



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

المقدمة :

- ◀ "للفشل ألف عذر ولكن أيًا منها لا يصلح أن يكون سببًا مقنعًا " مارك توين.
- ◀ الكل يتمنى يحقق الأمنيات والأهداف لكن الكثير يبقى في جزيرة الأعذار .
- ◀ مرض "اختلاق الأعذار"
- ◀ " الطريق إلى جحيم مفرّوش بالنوايا الحسنة ."
- ◀ القاعدة الأولى للنجاح: ارحل من جزيرة الأعذار فإما أن تقوم بالعمل أو لا تقوم به.
- ◀ الانضباط الذاتي هو ما يجب توفره لديك حتى تقاوم إغراء الأعذار.
- ◀ "الانضباط الذاتي هو القدرة على فعل ما يجب عليك فعله حينما يجب عليك فعله سواء كنت راغبًا فيه أم راغبًا عنه" كوب كوبمير

أسوأ عدوين للنجاح :

1 المسار الأقل صعوبة

- ◀ أيسر الطرق .
- ◀ يغادرون الفرص.
- ◀ البحث عن الغنى السريع.

2 عامل الملاءمة :

- ◀ البحث عن قلة الصعوبات
- ◀ البحث عن الممتع والسهل بدلاً من : ما هو ضروري

إرشادات :

- ◀ تعريفات أخرى للانضباط: إتقان السيطرة على الذات - التحكم في الذات - كبح جماح الذات.
- ◀ يتطلب الانضباط الذاتي: الإشباع المؤجل .
- ◀ الأشخاص الأكثر نجاحاً هم من يفكرون على المدى البعيد.
- ◀ أهم كلمة في موضوع التفكير على المدى الطويل: التضحية .



أبو عادل

2020 | aboadal



@aboadal2030



Aboadal



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

عند الفشل في تطبيق مبدأ الانضباط الذاتي احذر من :

1 قاعدة العواقب غير المقصودة

أشد سوءاً بسبب عدم وجود تفكير على المدى الطويل.

2 قاعدة العواقب العكسية :

- البحث عن قلة الصعوبات
- البحث عن الممتع والسهل بدلاً من : ما هو ضروري .

القاسم المشترك للنجاح :

- "الناجحون اعتادوا القيام بالأمر التي لا يحب الفاشلون القيام بها " هيربرت جراي
- الناجحون يهتمون بالعواقب الإيجابية طويلة المدى لتصرفاتهم بينما الفاشلون أكثر اهتماماً بنيل الاستمتاع الشخصي والرضا العاجل.
- "المتفوقون هم من يهتمون كثيراً بالأنشطة المحققة للأهداف بينما ينصب جلّ اهتمام الأشخاص العاديين على الأنشطة التي تسكّن التوتر" دينيس ويتلي

عادة الانضباط الذاتي :

- من السهل تنمية العادات السيئة لكن من الصعب العيش معها.
- العادات الحسنة من الصعب نشوؤها ولكن يسهل العيش معها.
- كل العادات قابلة للتعلم .

العائد الأكبر :

- كلما زدت من سيادتك لنفسك والتحكم بها زاد حبك وتقديرك لنفسك.
- كلما انضبطت ذاتياً ازداد إحساسك باحترام الذات.
- كلما زدت من ممارسة الانضباط الذاتي زادت صورتك الذاتية حسناً .





تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل الأول الانضباط الذاتي والنجاح

مبادئ النجاح :

- ▶ تأدية الأمور بطريقة الخاصة.
- ▶ البدء من لا شيء.
- ▶ العمل الجاد.
- ▶ تذكر القانون الأعظم: السبب والنتيجة وينص على " لكل نتيجة سبب محدد أو عدة أسباب".
- ▶ النجاح متوقع لمن يبذل الأسباب الصحيحة.
- ▶ الإرادة والعزيمة.
- ▶ ادفع الثمن مقدمًا.
- ▶ تعلّم من الخبراء.
- ▶ استمرارية اللياقة الذهنية والبدنية.
- ▶ السعي نحو الوصول إلى أقصى ما يمكن.

مقولات واقتباسات:

- ▶ "أول وأعظم انتصار هو إخضاع الذات" أفلاطون
- ▶ "النجاح هو القدرة على أن تحيا حياتك الخاصة بطريقة الخاصة والقيام بتلك الأمور المحددة التي تود أدائها مع الأشخاص الذين تختارهم في المواقف التي ترغب فيها" براين تريسي
- ▶ "غالبية الناس 80% لا يبذلون أي جهد لرفع مستوى مهاراتهم وخاصة بعد العام الأول من الوظيفة" جيوفري كولفي من كتاب Talent Is Overrated
- ▶ "في كتاب 85% : The Millionaire Next Door من المليونيرات أجابوا عن سؤال: سبب قدرتهم في تحقيق الاستقلال المالي؟ بالتالي: "إنني لم أ حظ بمستوى أفضل من التعليم أو بمزيد من الذكاء ولكنني كنت عازمًا على العمل بجهد أكبر من الآخرين"
- ▶ "ثلاثة متطلبات للنجاح: أولاً: حدد بالضبط ما تريده في الحياة. ثانيًا: حدد الثمن الذي ستدفعه. ثالثًا: اعقد العزم على دفع هذا الثمن." إتش إل هنت
- ▶ "لكي تصبح شخصًا لم تكن عليه من قبل فعليك أن تقوم بشيء لم تقم به من قبل" براين تريسي
- ▶ "لكي تحصل على شيء لم تتمكن من الحصول عليه من قبل عليك أن تتعلم الصفات والمهارات التي لم تكن لديك من قبل وتطبقها" براين تريسي
- ▶ "لا شيء ينجح مثل النجاح"



أبو عادل
abooadl | ٢٠٢٢



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل الثاني الانضباط الذاتي والشخصية

- التزم بالفضائل العظيمة.
- أكثر قيمة تحدد عمق وقوة شخصيتك: الاستقامة.
- اكتساب الشخصية من المعاملات اليومية.
- طريقة تحسين شخصيتك: هي أعمال قوة إرادتك في كل المواقف حينما يغريك القيام بما هو سهل وملائم بدلا مما هو صحيح وضروري.

طرق تحسين الشخصية الذاتية:

- علم أبناءك القيم.
- قم بدراسة القيم التي أعجبتك.
- حافظ على قيمة "قول الحقيقة".
- قم بمحاكاة من يثيرون إعجابك أكثر من غيرهم.
- مارس القيم التي تحترمها.

تكوين الشخصية:

1 المثالية الذاتية

- وضوح القيم.
- مجموعة المثل والفضائل التي في عقلك.
- الاستمرار في التعلم والاكساب.
- الثقة هي مفتاح العلاقات.

2 صورتك الذاتية

- التصرف بأسلوب متوافق مع قيمك
- الناس تميل لقبولك بقدر تقديرك لنفسك

3 اعتزازك بنفسك

- مقدار إعجابك بنفسك
- كلما ازداد إعجابك بنفسك ازداد حبك للآخرين
- اتخاذ القدوة الصحيحة



أبو عادل
aboadl | ٢٢ ٢٩٦



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

التصرف المتناغم مع قيمك:

- التناغم مع القيم يشعرك بالحسن والراحة.
- الرجوع إلى القيم العليا والمعتقدات العميقة يساهم في حل المشكلات.
- فكر في العواقب طويلة المدى لتحسين التفكير.
- التركيز والنمو.

مقولات

- "اجعل نفسك قادرًا على تحمل المسؤوليات بدرجة تفوق ما يتوقعه الآخرون منك ولا تلمس لنفسك العذر أبدًا ولا تشفق عليها وكن سيّدًا صارمًا على نفسك وارفق بالآخرين" هنري وارد بيتشر.
- " صوت أفعالك يفوق صوت أقوالك علوًّا" رالف والدو إيمرسون.

الفصل الثالث الانضباط الذاتي والمسؤولية

- القدرة على تقبل المسؤولية من أهم قواعد النجاح.
- 80% من السكان لا يتولون المسؤولية كاملة في حياتهم.
- تجاوز الأخطاء التي ارتكبتها والداك معك في صغرك.

مفاهيم نحو المسؤولية:

- أخطاء الصغر تجاوزها.
- مغالطة كارثية: الآخرون أفضل يعني أنا أسوأ.
- خطأ: إلقاء اللوم على الآخرين واختلاق الأعذار.
- التخلص من المشاعر السلبية.
- قل: " أنا المسؤول" دائمًا لتشعر بالراحة.
- كلما زاد تحملك المسؤولية ازداد الشعور بالسيطرة.
- القدرة على اتخاذ رد الفعل علامة في تميز الشخصية.
- تحمل مسؤوليتك تجاه مشاعرك وردود أفعالك.
- الحل الوحيد المضاد للغضب هو اتخاذ إجراء هادف نحو تحقيق أهدافك



أبو عادل

2020 | aboaaadl



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

مقولات

- ◀ "إن الفرد الذي يريد الوصول إلى القمة في العمل لابد له من تقدير قوة العادة وتأثيرها ولا بد له من الإسراع في تحطيم تلك العادات التي من شأنها أن تحطمه والمسارة بتبني الممارسات التي تساعد على تحقيق النجاح المنشود" جي بول جيتي.
- ◀ "ما لا يمكن مداواته يجب تحمله".

الفصل الرابع الانضباط الذاتي والأهداف

- ◀ 3% هم الذين وضعوا لأنفسهم خطط وأهداف ويحققون مكاسب.
- ◀ أغلب الناس لديهم آمنيات وليس أهداف.
- ◀ تعريف الأمنية: "هدف بلا قوة دافعة تقف وراءها".
- ◀ كتابة الأهداف ووضع الخطط لتحقيقها والعمل يوميًا لأجلها يزيد من احتمالية تحقيقها بمقدار عشرة أضعاف.
- ◀ آلية الفشل: هي الرغبة في اتباع منهج المسار الأقل صعوبة ولا يتسم بالانضباط.

منهج الخطوات السبع نحو تحقيق الأهداف :

- ◀ حدد ما تريد بدقة من الأهداف.
- ◀ قم بكتابة أهدافك.
- ◀ حدد موعدًا نهائيًا لتحقيق الأهداف.
- ◀ دوّن قائمة بالأشياء التي يمكن فعلها لتحقيق الأهداف.
- ◀ قم بترتيبها حسب الأولوية والتعاقب.
- ◀ قم باتخاذ إجراء على الفور نحو تنفيذ خطتك.

مهارات عند بناء وتحديد الأهداف:

- ◀ اكتب عشرة أهداف في مجالاتك المتنوعة.
- ◀ اختر الأهداف التي لها أعظم أثر إيجابي على حياتك.
- ◀ ضع خطة لتنفيذ أهدافك.
- ◀ استخدم العصف الذهني باستمرار حول كيفية تحقيق الأهداف.
- ◀ القاعدة العظيمة للسبب والنتيجة:
- ◀ " الأفكار هي الأسباب والظروف هي النتائج .



أبو عادل
abooadl | ٢٠٢٢



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

مقولات

- ◀ "إن الانضباط هو الجسر الذي يصل بين الأهداف وإنجازها" جيم رون.
- ◀ "سوف تخسر كل طلقة لا تحدد هدفها" واين جريتشكي.
- ◀ "لا يمكن أن تصيب هدفًا لا تراه".
- ◀ "هناك 3% فقط من البالغين الذين يقومون بكتابة الأهداف ويعمل بقية الناس لصالحهم" براين تريسي.
- ◀ "ليست هناك أهداف غير واقعية بل هناك فقط مواعيد نهائية غير واقعية".
- ◀ "يمكن لأكبر الأهداف أن تحقق إذا قمت بتقسيمها إلى خطوات صغيرة".

الفصل الخامس الانضباط الذاتي والتميز الشخصي

- ◀ أؤمن أصولك المالية: قدرتك على الربح.
- ◀ استمر في تنمية القدرة على الربح.
- ◀ انظر إلى نفسك على أنك: "رئيس شركة تقديم الخدمات الذاتية".
- ◀ انضم إلى نسبة 20% من الناس في المجتمع يكسبون ويتحكمون في 80% من الأصول المالية.
- ◀ كل المهارات قابلة للتعلم .
- ◀ نقطة البداية: اتخاذ القرار .

مفاتيح أسرار القرن الحادي والعشرين:

- ◀ التعلم المستمر.
- ◀ اتخاذ القرارات.
- ◀ اتباع خطوات القادة والمتفوقين.
- ◀ اجعل الدخل المرتفع هدفاً لك.
- ◀ استخدم 3% من دخلك للاستثمار في نفسك.
- ◀ استثمر ساعتين إضافيتين يومياً.

3 خطوات لتكون أفضل:

- ◀ اقرأ لمدة ستين دقيقة في مجال عملك كل يوم.
- ◀ استمع إلى البرامج التعليمية الصوتية وأنت تقود سيارتك.
- ◀ قم بحضور الدورات والندوات المتعلقة بمجالك.



أبو عادل
aboaaadl



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

◀ سبع خطوات نحو القمة :

- ◀ استيقظ قبل ساعتين من بدء أعمالك وخصصها للقراءة والاستعداد الذهني والنفسي.
- ◀ أعد كتابة أهدافك كل يوم.
- ◀ خطط لكل يوم مسبقاً مع تحديد الأولويات.
- ◀ درب نفسك على التركيز بصورة محددة على أمر واحد.
- ◀ استمع إلى البرامج التعليمية الصوتية.
- ◀ اسأل نفسك بعد كل حدث:
 - ما الذي فعلته بشكل صحيح؟
 - ما الذي يمكنني فعله بصورة مختلفة؟
- ◀ عامل كل شخص على أنه عميل ثري ومهم.

◀ مقولات

- ◀ "نحن نتاج ما نقوم به بصورة متكررة ومن هنا فالتميز ليس
- ◀ فعلاً بل عادة". أرسطو.
- ◀ "إذا لم تكن تتحسن فأنت ستزداد سوءاً".

الفصل السادس الانضباط الذاتي والشجاعة

- ◀ أكثر المخاوف: الفشل - الفقر - خسارة المال.
- ◀ المخاوف تنسى.
- ◀ ردة فعل الخوف تجاه المواقف: "لا أستطيع".
- ◀ الأعراض الجسدية لنمط السلوك السلبي التشبثي: جفاف الحلق - خفقان التنفس - اضطراب المعدة - الرغبة بالتقيؤ...

◀ استراتيجيات مقاومة الخوف:

- ◀ افعل النقيض لما تخاف منه.
- ◀ تخيل نفسك مقدماً.
- ◀ تعلم كيفية التحدث بثقة.
- ◀ تخلص من الخوف من تلقي الرفض أو النفور .
- ◀ واجه مخاوفك ولا تهرب منها.





تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

أنماط الشجاعة لدى القادة:

- شجاعة الانطلاق لاتخاذ إجراء.
- شجاعة قوة الثبات والصبر والاستمرارية.

استراتيجية: التقرير الكارثي:

عندما تشعر بالقلق حيال أمر ما قم بكتابة "التقرير الكارثي" ويسمونه "مرض القلق" ويتكون من أربعة أجزاء :

- قم بتحديد الموقف المثير للقلق بوضوح.
- حدد أسوأ ما يمكن وقوعه.
- اعقد العزم على تقبل أسوأ النتائج المتوقعة.
- ابدأ على الفور في إدخال تحسينات على ذلك الأمر السيء.

مقولات

- "إن الشجاعة لا تعني عدم وجود الخوف بل تعني السيطرة عليه وسيادته". مارك توين.
- "الفارق بين البطل والجبان هو أن البطل يظل صامدا".
- "99% من الأمور التي تثير قلقك لا تحدث أبدا" براين تريسي.

الفصل السابع الانضباط الذاتي والمثابرة

- المثابرة هي التطبيق العملي للانضباط الذاتي.
- كلما أجبرت نفسك على المثابرة يزداد اعتزازك بنفسك.

كيف تكون مثابرا؟

- كن متفائلاً بثقة عالية.
- كن مبادراً وليس مستجيباً.
- ابحث عن الهدية داخل كل مشكلة وركز عليها.
- اعقد العزم مسبقاً بعدم اليأس.

مقولات

- "بداخل كل مشكلة أو عقبة تكمن بذرة فرصة أو منفعة أو أعظم قدرا من تلك المشكلة أو العقبة ومهمتك هي العثور عليها" نابليون.





تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل الثامن الانضباط الذاتي والعمل

1 أهم الصفات أهمية في العمل:

- القدرة على تحديد الأولويات والقيام بالأهم.
- الانضباط في الانتهاء من العمل بسرعة وإتقان.

2 ضياع وقت العمل:

وفقاً لما ذكرته مؤسسة روبرت هاف إنترناشيونال:
50% من الوقت في أنشطة لا علاقة لها بالعمل
وذلك على النحو التالي:

- 37 % في المحادثات التافهة حول موضوعات شخصية مع الزملاء لا علاقة لها بالعمل.
- 13% الوصول والذهاب والطعام والشراب وتصفح الانترنت.

قانون الأشياء الثلاثة التي تساعدك على تحديد أولوياتك:

- دوّن قائمة بكل الأمور التي تقوم بها في الشهر.
- حدد الأمر أو المهمة أو النشاط الذي سيسهم في إظهار قيمتك بصورة أكبر في العمل.
- ثم كرر تحديد أمر ثاني بنفس الطريقة.
- ثم كرر مرة ثالثة تحديد أمر ثالث بنفس الطريقة.

قانون الثلاثة: إن هناك ثلاثة أمور أساسية يمكنك القيام بها والتي تسهم في 90% أو أكثر من قيمتك داخل المنظمة ومهمتك هي ضبط نفسك على القيام بها طوال اليوم.

استراتيجيات مضاعفة العمل:

- احسب معدل ساعتك بدخلك وراتبك.
- اكتب على الورق وحدد أهم أعمالك باستمرار.
- لا تضع شيئاً من وقت العمل.
- اعمل بجد أكبر واطلب المزيد من المهام.
- قم بدفع الثمن: احضر مبكراً - اعمل بمزيد من الجد- ابق ساعة إضافية.

استراتيجيات مضاعفة العمل:

- "أسوأ استغلال للوقت هو أن تتقن عمل شيء لا داعي له على الإطلاق" بينجامين تريجو.



أبو عادل

2023 | aboaadl



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل التاسع الانضباط الذاتي والقيادة

- القيادة والانضباط متلازمان.
- بالإمكان اكتساب مهارات القيادة.

المراحل الأربع للتطوير المهني :

- موظف: محدود المعرفة والخبرة.
- مشرف: مسؤول عن أداء الموظفين ونتائجهم.
- مدير: مسؤولية أكبر ورقابة.
- قائد: تحديد ما يجب أدائه بدلا من تحديد كيفية الأداء.

صفات القادة :

- القدرة على تحديد الرؤية للمستقبل لتحقيق النجاح.
- القدرة على وضع معايير الأداء.
- ربط الأقوال بالأفعال.
- تحديد القيم والمبادئ.

المبادئ السبعة للقيادة :

1 الوضوح

- تحديد الحقائق.
- الرؤية.
- الأهداف والقيم والمهام.

2 الكفاءة

- معيار الأداء المتميز داخل المنظمة.
- الاستمرار في البحث عن طرق التحسين.

3 الالتزام

- تحقيق النجاح.
- الإيمان بأن المنظمة هي الأفضل.



أبو عادل
aboaaadl



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

4 تحديد المعوقات وتخفيفها

- ◀ توزيع الموظفين والموارد للتخفيف.
- ◀ إزالة المعوقات.

5 الإبداع

- ◀ تقبل الأفكار الجديدة.
- ◀ تشجيع الموظفين نحو الفرص.

6 التعلم المستمر

- ◀ الالتزام بالقراءة والاستماع.
- ◀ تشجيع الموظفين على التعلم.

7 الثبات الإنفعالي

- ◀ الهدوء والإيجابية.
- ◀ الثقة عند الضغوط.

الفصل العاشر الانضباط الذاتي وإدارة الأعمال

- ◀ قانون الندرة: أول القوانين الاقتصادية وهو يعني لا تكون هناك وفرة من كل ما يحتاج المرء إليه أبدا.
- ◀ قانون المنافسة: أول قوانين التجارة لجذب أموال العملاء.
- ◀ يعمل الأشخاص العاديون من رواد الأعمال والعصاميون أكثر من (59) ساعة أسبوعياً ويعمل بعضهم من 70 - 80 ساعة أسبوعياً خلال السنوات الأولى من إنشاء مشاريعهم.
- ◀ يستغرق المشروع عامين حتى يزدهر ويستغرق عامين آخرين لسداد الاقتراضات ورأس المال ثم يستغرق ثلاثة أعوام للنجاح بحق.



أبو عادل

2023 | 2023



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

مفاهيم نحو إدارة الأعمال التجارية:

1 العميل محق دائماً

- 70% من قراراتك التجارية خاطئة في البدء وتستلزم الانضباط والاستمرار.
- 90% يرتكب رائد الأعمال أخطاء في بداية الحياة المهنية.
- كن مستعداً لمواجهة احتمالية الأخطاء.
- الحاجة إلى الموضوعية والثقة.

2 كن الأفضل

- المنافسون الأقوياء.
- بذل المزيد من الجهود.
- التحديث والمراجعة المستمرة.

3 تحدي الافتراضات

- التحذير من الافتراضات الخاطئة.
- الخسارة بسبب فقدان الانضباط في اختبار فرضياتهم.

4 تحديد العميل المثالي

- الشخص المحدد لشراء منتجك.
- خطة تسويقية.
- ميزتك التنافسية.
- نظام مبيعات.

5 معرفة التكلفة الحقيقية

- حساب التكلفة الدقيقة.
- نظام التحكم في الجودة.
- سياسة تقديم الخدمات للعملاء.



أبو عادل
aboaaadl | ٢٠٢٢

تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري



6 الغاية من إنشاء المشروع التجاري

- ◀ استقطاب وإرضاء العملاء.
- ◀ مقياس إرضاء العملاء هو وجود العمليات الشرائية المتكررة.
- ◀ مفتاح تحقيق أرباح طويلة المدى هي التزكيات والإحالات.

7 بناء المعايير العالية

- ◀ التطوير المستمر الذي لا نهاية له.
- ◀ العمل بساعات طويلة.

8 التفكير في الحلول

- ◀ كن سباقاً بالتدبير وليس استجابياً.
- ◀ التركيز على الحلول بدلاً من المشكلات.

مقولات

- ◀ "تعد صفة إنكار الذات خلال السعي خلف الأهداف طويلة المدى وقوة الإرادة في الاستمرار بالمستوى نفسه من الإنكار للذات تدريباً رائعاً على الوصول إلى أن تكون عضواً بمجلس الإدارة" جون فيني.
- ◀ "تعد الافتراضات الخاطئة هي جذور الفشل" بيتر دراكر.



أبو عادل
abo.aadl



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل الحادي عشر: الانضباط الذاتي والمبيعات

- أهم عنصر للنجاح التجاري هو البيع.
- الفشل التجاري سببه قلة المبيعات.
- 75% من الوقت مع المبيعات في الشركة.
- اطرح هذا السؤال دائماً: هل ما أقوم به الآن سيؤدي إلى حدوث عملية بيع؟

مفاهيم واستراتيجيات حول المبيعات :

- تغلب على مخاوف رفض العملاء لديك.
- قم بزيادة وقت المقابلة مع العملاء.
- ابق إيجابياً ومتفائلاً.
- تعرف على كيفية مضاعفة دخلك من المبيعات.
- قم بالتحكم في أنشطة مبيعاتك وتحسينها.
- حسن من نسبك في البيع.

مفاتيح النجاح في مجال المبيعات :

- أبقى مخروطك "أي حجم العملاء" مليئاً.
- حسن من أدائك في كل مرحلة.
- ابدأ مبكراً من الصباح الباكر.
- حدد لنفسك معايير عليا.
- استمر في تعلم مهارات البيع.

مقولات :

- " ما من شيء يحدث حتى تتم عملية البيع " ريد موتلي
- " قاعدة النجاح في المبيعات: أمض وقتاً زائداً مع عملاء أفضل "

براين تريسي



أبو عادل
abo.aadl



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل الثاني عشر: الانضباط الذاتي والمال

- ◀ نعيش أكثر العصور ثراء في تاريخ البشر.
- ◀ يتحتم عليك اتخاذ قرار بتحقيق الاستقلالية المالية.
- ◀ السبب الرئيسي للفشل المالي هو غياب الانضباط الذاتي وعدم القدرة على تأجيل إشباع الرغبات.

◀ كيفية تحقيق الاستقلال المالي :

- ◀ أعد برمجة استجاباتك حيال المال وربط المال بالادّخار لتحقيق السعادة (افضل سلك ربط الإنفاق بالسعادة).
- ◀ قم بتفعيل قانوني الجذب والتراكم لأجل الادّخار:
 - **قانون الجذب:** "تجذب إلى حياتك تلك الأمور التي تتناغم مع أفكارك السائدة".
 - **قانون التراكم:** "كل إنجاز كبير هو عبارة عن مجموعة من الإنجازات الصغرى".
- ◀ ادّخر طوال عمرك في حساب الحرية المالية .
 - ادّخر أولاً قبل الإنفاق
 - ادّخر لا يقل عن 15% - 20% من دخلك.
- ◀ طبق معادلة الواحد بالمئة
 - ابدأ يومياً بادّخار 1% من دخلك فقط وتدرج.
 - زيادة الدخل بدون ادّخار لا فائدة منه.
- ◀ طبق مبدأ الوتد.
 - اعقد العزم على ادّخار 50% من مقدار الزيادة في دخلك.
 - ركّز في الفائدة المركبة بالاستثمار بالمال المدخر.

◀ مقولات :

- ◀ "يحتاج جمع المال إلى المال"
- ◀ "السعادة هي التجسيد المتدرج لفكرة مثالية القيمة"



أبو عادل

2020 | aboaadl



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل الثالث عشر: الانضباط الذاتي وإدارة الوقت

- الوقت قابل للفناء ولا يمكن استبداله أو استرجاعه.
- يمكنك نقل الوقت من الجوانب قليلة القيمة إلى الجوانب الأعلى والأهم.

استراتيجيات إدارة الوقت :

1. قَدّر القيمة الحقيقية لكل ما تقوم به

- أفعالك تخبرك بالقيمة الحقيقية.
- تحديد الأولويات والالتزام بها.

2. التخطيط الاستراتيجي الشخصي

- الأفراد يستثمرون (رأس المال البشري).
- هدفك الحصول على (عائدات الحياة).

3. فكر قبل اتخاذ إجراء

- قبل أي عمل اسأل نفسك: "هل هذه هي أفضل استفادة لوقتي؟"

4. تحديد المؤجلات

- اسأل نفسك: "ما الشيء الذي سوف تتوقف عنه لكي يتوفر لك وقت للأولويات".
- مفهوم "الهجر الإبداعي": حدد بوعي الأنشطة التي سوف تتوقف عن القيام بها لتنفقه في المهام التي تحدث اختلافاً حقيقياً في مستقبلك.

5. حدد العواقب

- يكون الأمر مهماً حينما يترتب على ترك الشيء عواقب خطيرة محتملة فذلك يحدد الاستمرار من عدمه.



أبو عادل

2023 | aboaaadl



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

6 قم بإدارة وقتك

- ◀ دَوِّن قائمة بكل ما يجب عليك عمله قبل نومك.
- ◀ في أول الصباح رتب أولوياتك وافرزها:
- **يتحتم فعله:** الأمور التي يؤدي عدم إنجازها إلى عواقب وخيمة.
- **يجب فعله:** الأمور ذات العواقب المعتدلة التي تستوجب القيام بها أو عدم القيام بها
- **يستحب فعله:** الأمور التي ليست لها عواقب مهمة سواء قمت بها أو لم تقم.
- **يندب فعله:** الأمور التي يمكنك التوقف عنها من أجل توفير الوقت
- **يجب التخلص منه:** التوقف عن أداء المهام التي تعد ضرورية لك ولا تحقق أهدافك.
- ◀ ابدأ بالأعمال حسب الأولوية.

7 تدرب على الانشغال بشيء واحد

- ◀ تعود على التركيز وبشدة 100% .
- ◀ 10 دقائق لترتيب أولوياتك توفر لك عائد كبير في تخطيطك.

◀ أسئلة مهمة حول الاستمرارية على التركيز:

- ◀ لماذا تم تعييني؟ وما العمل الذي وظيفت من أجله؟ وما النتائج المتوقعة مني؟
- ◀ ما الجوانب الرئيسة التي يُطلب مني تحقيق النتائج فيها؟ وما أهم النتائج المتوقعة مني من خلال ما أقوم به؟
- ◀ ما أعلى الأنشطة قيمة التي أقوم بها؟ وما أعظم الأنشطة التي تسهم في عظمة منظمتي ونفسي؟
- ◀ ما الأمر الذي يمكنني القيام به وسوف يحدث اختلافا حقيقياً؟
- ◀ ما أفضل استفادة بوقتي حالياً؟

◀ مقولات :

- ◀ "إذا لم تتغلب على نفسك فسوف تتغلب عليك نفسك" نابليون هيل
- ◀ "ليس بإمكانك إدارة الوقت بل ما يمكنك إدارته هو نفسك وحسب" بيتر دراكر
- ◀ " ليس هناك وقت كاف للقيام بكل شيء ولكن هناك وقت كاف للقيام بأهم الأشياء" قانون الفاعلية الإلزامية





تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل الرابع عشر: الانضباط الذاتي وحل المشكلات

- الأفكار هي الأسباب والظروف هي النتائج.
- المتفوقون في كل مجال يميلون بشدة إلى إيجاد الحلول .
- يركز أكثر الناس نجاحاً على الحلول وما يمكن القيام به لحل المشكلات.

تنبيهات عند الوقوع في المشكلات:

- ابق هادئاً .
- التركيز على الحل وليس المشكلة.
- فكر فيما يمكنك فعله الآن.
- لا تنشغل في كيفية وقوع المشكلة أو اللوم.

الخطوات التسع لحل المشكلات بفاعلية:

- 1 خذ وقتاً لتحديد المشكلة بوضوح.
- 2 اطرح سؤال: "هل هذه المشكلة حقاً!"
- 3 اطرح سؤال: "ما التعريفات الأخرى لهذه المشكلة؟"
- 4 اطرح سؤال: "كيف حدثت المشكلة؟"
- 5 اسأل: "ما كُـلّ الحلول الممكنة؟"
- 6 اطرح سؤال: "ما أفضل حل متاح حالياً؟"
- 7 اتخذ القرار والحل.
- 8 حدد المسؤوليات .
- 9 حدد معياراً لهذا القرار لقياس النتائج.

مكافأة حل المشكلات :

- تنال فرصة حل المشكلات الأكبر والأهم.
- معدل زيادة راتبك.
- سرعة الحصول على الترقيات.
- التقدم في المسيرة المهنية.
- زيادة الحلول المتوفرة لديك.
- زيادة التقدير الشخصي لذاتك.





تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

◀ مقولات :

- ◀ "احذر المشكلة التي ليس لها إلا تعريف واحد وكلما زادت طرقك في تعريف المشكلة زادت احتمالية عثورك على أفضل حل لها" براين تريسي
- ◀ "الفاعلية الذاتية: مقدار شعورك بالقدرة على حل المشكلات وتحقيق الأهداف" براين تريسي
- ◀ "النجاح: القدرة على حل المشكلات" براين تريسي
- ◀ "من يجيدون حل المشكلات هم أعلى الناس قيمة وأكثرهم نبلاً للاحترام في كل مجال" براين تريسي



أبو عادل

abo.aadl | ٢٠٢٢



@abo.aadl2030



Abo.aadl



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل الخامس عشر: الانضباط الذاتي والسعادة

◀ وراء كل هدف يكمن هدف آخر إلى أن تصل في النهاية إلى "المحرك الأولي" وهي الرغبة في السعادة .

◀ قانون السيطرة :

مفهوم قانون السيطرة:

◀ "ينتابك شعور بالسعادة لدرجة تشعر معها بالسيطرة التامة على حياتك وينتابك شعور بالتعاسة لدرجة تشعر معها بعدم السيطرة عليها أو تشعر بأنك واقع تحت سيطرة عوامل أخرى أو أشخاص آخرين"

نقطة السيطرة الخارجية:

◀ "الشعور بالتوتر والتعاسة ينبعان عندما تشعر بخضوعك لسيطرة الظروف الخارجية"

نقطة السيطرة الداخلية:

◀ "الشعور بالقدرة والتحكم في الحول والقرارات والتغلب على التحديات أمام المواقف وهنا تتحقق السعادة"

◀ خمسة مقومات للسعادة :

- ◀ الصحة والطاقة .
- عدم وجود اعتلال
- ◀ العلاقات السعيدة .
- 85% من سعادتك أو تعاستك من علاقاتك مع الآخرين .
- ◀ العمل الجاد .
- الإتيقان.
- الإسهامات الفاعلة.
- أكبر ثلاثة عوامل محفزة :
(العمل المثير الذي يحث على التحدي - وجود فرص للتقدمي والتقدم - الزملاء الباحثون على السرور)



أبو عادل
aboaaadl



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

◀ الاستقلال المالي

- الحرية المالية.

◀ التحقيق الذاتي

- هرم الحاجات (ماسلو).

أ الحاجات الجوهرية : (السلامة والبقاء - الأمن - الانتماء)

ب حاجات الاعتزاز بالنفس وتحقيق الذات

- أقل من 2% من السكان هم من وصل إلى هذا الحد الأسمى من الإنجاز الذاتي .
- لا يمكن إشباع حاجات تحقيق الذات بالكامل أبدًا فسوف تستمر في الكفاح نحو الأفضل.

◀ مقولات :

- ◀ "لا يمكن للحصان أن يذهب إلى أي مكان دون أن يسرج ولا يمكن لأي تيار أو وقود أن يحرك أي شيء إلا بعد تقييده ولا يمكن لشلات نياجرا أن تولد الضوء والطاقة إلا بعد تمريرها في أنفاق ولا يمكن للحياة أن تصبح عظيمة إلا بعد أن يتم تركيزها وتخصيصها وتطبيق الانضباط فيها" هاري إيمرسون فوسديك
- ◀ "النجاح هو الحصول على ما تريد والسعادة هي الرغبة فيما حصلت عليه"



أبو عادل
aboaaadl | ٢٠٢٢



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل السادس عشر: الانضباط الذاتي والصحة الشخصية

◀ الحياة الطبية من مقومات السعادة الشاملة.

◀ سبع عادات صحية أساسية:

- ◀ تناول الطعام بانتظام .
- ◀ تناول الطعام بتأن .
- ◀ لا تتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية.
- ◀ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- ◀ ثبت حزام المقعد بالسيارة.
- ◀ لا تدخن .
- ◀ امتنع عن تناول المشروبات الكحولية .

◀ العوامل الخمسة لصحة ممتازة :

- ◀ الوزن المناسب .
- ◀ الحماية المنتظمة.
- ◀ ممارسة التمارين الرياضية المناسبة.
- ◀ الحصول على القسط المناسب من الراحة .
- ◀ التحلي بالتوجه الصحيح والتفائل.

◀ الوصفة الخاصة بإنقاص الوزن على الدوام :

- ◀ تخلص من السكر .
- ◀ اقلص على الملح.
- ◀ تجنب تناول منتجات الدقيق الأبيض.

◀ مقولات :

◀ "احترام الذات هو أساس الانضباط ويزيد الإحساس بسمو
المنزلة مع تزايد القدرة على رفض ما توسوس به النفس" ابراهيم
جوشوا هيشيل



أبو عادل
aboaadl | ٢٠٢٢



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل السابع عشر: الانضباط الذاتي واللياقة البدنية

لكي تعيش حياة طويلة مفعمة بالصحة والسعادة فلا بد من ممارسة التمارين الرياضية.

نصائح من أجل اللياقة البدنية:

- استمع إلى الخبراء في تخصيص 200 إلى 300 دقيقة أسبوعياً
- في ممارسة التمرينات.
- ابدأ بالتمرين أول الصباح.
- اجعل ممارسة التمارين الرياضية جزءاً من نمط حياتك .
- انضم إلى لعبة رياضية منظمة.
- اكتسب عادات جديدة أو حسنة .

الفصل الثامن عشر: الانضباط الذاتي والزواج

خلق الرجال والنساء ليكمل بعضهم بعضاً.

مفتاح الزواج السعيد:

1 توافر الانسجام

متوازن مع الآخر.

2 التشابه في القيم

الحب رد فعل لوجود القيم .

الحب من أعظم حاجتنا في الحياة:

- "كل ما نقوم به في الحياة يكون إما من أجل الحصول على الحب وإما للتعويض عن غيابه"
- أجمع علماء النفس أن السبب الجذري للمشكلات يُعزى إلى "كبت مشاعر الحب" في مرحلتي الرضاعة والطفولة.
- الحصول على السعادة بإشباع حاجتك إلى الحب بصورة كاملة.
- يتطلب الحب توافر صفتي إنكار الذات والتضحية.



أبو عادل



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

مفاهيم للعلاقات الزوجية السعيدة :

1 المشكلات تتطلب التسامح والتفاهم

- الخبرات مختلفة.
- الأمانة والوضوح.

2 معرفة أساليب التواصل بين الرجال والنساء

- الرجل يستخدم عند الاتصال مركزين من مراكز المخ.
- المرأة تستخدم سبعة مراكز من المخ.

3 الإنصات بين الطرفين

- أنصت بانتباه.
- تأمل قبل الرد.
- اسأل للاستيضاح.
- قدم لها التغذية الراجعة.

4 الالتزام بين الطرفين

- الإخلاص.
- الانضباط الذاتي .

5 الاستعداد للتغيير من خلال:

- الإكثار من فعل الأمور التي تريدها.
- التقليل من أداء بعض الأمور التي لا تريدها.
- البدء في أمر لم تقم به من قبل.
- التوقف تمامًا عن أداء أمر لا تريده تمامًا.

مقولات :

"تعد سيطرتك على نفسك أفضل من الفوز بألف معركة
فحينما تسيطر عليها يكون النصر ملك يديك ولا أحد يستطيع
انتزاعه منك" بوذا



أبو عادل
aboaadl



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل التاسع عشر: الانضباط الذاتي والأطفال

يمكنك تقدير قيمة الأمر الذي تقوم به من خلال قياس العواقب المحتملة من فعله أو تركه.

مسؤوليتك العظمى أمام أطفالك :

- بذل الجهد الواسع في التربية لمدة 20 عامًا.
- بذل الحب لهم غير المشروط.
- تحديد الأولويات من جديد عند وجود الأطفال.
- التفكير على المدى البعيد .
- تصرف معهم بحب عند وقوع الأخطاء.
- اعمل من أجل تطويرهم أفضل من تأديبهم فقط.
- مراعاة الفروقات بين الأطفال.
- ترسيخ القيم لديهم (الاستقامة وقول الحق والعفو).
- ضع لهم أمثلة وقدوات .
- كن قدوة لهم .

مقولات :

- "إن الانضباط الحقيقي لا يظهر من خلال عوامل القهر الخارجية بل من خلال العادات الذهنية التي تؤدي بصورة عفوية إلى القيام بأنشطة محبة بدلا من القيام بأنشطة غير مرغوب فيها" بيرتراند راسل
- "قبل أن يصبح لدي أطفال كانت لدي أربع فلسفات مختلفة بشأن تربية الأطفال أما الآن فلدي أربعة أطفال وليست لدي أية فلسفة بشأن تربيتهم" فيلسوف
- "يجب عليك أن تعلم الرجال في مدرسة الأمثلة فهم لن ينالوا العلم في أي مكان سواها" ألبرت شويتزر



أبو عادل



تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل العشرون : الانضباط الذاتي والصدقة

- 85% من سعادتك تنبع من خلال علاقاتك السعيدة مع الآخرين والعكس.
- مهارة العلاقات قابلة للتعلم .

تكوين جوهر الشخصية لك :

- أولاً: تتكون من الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك.
- ثانياً: تتكون من الطريقة التي تعتقد أن الآخرين ينظرون إليك بها.
- ثالثاً: تتكون من الطريقة التي ينظر إليك ويعاملك الناس بها في الحقيقة.

إشارات للعلاقات :

- مفتاح السعادة: حينما تشعر بأن كل الأجزاء الثلاثة لصورتك الذاتية مكتملة.
- لأجل إنشاء صداقات وعلاقات رائعة طبق قانون السعي غير المباشر في كل تفاعلاتك مع الآخرين.
- للحصول على صديق يجب تكون أنت صديقاً وإذا أردت يحترمك الناس احترمهم وهكذا.
- قم بزيادة الاعتزاز بالنفس لدى الآخرين وأشعرهم بأهميتهم.

سبع طرق لجعل الناس يشعرون بأهميتهم :

- اقبل الناس كما هم (الاحترام الإيجابي غير المشروط).
- أظهر امتنانك للآخرين وأشكرهم.
- كن على استعداد للاتفاق .
- أظهر إعجابك .
- انتبه للآخرين وأنصت لهم.
- لا توجه النقد أو الإدانة أو التذمر.
- كن (مهذباً ومهتماً ومراعياً) لمشاعر الآخرين .

مقولات :

- "لكل شيء في هذه الحياة ثمن خاص به فهناك ثمن يجب أن تدفعه لتحسين الأمور وثمر تدفعه لترك أمور أخرى دون تغيير"

هاري براون

"جميع الناس يحبون الإطراء" أبراهام لينكولن



أبو عادل
aboaadl | ٢٠٢٢

تلخيص كتاب قوة الانضباط الذاتي

المؤلف : بريان تريسي

تلخيص: يوسف الهاجري



الفصل الواحد والعشرون : الانضباط الذاتي وراحة البال

- ◀ راحة البال هي أرقى المنافع والأفكار في كل الأديان والمذاهب الفلسفية.
- ◀ قدرتك على تحقيق راحة بالك مقياس حقيقي لنجاحك.

استراتيجيات تحقيق راحة البال :

- ◀ اضبط نفسك على التركيز للنجاح في العالم الخارجي.
- ◀ النجاح الداخلي يتطلب القدرات المعاكسة لتلك المطلوبة للعالم الخارجي.
- ◀ افصل نفسك عاطفياً عن الأمور والنتائج.
- ◀ توقف عن الحاجة إلى أن تكون على صواب دائماً .
- ◀ امتنع على لوم أي أحد على أي شيء.
- ◀ تحرر عند وقوع الأخطاء من (ربطها بالأشخاص - التعليل).
- ◀ مارس العفو دائماً.



لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري

