

کتاب و بس

1000

اقتباسات  
ستغیر حیاتک

بسعر 49  
ریال

1



” الأمس ليس إلا حلمًا، والغد ليس إلا خيالًا. أما اليوم إذا  
عشناه كما ينبغي، فإنه يجعل من الأمس حلمًا سعيدًا،  
ويجعل من الغد خيالًا حافلًا بالأمل. “

ديل كارنيجي

2



” أن مقياس نجاح الفرد ليس بمهاراته فقط ولكن بقدرته  
فى التعامل مع الآخرين . “

ديل كارنيجي

3



” إن البدء بالمديح والتقدير سوف يساعدك على مساعدة موظفيك على  
أن يصبحوا أكثر إنتاجية، ومساعدة الموزعين على أن يصبحوا أكثر التزامًا،  
والأصدقاء والعائلة ليصبحوا أكثر قدرة على فهم وجهة نظرك. فإن الرؤية  
الإيجابية دائما ما تضع التعاملات على المسار الصحيح. “

ديل كارنيجي

4



” قاعدة رقم 44 الحب الشاعرى سوف أقول لخطيبتى إنها جميلة ولزوجتى إننى أحبها \_ بطريقة شاعرية \_ مرة واحدة يومياً على الأقل . “

ليل لاوندىس

5



” إزرع فكرة ، وسوف تحصد فعلاً ؛ إزرع فعلاً ، وسوف تحصد عادة ؛ إزرع عادة ، وسوف تحصد شخصية ؛ إزرع شخصية ، وسوف تحصد مصيراً . “

شين كوفى

6



” لا شئ يربط شخصين أو جماعتين أو أمتين مثل عدو مشترك . “

كيفين هوجان

7



” إن تفكيرنا الحالي ، وعاداتنا العقلية ، ومواقفنا تجاه التجارب السابقة ، ومواقفنا تجاه المستقبل \_ جميعا لها تأثير علي الإنغراسات العصبية القديمة المسجلة . يمكن تغيير القديم ، وتعديله ، واستخدامه، بفكرنا الحالي .. “

ماكسويل مالتيز

8



” نقطة الانطلاق لكل الإنجازات هي الرغبة. الحفاظ على هذا باستمرار في الاعتبار. رغبة ضعيفة تجلب نتائج ضعيفة، تماما كما حريق صغير يجعل كمية صغيرة من الحرارة . “

نابليون هيل

9



” ” عندما تبلغ الثلاثين، لن تكون قادرًا على المكابرة أكثر، يغدو من المستحيل أن تعمل في وظيفة تكرهها، أو تواعد شخصًا لا تحبه، أو تعامل جسدك بازدراء. بعد الثلاثين، تصير مشاعرك أقوى، وتصبح على تواصل أقوى مع جسدك، وقلبك وروحك .. “

علا ايوب

10



” قلب الانسان قادر على خداعه إلى ما لا نهاية،

فنحن لدينا القدرة على إغماض أعيننا حتى يستحيل رؤيتنا لما  
لا نستطيع مواجهته. “

ديوك روبنسون

11



” فكر لبرهنة في آخر مطعم فخم زرته، وآخر قطعة ثياب باهظة  
اشتريتها، وآخر فيلم سينمائي شاهدته. في كل مرة من الحالات  
تأثر قرارك المتعلق بكيفية إنفاقك المال بكثرة بتوصية من  
صديق. “

مالكوم غلادويل

12



” مر الجميع بأوقات شعروا فيها بأن القلق يبلي أجسادهم،  
وأنهم يفقدون السيطرة ورغم هذا، مهما كان مقدار توترك  
فبوسعك تعلم كيفية التغلب على الدورة السلبية الخاصة  
بحالتك المزاجية وسلوكك. “

جو أوسمار، جيسامي هيرد

14



” غالبًا ما يكون الاعتراف بالجهل هو الخطوة الأولى في تعليمنا . “

ستيفن كوفي

15



” وبعيدا عن المكاسب الشخصية التي نجنيها من الاعتراف بأخطائنا، فإن الثقة التي نبنيناها مع زملائنا وعملائنا، وأصدقائنا وأفراد عائلتنا لا تقدر بثمن. يكتب ”مارشال جولدسميث“ قائلا: ”لا أحد يتوقع منا أن نكون على صواب طول الوقت. وبهذا المعنى، فإن الوقوع في الخطأ يكون فرصة قيمة - فرصة لإظهار معدنك كشخص وكقائد...فإن مدى قدرتك على تحمل مسؤولية أخطائك يخلق انطبعا أفضل عنك أكثر مما تخلقه نجاحاتك الكبرى“ .. “

ديل كارنيجي

16



” أكبر عائق يحول بينك وبين الشراء هو الخوف. الناس تخشى التفكير على نطاق كبير، لكنك حين تفكر على نطاق صغير، فستحقق أشياء صغيرة“ .. “

هارف إيكر

17



” القوة لا تأتي من الأشياء التي تستطيع أن تفعلها ، لكنها تأتي من الأشياء التي اعتقدت يوماً أنك عاجز عن فعلها. “

عمر ال عوذة

18



” الضغط والمطالب والتوقعات تخلق ضغوطاً ويمكن أن تجعلك تشعر بالانتقاد الذاتي والعجز. قد تجد صعوبة في النوم أو قد تشعر بألم جسدي في جسمك.. “

توماس إريكسون

19



” إن الحقيقة - بغض النظر عن مدى إيلاهما - ”خير“ دائماً بطبيعتها ، وأن الكذب والزيف - بغض النظر عن مدى حبنا له - ”شر“ دائماً بطبيعته.. “

روبرت أنتوني

20



” قد يكون اتخاذ قرار تغيير حياتك أمراً قوياً، لكن اتخاذ الخطوات للقيام بذلك غالباً ما يؤدي إلى الارتباك والقلق والخوف . قد تسأل نفسك ” من أين أبدأ؟ ” أو ” هل هذا صحيح؟ “ .

بريندون بيرشارد

21



” قد يكون اتخاذ قرار تغيير حياتك أمراً قوياً، لكن اتخاذ الخطوات للقيام بذلك غالباً ما يؤدي إلى الارتباك والقلق والخوف . قد تسأل نفسك ” من أين أبدأ؟ ” أو ” هل هذا صحيح؟ “ .

بريندون بيرشارد

22



” إن العمل العميق ضروري لانتزاع كل قطرة أخيرة ذات قيمة من قدراتك الفكرية الحالية. “

كال نيوبورت

23



تتيح لك هذه الإستراتيجية الفرصة لأن تقوم بممارسة شيء ما من المحتمل ألا يكون مقبولاً عندك بالمرّة . ومع ذلك ، فإذا جربته ، فستجد أنه واحد من أفضل الأشياء التي تساعدك على تحسين نفسك

ريتشارد كارلسون

24



” لا يتعلق الأداء المالي الجيّد بما تعرفه بالضرورة، وإنما بكيفية سلوكك، ومن الصعب تعليم السلوك حتى للأشخاص الأذكياء. عادةً ما نعتبر أن كيفية إدارة الأموال واستثمارها واتخاذ القرارات التجارية تنطوي على الكثير من الحسابات الرياضية.. “

مورجان هاوسل

25



إن الاستقامة هي القيمة التي تكفل جميع القيم الأخرى . فإنها تعنى تحليلك بدرجة من الأمانة يتسنى معها أن تتعايش مع كل بدأ آخر تعقد أنه يم الحق والخير والصواب ودوام هذا السلوك هو مقياس استقامتك .

بريان تراسي

26



” عندما تنشغل عواطفنا ، غالبًا ما نواجه مشكلة في رؤية الأشياء كما هي.. “

روبرت جرین

27



” على مدار 50 عامًا في العمل ، تعلمت أنه إذا استيقظت مبكرًا يمكنني تحقيق الكثير في يوم واحد ، وبالتالي في الحياة. “

ديمون زهار يادس

28



” مهارات حل المشكلات والتقدير الإيجابي للذات يسمح لك بالبحث في أعماق الحكمة داخلك لتجد حلولاً تبتكرها لحل مشكلاتك الخاصة.. “

جان نيلسن ، لين لوت

29



” عندما تنشغل عواطفنا ، غالبًا ما نواجه مشكلة في رؤية الأشياء كما هي.. “

روبرت جرین

30



” على مدار 50 عامًا في العمل ، تعلمت أنه إذا استيقظت مبكرًا يمكنك تحقيق الكثير في يوم واحد ، وبالتالي في الحياة. “

ديمون زهار يادس

31



إننا نجد أن كل نشاط ومسئولية في حياتك تتطلب منك أن تتبنى رؤية مختلفة للوقت إذا أردت الحصول على أفضل النتائج من كل شيء تفعله...

براين تريسي

32



” اتخذ إجراءات فورية كثير من الناس يجدون صعوبة في اتخاذ إجراء. تختلف الأسباب. يخشى بعض الناس الفشل. البعض الآخر غير راغب في تجربة أشياء جديدة. لا يزال البعض الآخر مثقلاً بالتردد لدرجة أنهم يصابون بالشلل عند مواجهة خيارات متعددة. لكن اتخاذ القرارات والتعامل معها بسرعة يمكن أن يفيدك بعدة طرق. أولاً ، تصبح أكثر التزاماً بالطريق الذي تختاره لنفسك. ثانياً ، أنت تشع بالثقة ، وهي سمة أساسية إذا كنت تؤدي دوراً قيادياً. ثالثاً ، يحسن التواصل ؛ سيدرك الآخرون أنك غير راغب في التراجع والرد بطريقة مماثلة. “

ديمون زهار يادس

33



” إذا كنتُ شريراً وقاتلتني بوسائل شريرة ستصبح أنت شريراً أيضاً مهما كنت تشعر بأنك رجل صالح. إذا كنتُ رجلاً وحشياً واستخدمت أساليب وحشية لتغلب علي ستصبح وحشياً مثلي.. “

كريشنا مورتى

34



” إسعى جاهدا وراء هدفك مهما كان بعيداً، ولا تستلقي طويلاً بعد سقوطك، بل امسح الغبار عن نفسك وأكمل طريقك. “

نهى زهرة

35



” إذا توقفت عن التدريب والتعلم سوف تبدأ في الغرق. لا أحد يمكنه الاستمرار في أن يطفو: أنت إما تسموا وتنهض أو تغرق. لقد كان الأمر على هذا النحو منذ آلاف السنين. الفرق الوحيد هو أنه يمكنك النهوض أو الغرق بشكل أسرع الآن. “

توم هوبكنز

36



” اجلس واسترخ وتخلص من التوتر هذا النهج الذي يتعامل مع كافة الجوانب الإنسانية يمنحك طريق بسيطة ومباشرة للحد من التوتر والضغط بدنياً، وذهنياً، وعاطفياً. “

ميشيل أولبين وسام براكن

37



” من الظلم أن تحاول تطويع نفسك لتستنسخ شخصيات الآخرين. “

مالكوم غلادويل

38



” ولكن الحقيقة أن أكثر المبدعين ليسوا سوى أناس عاديين  
يميزهم عن غيرهم إيمانهم بأنفسهم . تلك مهارة يمكن  
لأيّ كان اكتسابها . “

رود جودكينز

39



” والشخص المتفائل -كما تعرف على الأرجح- هو الشخص الذي  
لا ينظر الى مايفقده ويتحسر عليه, وانما ينظر الى ما يملكه  
ويشعر بالامتنان تجاهه.. “

زيج زيجلر

40



” قد يبدو الوصول فعلاً إلى حالة من الهدوء أمراً بعيد المنال، إلا أنه مع  
الممارسة يمكن بلوغ هذه الحالة، وتأثيرات ذلك على حياتك ليست لها حدود.  
وقد نستفيد بقدر معين من الضغوط، إذ إنها تحثنا على التصرف والشعور  
بمزيد من الطاقة والنشاط. ومع ذلك، إذا ما تركت تلك الضغوط بلا رقابة، فربما  
تفاقمت وأثرت على كل جانب من جوانب حياتنا، بداية من نظامنا الغذائي وحتى  
حياتنا الإجتماعية، وعلى قسط النوم الذي ننعم به في المساء.. “

ايفيت جاين

41



” إذا رأيت الطيور متجمعة في مكان ما فهذا يشير إلى أن المكان غير محتل وإلا ما تجمعت فيه الطيور.. “

رود جودكينز

42



” والشخص المتفائل -كما تعرف على الارجح- هو الشخص الذي لا ينظر الى مايفقده ويتحسر عليه, وانما ينظر الى ما يملكه ويشعر بالامتنان تجاهه.. “

زيج زيجلار

43



ما هو لي.. وما هو ليس لي الحدود تعرفنا، هي تُعرفنا بما هو لي، وما هو ليس لي. وهي ترشدني أين تنتهي حدود "أنا" وتبدأ حدود الآخر، وتقوودني إلى الإحساس بالخصوصية. فمعرفة حدود الخصوصية والمسئوليات تحررنا، فمثلا نجد أن معرفة أين تبدأ حدود حديقتي وأين تنتهي، يمنحني حرية التصرف فيها، كما يفتح لي تحمل مسؤولية حياتي الخاصة العديد من الخيارات المختلفة. فلو لم أكن "أمتلك" حياتي، واختياراتي تصبح البدائل أمامي محدودة جداً.

هنري كلود

44



” هناك صلة مباشرة بين تغيير المنزل على نحو منتظم في أثناء الطفولة، وبين انخفاض مستوى الرفاه النفسي والرضا عن الحياة، وكذلك القدرة على الدخول في علاقات نافعة كبالغين.. “

دين برنيت

45



الضعف ليس عجزاً، وحالات عدم اليقين والمجازفة والانكشاف العاطفي التي نواجهها كل يوم ليست اختيارية. خيارنا الوحيد مسألة انخراط يحدد استعدادنا للإقرار بضعفنا والانخراط فيه عمق شجاعتنا وصفاء غايتنا مستوى حمايتنا لأنفسنا من أن نكون ضعفاء هو مق خوفنا وانفصالنا. المكتبة

دبرينيه براون

46



” الأطباء ينظرون إلى الجسد على أنه آلة معقدة تحتوي على عدد لا نهائي من الأجزاء المنفصلة. وفي المتوسط، تعمل هذه الآلة لمدة خمسة وسبعين عامًا، شريطة أن تعني بها وتمدها بالوقود المناسب.. “

أمران ماير

47



” عندما تستيقظ في الصباح، ففكر في معنى وقيمة أن تكون على قيد الحياة وتتنفس وتفكر وتستمتع وتحب.. “

انا بارنز

48



” في مكان ما، وعلى نحو ما، وعلى مدى السنوات القليلة الماضية، حدث شيء لحلم الحياة المثالية بأن تمتلك منزلًا في حي جميل، وتقود سيارة لطيفة، وتوفر لأطفالك (إذا كان لديك أطفال) حياة أفضل مما كانت لديك، وتتقاعد مع قدر كافٍ من المال؛ لتفعل ما تريد أن تفعل، وعندما تريد أن تفعل ذلك. ما حدث هو أن هذا الحلم اختفى من حياة الكثير من الأمريكيين.. “

ديفيد باخ

49



### لا توافق على كل شيء

إذا كنت توافق على كل شيء يطلب منك بهدف حصولك على رضى الناس ، فأنت مخطئ، لان الناس سيعطونك اقل مما تستحق عندما تعجز عن تلبية طلباتهم مستقبلا لانك جعلتها من الأشياء المسلم بها.

سوزان نيومان

50



” لا قيمة للإنسان في الحياة إلا بما يعرفه و بما تعكسه عليه  
 هه المعرفة من فهم للحياة و من سعة  
 أفق في التعامل مع الآخريين و من رقة في المعاملة و حسن  
 المعاشرة . “

عبدالوهاب مطاوع

51



” خريطة التفاوض الخاصة بك ينبغي أن تبدأ من خلال تحديد هدفك النهائي، او  
 الهدف المتاح تنفيذه، جنباً إلى جنب مع بعض الخطوط الأساسية، أو اقل النتائج  
 المقبولة. بهذه الطريقة، إذا لم يقبل شريكك في المفاوضات هدفك النهائي،  
 سيكون لديك شيء آخر أقل تتكى عليه. الخطوط الأساسية لتفاوضك مهمة؛  
 حيث أن شريك التفاوض لديه أهدافه الخاصة أيضاً التي تتعارض في كثير من  
 الأحيان مع أهدافك.. “

وليم يورى

52



نصيحة أخيرة قبل أن تبدأ: ضع هدفاً لنفسك، واكتبه على الورق. مهما  
 كان الهدف المهم هو أن تحددته؛ حتى يصبح لديك ما تسعى نحوه- وأن  
 تكتبه على الورق. هناك شيء سحري يتعلق بكتابة الأشياء على الورق.  
 لذلك ضع هدفاً واكتبه على الورق. عندما تحقق ذلك الهدف، ضع  
 هدفاً . 10 آخر واكتبه على الورق. سوف تنهض وتنطلق المكتبة

روبرت تشالديني

53



” حتى في الأيام التي تظن فيها أن لديك القليل من المال، ستقنع عقلك الباطن بأن مالديكما هو أكثر من كافٍ. ستترك عالم القلة وراء ظهرك، وستتجهه قدمًا نحو عالم الوفرة. “

أنتوني روبرز

54



” في الواقع، تمكنت البشرية من البقاء وازدهرت على نحو أساسي بسبب إدراكنا لجوانب ضعفنا. “

دان جريجوري و كيران فلانجان

55



” العودة للجواهر لا تتعلق بانجاز الامور في وقت أقل، فهي تتعلق بانجاز الامور الصحيحة فحسب. “

جريج ماكيون

56



”الذي لا يفارق بيئته التي نشأ فيها ولا يقرأ غير الكتب التي تدعم معتقداته الموروثة، فلا ننتظر منه أن يكون محايداً في الحكم على الأمور.“

علي الوردي

57



”ينبغي أن ندير الوقت بها كي نحصل على متسع كافٍ لاستيعاب رغباتنا دون الاقتصار على ثماني ساعات من الجهد والعمل وضرب الساعات المتبقية بعرض الحائط!.“

أرنولد بينيت

58



”الأفراد الذين لا يشعرون بالراحة أو المهارة بالطقوس يتهربون منها أحياناً عن طريق استبدال الإجراءات. يمكن العثور عليها ، على سبيل المثال ، بين الأشخاص الذين يرغبون في مساعدة المضيئة في إعداد أو تقديم الطعام والشراب في الحفلات.“

إيريك بيرن

59



” لا يكفي أن يكون لك عقل جيد، المهم هو أن تستخدمه بشكل حسن . “

أنتوني روبنز

60



” أفعال الانضباط البسيطة التي يتم تطبيقها كل يوم تساوي النجاح.. “

جايسون سيلك, توم بارتو

61



” الوقت هو المصدر الوحيد للإنجاز الذي لا غنى عنه، ولا يمكن تعويضه.. “

براين تريسي

62



” لسوء الحظ كلما أصبح تركيزنا أسوأ أصبحنا ذوى قيمة أكبر.  
تماما كما تجنى شركات وسائط التواصل الاجتماعي المال عن  
طريق سرقة انتباهك و من ثم بيعه، فإن المواقع  
المعلوماتية تجنى المال بتشتيتك .“

كاثرين برايس

63



” اتخذ إجراءات فورية كثير من الناس يجدون صعوبة في اتخاذ إجراء. تختلف الأسباب. يخشى  
بعض الناس الفشل. البعض الآخر غير راغب في تجربة أشياء جديدة. لا يزال البعض الآخر  
مثقلًا بالتردد لدرجة أنهم يصابون بالشلل عند مواجهة خيارات متعددة. لكن اتخاذ القرارات  
والتعامل معها بسرعة يمكن أن يفيدك بعدة طرق. أولاً ، تصبح أكثر التزامًا بالطريق الذي  
تختاره لنفسك. ثانيًا ، أنت تشع بالثقة ، وهي سمة أساسية إذا كنت تؤدي دورًا قياديًا. ثالثًا ،  
يحسن التواصل ؛ سيدرك الآخرون أنك غير راغب في التراجع والرد بطريقة مماثلة. .“

ديمون زهاريادس

64



” لا يوجد شيء أكثر حماقة من الانشغال في وظيفة  
تكسبك الكثير من المال ولكنها لا تجلب لك السعادة - خاصة  
إذا كنت تستثمر هذه الأموال في العناصر بدلاً من الخبرات. .“

رولف دوبلي

65



” نحن نحتاج إلى تخصيص وقت للتدريب على جوانب عديدة، مثل العادات وحل المشكلات، بدلاً من أن نتوقع أن يتعلمها الطفل من محاضراتنا. قد يقاوم الطفل... “

جين نيلسن

66



” إن الأم التي تعمل على تذكير طفلها باستمرار، وتقوم بأشياء من أجله بلا داعٍ، لا تفقده بذلك قدرته على تحمل مسؤولياته فحسب، بل تصبح أيضاً... “

جين نيلسن

67



” إن تحديد المعتقد الذي يكمن خلف السلوك والهدف الخاطئ ليس دائماً بالأمر السهل؛ لأن الأطفال قد يستخدمون السلوكيات نفسها لتحقيق أي هدف من الأهداف الأربعة... “

جين نيلسن

68



” إنك تتمتع بإمكانات هائلة لتصبح وتفعل وتتلقى ما ترغب فيه وتتخيله وتؤمن به. لكن للأسف هناك عدد قليل من الناس فحسب هم الذين يمكنهم تحقيق إمكاناتهم الإنسانية؛ لأنهم لا يخفقون في إدراك قوة العقل الباطن غير المحدودة واستغلالها - فالقدرة الإلهية موجودة بداخلهم وحولهم.. “

جوزيف ميرفي

69



” في حالة النوم تتحاشى النزاع بين عقلك الواعي والباطن، تخيل إشباع رغباتك مرة بعد مرة قبل النوم، نم في أمان واستيقظ في بهجة.. “

جوزيف ميرفي

70



” لست مضطرا إلى الانتظار حتى تبلغ الدرك الأسفل قبل أن تبدأ الزحف خارجا من الحفرة التي وقعت فيها. ليس عليك إلا أن تتخذ قرارك. وأنت قادر على اتخاذه الآن... في هذه اللحظة.. “

جين سينسيرو

71



” قولوا لمن حولكم كلمات حب تغنيهم وتغنيكم فربما وجدت من شخص كل الحياة حين يعرف انك تحبه فالتعبير عن الحب متعة داخلية وربما تحصل منها علي ما يهون حياتك ويسعددها.. “

داليا الشيمي

72



هناك فرق بين من يُنير الطريق وبين من يُغرق العالم في متاهات لا طائل منها سوى لفت الأنظار وحب الظهور مهما كان الثمن!!

ثامر عدنان شاكر

73



” يجب أن تكون منتبهاً لأنفاسك، وأصواتك، ونظراتك، وأذواقك، وتحركاتك، وأحاسيسك الجسدية، وأفكارك ومشاعرك، وسوف تطور القدرة على الاستجابة لتجارب الحياة مع تقبلها بهدوء.. “

ريزفان أيميلي

74



” تحرر من مخاوفك قبل أن تسيطر عليك .. “

روبرت ال. ليهي

75



” إنَّ أئمن شيء يكسبه المرء من خلال التدريب على فنّ  
الخطابة هو الثقة بالنفس ،  
وزيادة الثقة بالمقدرة على الإنجاز #لاتفكّر\_بالهزيمة .. “

ديل كارنيجي

76



” كن أنت المتحكم الحقيقي في القرارات والخيارات، ولكن  
اجعل من حولك يظنون أنهم هم من سيطروا على هذه  
الاختيارات . “

روبرت جرين

77



” تقرر قبل السباق الظروف التي سوف تسبب لك التوقف والانقطاع عن الدراسة. أنت لا تريد أن تخرج إلى هناك وتقول ”حسناً، ساقى تؤلمني، أنا مجففة قليلاً، أنا نعسان، أنا متعب، وبارد ورياح“. وتحدث عن نفسك في الإقلاع عن التدخين. إذا كنت تقوم باتخاذ قرار بناء على ما تشعر به في تلك اللحظة، فمن المحتمل أنك ستتخذ القرار الخاطيء..“

سيث جودين

78



” أن مخاخذنا لا يمكن أن تتغير بعد أن نصل للثلاثينات من أعمارنا، فإننا أصبحنا نعرف اليوم أن مخاخذنا مثل البلاستيك ويمكن أن تواصل التغيير على مدى حياتنا..“

روث فيشيل

79



” أي تغيير كبير يتطلب الكثير من التغييرات الأصغر..“

بريت بلومنتال

80



” فالحياة السعيدة هي الحياة المليئة بالصدقات . تخيل أنك فقدت عملك أو أموالك أو سيارتك الفارهة ... لاشك أنك ستتجاوز المحنة ، ولكن أن تفقد أقرب أصدقائك فهنا الأمر يختلف . “

أندرو ماثيوز

81



” يلزمك أن تُقدر قيمة حياتك ، وتستشعر هدف وجودك على سطح هذه الحياة ، كي تكون رقما صعبا فيها . “

باتريك لينسيوني

82



” كل شخص لديه رد فعل جسدي تجاه الغضب، انتبه إلى ما يخبرك به جسمك، واتخذ خطوات لتهدئة نفسك. “

ويليام روبرت ناي

83



” تواصل مع ذاتك بحرية واستشعر حب الحياة وأمانها وكن حكيماً عند تكوين آرائك عن نفسك وعن الحياة وفكر جيداً فيما تقول، وكن على وعي بقوة كلماتك.. “

لويز هاي

84



” يتسبب التفكير السلبي في المزيد من السلبية بينما يُحسن التفكير الإيجابي من الصحة والمفاهيم والإبداع . “

توني بوزان

85



” اليوم هو الغد الذي وعدت نفسك أمس أن تنجز فيه الكثير من الأعمال.. “

إبراهيم الفقي

86



” إذا وجدت ضمن معارفك شخصا حكيما واجتماعيا وهادئا، يحسن ويتقن الاتصال بالآخرين - فكل ما عليك عمله هو اكتشاف استراتيجيته وتجربتها على نفسك ثم قم بتطبيقها، استمر في تطبيقها وتعديلها إلى أن تصبح طبيعة ثانية لك.. “

روميلا ريدي

87



إن ذلك العمل الذي أنجزه أنثوني دي بينيديت قد أتى في الوقت المناسب كي يوضح لنا كم يجعلنا المرح أناسًا أفضل، كما أنه يقدم لنا خطة بسيطة لدمج المرح في حياتنا اليومية فهذا الكتاب هو العلاج الناجح لعلاج التوتر الذي يطغى على حياتنا اليومية

توم راث

88



” القيادة تدور حول التعاطف. يتعلق الأمر بالقدرة على التواصل والتواصل مع الناس بغرض إلهام وتمكين حياتهم. “

دانيال اتش. بينك

89



” الكتب مش مجرد شوية حبر غامق علي ورق هامد، إنما خبرات وتجارب وأفكار، والأهم إنها نبض لضمير الإنسانية.. “

كيرلس بهجت

90



” عليك ان تفكر بمنطق, ثم تضع شعورك واحاسيسك, ثم البديهة والالهام الداخلي يرشدانك الى القرار الصحيح . “

إبراهيم الفقي

91



” انظر إلى الماضي وتأمله وامنح نفسك فرصة لنسيان ما مضى.. “

لومينيتا دي سافيوك

92



” و أما القائد الحقيقي فلا يجد المخلصين ، لأن الكل طامع في مكانه .. هكذا تَرَبُّوا أن تكون القائد .. المدير .. الرئيس أن تكون من الأوائل .. أو أنت لا شيء .. واحد من الناس و خلاص زي ما تعيش زي ما تموت . “

إيهاب فكري

93



” تنبع الثقة من إحساسك بشعور طيب تجاه ذاتك والإيمان بقدراتك.. “

آنا بارنز

94



” احصل علي ماتريد وتنبوا المكانة التي ترغب في الوصول اليها من خلال النظر داخل ذاتك .. “

كليف ستير, سو ستوكديل

95



” كثير من الأشخاص الذين ألتقيهم لديهم نظرة دونية تجاه ذواتهم، وتجاه ما يمكنهم أن يقوموا به؛ فهم غالبًا ما يسيئون التقدير حيال ما يمكنهم أن يقوموا به في حياتهم.. “

أندرو دونوفان

96



” كثيرا ما تتعطل مسيرتنا وحركتنا في الحياة نتيجة القيود التي نصنعها أو نستسلم لها، بالتأكيد الحياة لا تخلوا من المعوقات والعقبات، لكن يجب أن تكون لنا كلمة وطريقة وأسلوب نواجه به تلك العقبات، إن الله تعالى خلقنا لكي نسير في الأرض ونعمرها، وعلينا أن ندرك رسالتنا ونعمل لأجلها، هذا الكتاب المختصر وجهة نظر تحت على التخلص من القيود الوهمية وتحرير الذات منها بالثقة بالله والإيمان به . “

بيث وود, أندي باركر

97



” أن تحسين صحتك النفسية مثله مثل تحسين لياقتك البدنية تمامًا.. “

مارك فريمان

98



” فلم يكن الشخص ذو الدخل الأعلى في المجموعة هو الأذكى في المجموعة فيما يتعلق باختبار نسبة الذكاء، كما لم يكن الشخص ذو الراتب الأقل هو الأقل ذكاءً في المجموعة.. “

برايان تريسي

99



” الناس غالبًا ما يجدون صعوبة في تعريف النجاح. لكن إذا لم تكن تعلم ما هو النجاح، فكيف ستحققه يومًا؟ . “

جون سي ماكسويل

100



” لقد تجاوز تأثير الأم تيريزا بيئتها المحلية بكثير جداً، فالناس في جميع مجالات الحياة وفي كل أركان العالم يحترمونها، وعندما كانت تتحدث كانوا ينصتون . “

جون سي ماكسويل



” قبل استخدام أسماء الناس، تأكد من معرفتك لهم في الإطار الصحيح. ففي الوقت الحالي، يوجد لدى معظم الناس أكثر من اسم يردون به. فرجل الأعمال الشهير ريتشارد برانسون مثلاً، هو ريتشارد ” بالنسبة للعديد من أصدقائه، “

دیل کارنیجی