمرارية
- الصمود
- التغيير
- قائد المستوى الخامس
- 3 الاستعداد الدائم
- التعلم المستمر
- الدراية العالية
- 4 تحرير قوتك لاستعادة توازنك
- القدرة على استعادة التوازن
- التحرر في الخيارات
- تطوير المهارات
- شحن الطاقة الدماغية
- الحصول على الراحة الكافية





5 الحكمة في الفراغ

- القوة في الحدس نحو الصواب
- فائق الوعي لديه مجالات من الصمت
- القدرة على الهدوء

6 الالتزام بالنمو المستمر

- التحسين المستمر
- استيعاب الكثير من الأفكار

7 عبّر عن الفائدة من خلال البساطة

- توقف عن الأمور التي ليس لها حاجة
- أعد قائمة الخطوات وتخلص من 30% منها
- الجلوس مع المتخصصين

الأسئلة المهمة للتأكد من صحة الافتراضات والأمور:

- 1 ما الذي أحاول فعله؟ (الوضوح)
- 2 كيف أحاول فعل الأمر؟ (الكيفية)
- 3 هل هناك طريقة أفضل؟ (التحسين)
- 4 ماذا لو؟ (خيارات)





الفصل السادس

إدامة التحفيز من خلال قوة الحديث الذاتي اليومي

- التوكيدات اللفظية والحديث الذاتي الإيجابي
- تقديرك وثقتك بالآخرين تنعكس إيجابيًا عليك
- "لا تقل عن نفسك أي شيء لا تريد له أن يتحول إلى حقيقة" براين

خطوات طريقة التحدث إلى نفسك بطريقة إيجابية:

- 1 تخيل المثالية
 - الوضوح
 - الحيوية
 - الحدة
 - الزمن
 - التكرار
- 2 التعبير بالألفاظ
 - التفصيل
 - التوكيد اللفظي
- 3 تخيل العاطفة
 - دمج الشعور بالألفاظ





4 البدء بالتنفيذ

- اتخاذ الإجراءات المتسقة مع الهدف
- الإتقان
- 5 التحقيق
- الفخر
- الوثوق

الفصل السابع

إدامة التحفيز من خلال تطوير منظور طويل المدى

- النزعة الطبيعية للبشر هي البحث عن الطريقة الأسرع والأسهل للحصول عليها فوراً مع اهتمامهم القليل للغاية بالنتائج طويلة المدى
- المنظور طويل المدى هو السمة الوحيدة الأهم للنجاح
- الميزة المهيمنة (طويلة المدى) هي التي يشترك فيها جميع الأشخاص الأثرياء

المستويات السبعة الاقتصادية والاجتماعية:

- 1 الطبقة الدنيا تمثل 5%
- 2 الطبقة الدنيا العليا 10%
- 3 الطبقة الوسطى المتدنية





4 الطبقة الوسطى المتوسطة 60%

5 الطبقة الوسطى العليا

6 الطبقة العليا المتدنية

7 الطبقة العليا العالية 1%

استراتيجيات تأجيل (الإشباع) قصير المدى:

- تطوير العادات الجيدة
- الانضباط الذاتي
- التقدير الذاتي
- استثمار الوقت
- التفكير المسبق العميق
- مقاومة التشتت وتعدد المهام
- إتمام المهام
- العمل على تطوير مهاراتك وقدراتك
- الفوز للشعور بالفوز





الفصل الثامن

إدامة التحفيز من خلال أسرار المرونة حين تقسو الحياة

- أهمية برمجة نفسك على حقيقة مواجهة الأخطاء والإخفاقات والتحديات والصعوبات
- السؤال المهم: ما مدى سرعة استعادتك لتوازنك؟
- الفجوة بين التوقعات والواقع سبب رئيسي للإحباط
- مدخلان: مواجهة الصعوبة وتقبلها / إعادة تأطير المواقف للسهولة والسلاسة
- قانون مورفي: إن أي شيء يمكن أن يسير على نحو خاطئ سوف يسير على نحو خاطئ ويحتاج بذل المال والوقت والجهد
- امنح نفسك قاعدة الضعفين والثلاثة أضعاف لكل شيء تخطط له
- قاعدة: افشل سريعاً وتعلم سريعاً ثم حاول مجدداً
- دراكر: "كل نموذج عمل يتطلب 4 عمليات مكررة قبل أن ينجح"
- المرونة العقلية للصعوبات

إرشادات عند الصعوبات والأزمات:

- ابق هادئاً
- الحصول على الحقائق
- طرح الأسئلة الذكية





- تحمل المسؤولية
- خوفان رئيسيان: التحدث أمام الجمهور / الموت
- علامة الشخص المتميز هو التخطيط المسبق وتوقع الأزمات

الخسائر الرئيسية:

1 الطلاق

- تذكر: لا أحد يقع عليه الخطأ أو اللوم
- الذهاب إلى محامي متخصص

2 الإفلاس

- تذكر: الحياة طويلة للغاية
- سمعتك هي الأهم
- عامل الجميع بأفضل طريقة ممكنة
- كتابة الدروس

3 خسارة الوظيفة

- تدبير إلهي
- انتقل وابحث عن الأنسب

4 خسارة الزوجة أو الطفل

- تقبل حدوث الفعل
- امنح نفسك وقت للتعافي





5 التشخيص الطبي

- اتخذ الإجراء المناسب
- تأقلم.. تكيف.. استجب.. اتخذ إجراء مناسب.. حافظ على هدوئك

الفصل التاسع

تحفيز الآخرين: أسرار القيادة الخدمية

- التحفيز مهمة داخلية
- يوجد أشخاص محفزين للآخرين

الرغبات الأكثر شيوعاً :

- أن تكون سعيداً
- أن يكون لديك تقدير مرتفع للذات
- الشعور بالثقة والأمن
- الرضا عن نفسك وما تفعله





أهم أربعة أمور تم اكتشافها في المنظمات الناجحة:

- 1 لديها أهداف وغايات واضحة على جميع الأصعدة
- 2 لديها معايير ومقاييس ونقاط مرجعية دقيقة للغاية
- 3 الجداول الزمنية والمواعيد النهائية
- 4 المكافآت العالية من أجل الأداء المتميز

مستويات الإنجاز لدى الموظفين:

- 1 المتوسط: تنهي عملك ويكون الجميع سعداء
- 2 الممتاز: تقوم بعملك بامتياز ويقدرك الناس لذلك وتحصل على علاوة أو مكافأة
- 3 الإبهار: أداء أعلى ومكافأة أعلى
- 4 الإبهار المضاعف: أداء فوق الأعلى ومكافأة عالية جدًا

مبادئ القادة العظماء الخدميين:

- 1 المبدأ الأول: القيم المشتركة
- قلب وجوهر المنظمة
- الصدق والنزاهة والخدمة المميزة واحترام الفرد





2 المبدأ الثاني: الأهداف والغايات المشتركة

- الاتفاق
- القياس

3 المبدأ الثالث: خطط التنفيذ المشتركة

- ماذا سيفعلون
- المعايير
- الالتزام

4 المبدأ الرابع: التقييم المستمر للأداء

- داخلي وخارجي
- انفتاح وعلانية

5 المبدأ الخامس: القيادة بالقذوة

- تمكين الآخرين

مهام القادة تجاه الآخرين:

- التأكد من أن جميع الموظفين لديهم الموارد للقيام بأعمالهم
- التشجيع والتصفيق لهم
- تلبية احتياجات الموظفين
- تحرير طاقات وإمكانيات الموظفين
- السماح لهم بالنمو
- الوضوح مع الموظفين
- المراجعة





أهم سمتين للمنظمات العظيمة:

1 الثقة

2 الدراية بالأمور

الفصل العاشر

ما بعد التحفيز

قوة الطقوس من أجل عيش حياة استثنائية

- كلما زادت أمورك الحياتية تستطيع القيام بها تلقائياً
- يطور الناجحون طقوساً تمكنهم من الأداء بمستوى أعلى بكثير

الرغبات الأكثر شيوعاً :

- وقت النوم والاستيقاظ
- وقت الأكل
- إعداد لائحة بالأمور التي تفعلها في اليوم التالي
- تدوين الأمور على ورق وكتابة
- التدريب والتمارين الرياضية اليومية
- ممارسة التأمل لا يقل عن 15 دقيقة يومياً



علم التحفيز

تأليف : براين ترايسي مع دان سترونزيل

تلخيص: يوسف الهاجري



- القراءة اليومية الإيجابية
- كتابة 6 أولويات يومية
- كتابة 10 أهداف يومية
- لا تتفقد بريدك ورسائلك من الصباح الباكر
- تناول وجبة إفطار مغذية
- إزالة السموم البيضاء الثلاثة: السكر والدقيق والملح
- حماية غذائية عالية البروتينات
- ركز على نقاط قوتك
- إدراك بأنه لا توجد بهجة في الأشياء
- العلاقات مع الآخرين
- طرح الأسئلة وليس المواعظ

القواعد الثلاث للتحسن:

- 1 القيام بأنشطة أقل والتوقف عن الأنشطة الزائدة
- 2 القيام بأهم ثلاثة من أمورك الكبرى في أغلب الأوقات
- 3 التحسن والتطوير ورفع المهارات في أهم أعمالك الثلاث الكبرى



انقر للوصول السريع



@aboaad12030



أسرار النجاح في القرن الواحد والعشرين:

1 الحياة تصبح أفضل حين تصبح أنت أفضل

- الحد الوحيد للأفضلية هو خيالك
- الشعور بالتحسن أحد أعظم التحفيزات على الإطلاق

2 لا تهتم بالماضي فالمهم حقًا هو المستقبل

- لا يمكن تغيير الماضي
- تحمل المسؤولية نحو المستقبل
- 3 تستطيع التعلم لكي تحقق هدفك

- كلما تعلمت زادت قدرتك
- الذكاء من التعلم
- تطوير المهارات
- جميع المهارات قابلة للتعلم
- مهارة واحدة ربما تضاعف ذلك



لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري

