

نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



المقدمة

- ◀ أين تضع نقطة التركيز في حياتك؟
- ◀ الإجابة على الأسئلة الرئيسية:
- ◀ كيف يمكنني إحكام السيطرة على وقتي وحياتي؟
- ◀ كيف يمكن تحقيق أقصى نجاح مهني مع توازن في العلاقات؟
- ◀ كيفية الشعور بالسعادة والإنجاز؟
- ◀ العيش في أفضل العصور: الوفرة - الفرص - المعرفة - متوسط الأعمار - الدخل المالي...
- ◀ الفكرة الرئيسية للكتاب: الوضوح وكيفية بلوغه

أربعة أشياء مختلفة لتحسين جودة حياتك وعملك:

- 1 الإكثار من فعل أشياء بعينها ذات القيمة الهائلة
- 2 التقليل من فعل أشياء بعينها التي لا تحقق فائدة أو تسبب ضرراً أو معوقة عن الإنجاز
- 3 البدء في عمل الأشياء التي لا تفعلها إطلاقاً وتحقق نجاحاً ونموًا
- 4 التوقف عن عمل أشياء محددة لا تساهم في تطورك ونجاحك



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



الفصل الأول

حرر قوتك بالكامل

- ◀ "إن كل إنسان عظيم أصبح عظيماً وكل إنسان ناجح أصبح ناجحاً بقدر ما وجه كل إمكانياته إلى هدف واحد على وجه الخصوص" أوريزون
- ◀ "اليوم أنت تتقاضى مقابل إنجازاتك وليس نشاطك ولذا فإن ما تتقاضاه يتحدد بناءً على جودة وكمية النتائج التي تحققها في إطار مسؤوليتك" بيتر دراكر
- ◀ ضاعف من دخلك ومن وقت راحتك من خلال قوة المعرفة والنتائج
- ◀ ضاعف من قيمتك ودخلك من خلال قاعدة 20/80
- ◀ الإيمان بمسؤوليتك الكاملة هو القرار الفارق بين الإنسان العظيم والعادي (أنا المسؤول)
- ◀ الحياة هي دراسة للانتباه وأينما يتجه انتباهك يتجه قلبك
- ◀ ضرورة تحسين العوامل النفسية في زيادة مستويات الإنتاج
- ◀ عمليات المراقبة المستمرة تساهم في التحسين تلقائياً
- ◀ العادات تتحكم في مصيرك
- ◀ العادة هي: "استجابة تلقائية أو مشروطة لأحد المحفزات أو المنبهات"
- ◀ "كل شيء صعب قبل أن يصير سهلاً" جوته



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



قانون زيادة العائدات

"كلما زاد تركيزك على عمل القليل من الأشياء التي تمثل أفضل استفادة لوقتك تحسن أداؤك في القيام بهذه الأشياء"

منحنى الكفاءة

"كلما تحسنت كفاءتك حققت نفس المستوى من النتائج في وقت أقل"

معادلة الفوز الساحق:

1 البساطة

- التوقف عن الأنشطة ذات القيمة المنخفضة
- طريقة التفكير من الصفر وتسأل نفسك عن أي فعل تقوم به ومدى أهميته ومناسبته

2 الدعم

- معرفة الآخرين
- طاقة الآخرين
- أموال الآخرين
- نجاحات الآخرين
- إخفاقات الآخرين
- أفكار الآخرين
- علاقات الآخرين



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



3 السرعة

- البحث عن طرق تساعد على الإنجاز بشكل أسرع

4 المضاعفة

- التنظيم
- الارتباط بأشخاص لديهم مهارات وقدرات مكملة

ست خطوات لمضاعفة دخلك ومضاعفة وقت راحتك

- 1 حدد المهام القليلة التي تسهم بالقيمة العظمى في عملك
- 2 حدد مهامك وأنشطتك المعتادة التي تضيع عليك الكثير من وقتك
- 3 استخدم معادلة النجاح الساقق لتحقيق زيادة هائلة في النتائج
- 4 قرر أن تخصص على الأقل يوماً كاملاً كل أسبوع للراحة تمامًا
- 5 عندما ترتاح تمامًا لليوم المخصص اجعله يومين كل أسبوع وهكذا..
- 6 ابدأ اليوم في زيادة انتباهك لكل شيء تفعله

الفصل الثاني

ضاعف إنتاجيتك

◀ "إن المطلوب الأول للنجاح هو القدرة على تركيز طاقاتك البدنية والذهنية على مشكلة واحدة دون الشعور بالضجر" توماس اديسون



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



خمسة أسئلة من أجل الأداء الراقى:

- 1 ما الذي أحاول أن أفعله؟ (الهدف)
- 2 كيف أحاول فعل ذلك؟ (الطريقة)
- 3 ما هي افتراضاتي؟ (الافتراضات والدوافع)
- 4 ماذا لو كانت افتراضاتي خاطئة؟ (المخاطر غير المتوقعة)
- 5 ما الذي يجب أن أفعله بشكل مختلف تمامًا؟ إذا كانت افتراضاتي الرئيسية خاطئة؟ (البدائل)

أهمية الوضوح

- كن واضحًا بشأن ما تريد إنجازه
- اتبع أفضل طريقة لتحقيق الأهداف
- كن منفتحًا للمعلومات الجديدة
- الرغبة بقبول التغذية المرتدة
- المرونة أهم سمة في القرن 21
- ركز تفكيرك على الوفاء باحتياجاتك بشكل دائم
- افصل نفسك عن الموقف



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



خطوات زيادة الإنتاجية:

- 1 الأهداف الواضحة وسماتها هي:
(واضح ومحدد - قابل للقياس - الإيمان به - مكتوباً - محدد الزمن)
- 2 الخطط المكتوبة: (مهام - أفعال - إجراءات - أنشطة)
- 3 تحديد الأولويات: (قاعدة 80 / 20 - قياس النتائج المحتملة)

طريقة (أ - ب - ج - د - هـ) يومياً:

- أ أهمية كبيرة + يجب فعله
- ب أهمية متوسطة + ينبغي فعله
- ج غير مهم + يفضل فعله وليس له نتائج على الإطلاق
- د مهمة يمكن تفويضها + يجب تفويضها استثماراً للوقت
- هـ مهمة يمكن التخلي عنها + ليس لها نتائج

أفضل العاجل عن المهم :

- العاجل: الشيء المطلوب إنجازه بشكل سريع وفي إطار الوقت المحدد
- المهم: الشيء الذي يمكن أن تكون له نتائج خطيرة إذا ما تم تنفيذه



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



تقسيم المهم والعاجل

- العاجل ومهم: يجب عليك تنفيذه وعند عدم تنفيذه يترتب نتائج خطيرة
- مهم وغير عاجل: الشيء الذي يمكن إرجاؤه مؤقتاً
- عاجل وغير مهم: أشياء غير مهمة ولا يترتب على عدم تنفيذها نتائج خطيرة إطلاقاً لكن تحتاج تنفيذ مثل البريدات والاتصالات
- غير مهم وغير عاجل: الأشياء التي تضيع الوقت بشكل هائل

ترتيب تنفيذ المهام للإنتاجية المرتفعة:

- 1 الانتهاء من إنجاز الأعمال المهمة والعاجلة
- 2 الانتهاء من الأعمال المهمة وغير العاجلة
- 3 تأجيل أو تفويض أو إقصاء بقية الأعمال

ثلاثة أسئلة من أجل إنتاجية مرتفعة:

- 1 ما أكثر أنشطتي قيمة؟ الأعمال التي تساهم بها في عملي وهي أعلى قيمة؟
- 2 لماذا أسمى مدرج في كشف المرتبات؟ وظيفتك وتحقيق الإنجازات والنتائج؟
- 3 ما أفضل استفادة من وقتي الآن؟



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



المفاتيح السبعة للإنتاجية المرتفعة:

- 1 اجتهد فيما تفعله
- 2 اعمل بطريقة أسرع
- 3 ركز على الأنشطة ذات القيمة الأعلى
- 4 اعمل الأشياء الذي تتقنها
- 5 نفذ مهامك مجتمعة
- 6 ببّط عملك
- 7 اعمل لساعات أطول

الفصل الثالث

اجعل حياتك بسيطة

- ◀ "إن تعقيد الأشياء مهمة بسيطة ولكن مهمة تبسيط الأشياء معقدة" قانون ماير
- ◀ "زيادة التكاليف وزيادة الوقت وزيادة الأخطاء" قانون التعقيد

الطرق السبعة للبساطة

- 1 إعادة التفكير (هل من الممكن أن تكون هناك طريقة أفضل؟)
- 2 إعادة التقييم (مبدأ الواقعية- ما حقيقة الوضع؟)
- 3 إعادة التنظيم (تخلص من الافتراضات - قبول احتمالات هناك طرق أفضل)
- 4 إعادة البناء (توجيه طاقتك ومالك ومصادرك لأهم 20% من أنشطتك)
- 5 إعادة الهندسة (التركيز الكامل على تحسين العمليات)



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



6 إعادة الاختراع (ابتكار نفسك من جديد في أوقات التغير السريع)

7 إعادة السيطرة (تحديد الأهداف الجديدة وعمل خطتها واتخاذ القرارات اللازمة)

مهارات هندسة الحياة والعمل

- دمج المهام المتعددة
- تخصيص العديد من المهام لشخص واحد بدلاً من التوزيع (ضغط المهام)
- تفويض مهام للموردين الخارجيين
- تفويض العديد من المهام للأشخاص
- إلغاء مهام غير مهمة وغير ضرورية
- تغيير ترتيب المهام حسب الأولوية

خطوات تبسيط الحياة

- تحديد القيم
- ابتكار رؤية شخصية
- تحديد الأهداف
- تعلم كيف تقول (لا)



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



خمسة أسئلة من أجل الأداء الراقي:

- 1 اقض على الفوضى في حياتك
- 2 اجعل بجوارك سلة مهملات لتلقي فيها الأوراق والملفات والمواد لم تعد في حاجتها
- 3 زد من مساحات التنفس في حياتك وأغلق الأجهزة
- 4 تفحص سيارتك ودواليبك وتخلص من عادة الاحتفاظ بالأشياء
- 5 مارس العزلة بشكل يومي وخصص 30 إلى 60 دقيقة يومياً مع وحدك
- 6 حدد لنفسك التزاماً محدداً لفعل ما تتعلمه وابدأ فوراً

الفصل الرابع

استغل أفضل مصادرك

- ◀ "النجاح هو تركيز كل قواك على ما ترغب في تحقيقه" ويلفر ايه
- ◀ القدرة على التفكير واختيار الأفكار وردود أفعالك هي الشيء الذي تسيطر عليه بشكل كامل وهو أفضل المصادر لديك
- ◀ "إن أفضل إثبات على إمكانية تحقيق الأمور هو أن غيرك قد فعلها من قبل"
- ◀ الفيلسوف برتراند راسل
- ◀ قاعدة السببية: الأفكار هي الأسباب والأوضاع هي التأثيرات
- ◀ "ما تفكر فيه أغلب الوقت هو ما يحدد شكل حياتك"
- ◀ التفاؤل والتوجه الإيجابي تجاه أنفسهم والآخرين من أهم كفاءات الناجحين



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



خطوات برنامج اللياقة العقلية:

1 فكر في المستقبل (الرؤية)

- قم بعمل رؤية خمسية (5 سنوات) (الاستراتيجية)
- اختبر نفسك يومياً

2 فكّر في أهدافك بتركيز عالٍ

- حدد ما ترغب بتحقيقه
- اكتب الأهداف
- حدد ميعاد لتحقيقها
- اكتب قائمة الاحتياجات لتحقيقها
- نظم القائمة في شكل خطة
- قم بالتنفيذ فوراً
- اعقد العزم على الأفعال

3 التزم بالأفضل

- قف في الصف ثم اتخذ قراراً بتحسين ما تفعله
- واصل المسير وتعلم وثابر

4 ركز على النتائج

- ما الأنشطة ذات القيمة العالية؟
- ما النقاط الرئيسية التي أتميز بها؟
- ما الذي يمكنني ولا يمكن لغيري فعله وعند فعلي له سيحقق فارقاً كبيراً مع منظمتي؟
- ما أفضل طريقة لاستخدام الوقت؟



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



5 ركز على الحلول

- تحدث عن الحلول
- الناجحون يتميزون في حل المشكلات الكبيرة

6 سخر نفسك للتعلم المتواصل مدى الحياة

- النمو المستمر
- "إذا لم تتحسن فإنك تعود للخلف"
- 3% من دخلك استثمره في النمو
- القراءة يوميًا ساعة واحدة على الأقل
- الاستماع للبرامج الصوتية
- الحضور للدورات التدريبية

7 افعلاها (الآن)

- 2% من العاملين يمتلكون حس السرعة
- السرعة مع الجودة
- كلما تحركت أسرع زادت طاقتك ثم خبرتك وتعلمك وزادت إنجازاتك



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



الفصل الخامس

التدريب على التخطيط الاستراتيجي الشخصي

- ◀ "لا يمكن لأي شيء أن يضيف الطاقة إلى حياتك أكثر من تركيز كل قواك على مجموعة محددة من الأهداف" نيدو كوبيين
- ◀ **التخطيط الاستراتيجي** هو الوسيلة للانتقال من الحالي للوضع الذي ترغب فيه
- ◀ **التخطيط الاستراتيجي** طريقة منظمة للتفكير واتخاذ القرارات

فوائد وضع استراتيجية شخصية جيدة

- يوفر الكثير من الوقت والمال
- زيادة العوائد على حياتك

الأسئلة السبعة للتخطيط الشخصي

- 1 ما العمل الذي أقوم به حالياً؟ (حدد عملك أو وظيفتك بشكل واضح)
- 2 ما العمل الذي سأقوم به إذا استمرت الأمور بالصورة التي هي عليها اليوم؟ (فكر في المستقبل)
- 3 من هم عملائي؟ أي العملاء الذين لن تعمل معهم مرة أخرى بعد اليوم؟ (حدد عملاءك) (تخلص من عملائك)



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



- 4 ما الشيء الذي أتفوق في القيام به؟ (قم بتحديد المنطقة التي تتفوق فيها)
- 5 ما نسبة الـ 10% أو 20% من أنشطتك التي يمكن أن تساوي 80% إلى 90% من نتائجك؟ (التركيز على أهم أنشطتك)
- 6 ما العوائق الحساسة التي تؤثر على قدرتي في تحقيق أهدافي؟ (تخلص من العوائق الرئيسية)
- 7 ما الفعل أو الأفعال التي سأخذها اعتماداً على الإجابات للأسئلة؟ (نقد قراراتك)

المجالات السبعة للحياة

- 1 العمل والوظيفة
- 2 الأسرة والحياة الشخصية
- 3 الأموال والاستثمارات
- 4 الصحة واللياقة البدنية
- 5 النمو والتطور الشخصي
- 6 الأنشطة الاجتماعية
- 7 التطور الروحاني والسلام الداخلي

خطوات التركيز في كل مجال

- 1 القيم
- 2 الرؤية
- 3 الأهداف
- 4 المعرفة والمهارة
- 5 العادات
- 6 الأنشطة اليومية
- 7 الأفعال



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



الفصل السادس

اشحن عملك ووظيفتك

- ◀ 42% من الموظفين غير مقيدين أي ينتقلون من شركة لأخرى
- ◀ الإنسان يعمل في المتوسط 14 وظيفة خلال حياته
- ◀ 72% يعملون في وظائف مختلفة في العامين القادمين نظرًا لكثرة التغيرات وسرعة النمو

إرشادات

- تحديد قيم الوظيفة والعمل
- استشراف المستقبل والرؤية
- تطوير مهامك الوظيفية
- التعرف على أهدافك وأغراضك
- قياس النتائج
- الارتقاء بالمعرفة والمهارة
- تطوير العادات الناجحة
- العناية بالجدول والأعمال اليومية
- تحديد الالتزامات تجاه عملك
- التفكير غير المحدود في الفرص الوظيفية



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



الطرق الأربع الرئيسية للنجاح الوظيفي

3 التصنيف

4 التركيز

1 التخصص

2 الاختلاف

الفصل السابع

تحسين حياتك العائلية والشخصية

- ◀ "لن يعوضك نجاحك في الحياة العملية عن إخفاقك في المنزل" بنجامين
- ◀ قاعدة: "إن ما يهم في وقت العمل هو كيف بينما المهم في وقت المنزل هو الكم"

إرشادات تحسين الحياة العائلية والشخصية:

- حدد قيمك العائلية: (الحب-الصبر-العطف-المحبة-التسامح-الاحترام-التشجيع)
- اجعل رؤيتك لحياتك العائلية والشخصية أوضح
- حدد أهدافاً لحياتك العائلية والشخصية
- طور مهاراتك في العلاقات العائلية والشخصية
- قم بتطوير العلاقات الناجحة وإثرائها
- حدد جدول أنشطتك العائلية والشخصية اليومية
- بناء العلاقات الجيدة والحفاظ عليها
- حدد التزامات حياتك العائلية والشخصية



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



الفصل الثامن

تحقيق الاستقلال المالي

- ◀ "الاعتقاد هو المصدر الرئيسي للثروة" كلوم
- ◀ "المال مثله مثل الطعام: عندما تملك منه ما يكفيك لا تفكر فيه أبداً ولكن إذا حرمت منه فإنك لا تفكر إلا فيه"

خطوات تحقيق الاستقلال المالي

- حدد قيمتك المتعلقة بالمال:
- (الأمان - الاستقلال - النجاح - المكانة الاجتماعية - الحب - احترام الآخرين...)
- اجعل رؤيتك المالية أوضح
- ضع أهدافاً لحياتك المالية
- طور معرفتك ومهاراتك المالية
- اكسر القواعد وادخر 50%
- قم بتطوير العادات المالية المربحة
- ضع جدولاً للأنشطة المالية اليومية
- التزم ببرنامجك المالي



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



أربعة أنشطة مهمة لتحقيق الاستقلال المالي:

- 1 قِيم نفقاتك بشكل دقيق قبل الإقدام عليها
- 2 حدد أهدافاً واضحة للمبالغ التي تنوي تحقيقها وادخارها وقم بحساب النتائج
- 3 ابحث عن وسائل لتقليل نفقاتك الشهرية وادخار المال
- 4 استغل كل فرصة ممكنة لزيادة قيمتك وقدرتك على الربح

أهم أربعة أهداف مالية:

- 1 اربح بالقدر الذي تستطيع
- 2 أنفق بأقل قدر ممكن
- 3 ادخر واستثمر بقدر المستطاع
- 4 احم نفسك ضد التقلبات أو القضايا غير المتوقعة

الفصل التاسع

استمتع بصحة ولياقة بدنية رائعة

◀ "الأفكار تؤدي إلى غايات والغايات تتحول إلى الأفعال والأفعال تكوّن العادات والعادات تشكل الشخصية والشخصية تحدد المصير" ترايرون



تلخيص كتاب

نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



أربع وسائل للتغيير

- 1 الإكثار من فعل الأشياء الإيجابية
- 2 التقليل من فعل الأشياء العادية
- 3 البدء بأعمال جديدة إيجابية
- 4 التوقف عن أعمال لا تفيد في تحقيق أهدافك

إرشادات لأجل الاستمتاع بالصحة واللياقة البدنية

- حدد قيمك الصحية والبدنية:
(السعادة - الطاقة - الجمال - الانضباط - المثابرة - الكفاءة الشخصية ...)
- حدد رؤيتك للصحة واللياقة
- ضع أهدافاً لصحتك ولياقتك البدنية
- طور معرفتك ومهاراتك الصحية والبدنية
- طور عادات سليمة للصحة واللياقة البدنية
- ضع جدولاً يومياً للصحة واللياقة البدنية
- التزم بخطة الصحة واللياقة البدنية



@aboaad12030

انقر للوصول السريع

تلخيص كتاب

نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



الأسرار السبعة للصحة الجيدة

- 1 السعادة والعمر المديد هو الوصول إلى الوزن المناسب والحفاظ عليه
- 2 تناول الأغذية بشكل صحيح والمتنوعة
- 3 التمرينات الرياضية
- 4 الحصول على الراحة
- 5 الحصول على المواد والمكملات الغذائية
- 6 التوقف عن التدخين
- 7 التخلص من الكحوليات

الفصل العاشر

حقق كل ما يمكنك تحقيقه

- ◀ "إن قدرة الفرد العادي تماثل عالمًا من الإمكانيات ينتظر من يطرق بابه ليووجهه تجاه الأشياء الرائعة" براين تريسي
- ◀ "إذا أردت أن تربح أكثر فلا بد أن تكون أولاً أفضل" فولفجانج
- ◀ "الشخص العادي يستغل 10% فقط من إمكانياته إن لم تكن 2% جامعة ستانفورد معهد المخ والأعصاب



@aboaad12030

انقر للوصول السريع

نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



خطوات تحقيق النمو والتطور الشخصي

- 1 حدد قيم النمو والتطور الخاصة بك
- 2 حدد رؤيتك للنمو والتطور الشخصي
- 3 ضع أهدافاً للنمو والتطور
- 4 طور معرفتك ومهاراتك الشخصية
- 5 اكتسب عادات رابحة للتطور والنمو
- 6 قم بوضع جدول يومي لأنشطة النمو والتطور
- 7 التزم بالنمو والتطور

القواعد السبعة لتصبح الأفعال تلقائية

- 1 تحديد الأهداف اليومية
- 2 التخطيط والتنظيم اليومي
- 3 حدد الأولويات يومياً
- 4 التركيز اليومي على الأنشطة ذات القيمة العالية
- 5 التمارين اليومية والتغذية المناسبة
- 6 التعلم والنمو اليومي
- 7 تخصيص وقت يومي للأشخاص المهمين في حياتك



نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



الخطوات السبع لنموذج الـ 100% للتحسن

- 1 استيقظ ساعتين مبكراً قبل عملك واجعل ساعة منها للقراءة في مجالك
- 2 قم بإعادة كتابة ومراجعة أهدافك في بداية كل يوم
- 3 قم بوضع خطط كل يوم مسبقاً
- 4 ركز دائماً على الاستخدام الأمثل لوقتك
- 5 استمع للبرامج التعليمية في سيارتك
- 6 اسأل سؤالين بعد كل تجربة:
 - ما الذي فعلته بصورة سليمة؟
 - ما الذي كان يجب أن أقوم به بشكل مختلف؟
- 7 تعامل مع جميع من تقابلهم كأنه عميل قيمة عالية

الفصل الحادي عشر

فلتترك بصمة في مجتمعك

- ◀ "الأهداف الأربعة الأفضل في الحياة هي: أن تعيش وأن تحب وأن تتعلم وأن تترك ميراثاً" ستيفن كوفي
- ◀ بيتر دانيالز: اشترك أكثر من 500 شخصية شهيرة بصفة واحدة وهي "الشعور بالمصير"
- ◀ "الذي يَمُت غنياً يَمُت بدون شرف" أندور كارينجي



تلخيص كتاب

نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



كيف تترك بصمة في مجتمعك

- 1 حدد قيمك الإنسانية
- 2 وضح رؤيتك تجاه العالم المثالي
- 3 حدد أهدافاً لمشاركتك الخيرية
- 4 فلتكن مانحاً حكيماً وعاقلاً
- 5 طور السمات والعادات التي تحتاج إليها
- 6 قم بعمل جدولك الشخصي للمشاركة المجتمعية
- 7 ادعم نواياك الحسنة ببعض الأفعال

الفصل الثاني عشر

التطور الروحاني والسلام الداخلي

◀ "الرؤية الحق تتم من خلال القلب" أنطون

كيفية تحقيق السلام الداخلي

- 1 صالح البشر
- 2 التمرن على الوحدة
- 3 عامل الناس كما تحب أن يعاملوك (القاعدة الذهبية)



@aboaadl2030

انقر للوصول السريع

نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



4 المبدأ الكوني (عش حياتك كأن كل فعل من أفعالك سيكون بمثابة قانون كوني)

- كيف سيكون شكل العالم لو تصرف الجميع مثلي؟
- كيف سيكون بلدي لو تصرف الجميع مثلي؟
- كيف سيكون شكل شركتي لو تصرف الجميع مثلي؟
- كيف سيكون شكل أسرتي لو تصرف الجميع مثلي؟

5 حدد قيمك الروحانية

6 حدد رؤيتك الروحانية

7 حدد أهدافك الروحانية

8 طور عادات روحانية جديدة

9 ضع جدولك اليومي للأنشطة الروحانية

10 التزم بالتطور الروحاني

11 الإيمان بالتنمية الروحية

الخلاصة

الدروس السبعة للقرن الحادي والعشرين

- 1 حياتك تتحسن فقط عندما تتحسن أنت
- 2 لا يهم من أين أتيت بل إلى أين أنت ذاهب؟
- 3 ما يستحق أن تفعله بشكل جيد يستحق أن تفعله بصورة سيئة في البداية



تلخيص كتاب

نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



- 4 أنت حر بقدر عدد خياراتك (البدايل المتطورة المتاحة أمامك)
- 5 في كل مشكلة أو صعوبة توجد ميزة مساوية لها أو أكبر منها
- 6 يمكنك التعلم من أي شيء لتحقيق الأهداف التي وضعتها لنفسك
- 7 الحدود الحقيقية الوحيدة لما يمكنك فعله هي الحدود التي يضعها عقلك



لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري

