

(1000)

# نصائح الحياة

## المثمرة



تأليف. أسامة سيد محمد



(إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)

(ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ)

صِدْقَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

إهداء

إلى كل من ساهم في بناء هذا الكتاب من علماء ومفكرين  
إلى أمي وأبي أطل الله في عمرهما وأسكنهم الفردوس الأعلى  
إلى زوجتي الغالية وإبني العزيز  
إلى كل فرد مؤمن مستنير يسعى نحو التغيير للأفضل

## المقدمة:

تغيير واقع حياتك مرتبط بسلوكياتك وعاداتك اليومية بالالتزام وإصرار، إنطلاقاً من هذه الحقيقة جاءت فكرة هذا الكتاب لكتابة النصائح المثمرة في معظم أركان الحياة فيقول النبي صلى الله عليه وسلم: "الحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها فهو أحق الناس بها"، تعالى معي لتتعرف على رحلة تغيير النسر فهو من أطول الطيور عمراً وقد يصل إلى (٧٠) عامًا، ولكن للوصول إلى هذا العمر يجب على النسر إتخاذ قرار صعب لتغيير حياته في سن الأربعين من عمره بسبب أن منقاره الطويل والحاد سينحني، وأجنحته تصبح ثقيلة وتلتصق بصدرة، ومخالبه الحادة ترتخي، ومن هنا عزيزي القارئ لن يتمكن النسر من الطيران أو الصيد ولكن يكون أمامه خيارين، الخيار الأول: أنه يموت وحيداً، والخيار الثاني: أنه يقوم بعملية تغيير مؤلمة تستمر لمدة (١٥٠) يوماً

وتتطلب هذه العملية المؤلمة من النسر أن يطير إلى أعلى جبل، ثم يضرب منقاره على الصخر حتى يكسره، ثم ينتزع مخالبه ثم ينتف ريشه بالكامل وينتظر بعد ذلك لتنمو جميعها من جديد بعد خمس شهور كاملة، ويبدأ النسر رحلته الشهيرة لولادة جديدة ليعيش ثلاثون عامًا قوي مرن مستمتع، وهكذا رحلتي ورحلتك عزيزي القارئ تحتاج إلى وقفة مع الذات لتغيير أسلوب الحياة وتغيير السلوكيات والأفعال والأهداف نحو طريق الخير والنور والبهجة والمتعة والمعنى، إليك هذه النصائح لحياة مثمرة جديدة، عليك فقط القراءة والعمل بها ووضعها موضع التنفيذ، بإصرار وهمة عالية وستجد التغيير الإيجابي، هذه النصائح خلاصة كم هائل من الكتب العلمية والتنموية، والمحاضرات التعليمية، والخبرات الشخصية، والحكم والأقوال المأثورة، لمن يحبون الخلاصة من الكتب، ويركزون على التطبيق وما يناسب الفرد وبيئته، ثم التقييم والتعديل وإكتساب الخبرة وإعادة العمل والتحسين للأفضل نحو أركان الحياة المتزنة

"اللهم علمنا ما ينفعنا وانفعنا بما علمتنا وزدنا علمًا"

## (الدين النصيحة)

"إستمد قوتك دائماً من الارتباط بالله عز وجل"

- (١) تحقق من المعلومات التي تسمعها، فأنت مكلف بعقلك وليس بعقول الآخرين.
- (٢) لا تشتكي وتتذمر من الظروف والناس والمجتمع بشكل مستمر.
- (٣) لا تخف أبداً من تجربة أشياء جديدة، تجعلك ناضج وتكشف لك مسارك.
- (٤) أدرك أن الفلاح في الآخرة يعتمد على الإخلاص أكثر من الصواب.
- (٥) أدرك أن الفلاح في الدنيا يعتمد على الصواب أكثر من الإخلاص.
- (٦) لا تعتقد بأن الآلام والمعاناة دائمة، فالتغيير سنة كونية.
- (٧) لا تنفجر غضب في المواقف الحرجة، بل احتفظ بهدوئك.
- (٨) إسعى إلى الإرتقاء الديني والروحي، وليس التدين المنظم المبرمج.
- (٩) إجعل عباداتك ومسئولياتك في الأولوية من يومك.
- (١٠) كن صاحب أهداف محددة واضحة، فأغلب البشر يتبعون أهداف القطيع.
- (١١) لا تخشى التغيير للأفضل، بل إخشى أن تكون مكانك ثابت.
- (١٢) إنتبه لعلاقاتك وأصدقائك، فهذا له تأثير كبير على حياتك.
- (١٣) لا تستخدم المال للتباهي، بل عيش حياتك ببساطة.
- (١٤) إنهض وارتكب أخطاء لتحقيق ما تريد، خيراً لك من أن تجلس مرعوب.
- (١٥) لا يمكن لأحد تغيير عاداتك إلا إذا أردت أنت بهمة عالية وإصرار.
- (١٦) لا تقارن نفسك بالآخرين، فإذا فعلت ذلك تهين نفسك.

- (١٧) لا يوجد ثبات في الحياة، إذا لم تتقدم فأنت تتقادم.
- (١٨) لا تفترض أن الوقت كافي، فالوقت دائماً يمر أسرع مما تتخيل.
- (١٩) إعلم أن الشئ الوحيد الذي تستطيع التحكم به هو أنت.
- (٢٠) عندما تراقب أحوال الناس بدقة تجلب لذاتك الشقاء.
- (٢١) العطاء الإلزامي يجعلك الحلقة الضعيفة في الحياة.
- (٢٢) لا تبحث عن الكمال في الأشياء والأعمال والأشخاص.
- (٢٣) لا تجعل أعمالك معلقة فتكون مصدر ضغط لك.
- (٢٤) ضع حدود في التعامل مع العلاقات السلبية السامة.
- (٢٥) لا تحمل نفسك مسؤولية تغيير البشر والعالم.
- (٢٦) إنتبه لتراكم المشكلات، عالجها أول بأول.
- (٢٧) قوي فيمن حولك العمل الطيب بالمدح والتشجيع والقبول.
- (٢٨) إجعل تركيزك على ما هو تحت سيطرتك ويمكنك تغييره.
- (٢٩) تكلم بإيجابية مع نفسك لتدعم وتشجع نفسك وتغرس القناعات النافعة.
- (٣٠) تعلم أن الإنجازات تُصنع بالكفاح والتضحيات والإستمرارية.
- (٣١) لا تحكم على الناس من خلال الألفاظ أو سلوك عابر.
- (٣٢) أنفق أقل مما تكسب بشكل شهري.
- (٣٣) إتبع عادة شراء ما تحتاجه فقط.
- (٣٤) وسع مصادر الدخل على المدى البعيد.
- (٣٥) خطط لإحتياجاتك الأساسية الشهرية.

- (٣٦) إبتعد عن التعلق بشراء الكماليات، وإدمان الشراء للذة الشراء.
- (٣٧) عندما تكون في حالة عزلة سيطر على أفكارك، إجعل تركيزك على تنفسك.
- (٣٨) عندما تكون بين الناس تحكم في لسانك وكلماتك، من خلال التأني قبل الكلام.
- (٣٩) عندما تكون في مشكلة تحكم في مشاعرك أولاً، ركز على ما يمكنك فعله.
- (٤٠) غذي عقلك بالخيال الإيجابي قبل النوم، وبعد الإستيقاظ من النوم.
- (٤١) لا تسعى لتغيير الآخرين وتترك الفوضى في داخلك.
- (٤٢) تقبل جميع الناس كما هم بدون شروط.
- (٤٣) توقف عن الحكم على الآخرين، لأنه سيكون قاصر دائماً.
- (٤٤) إستمرار مشاعرك السلبية يعني بأنك لا تتحرك وفق ما تريد.
- (٤٥) أراء الآخرين فيك ليست حقائق فلا تقلل من قيمتك.
- (٤٦) أفكارك ومشاعرك السلبية إتجاه ذاتك نابعة من معتقدات خاطئة فصحها.
- (٤٧) قيمتك ليست مرتبطة بمال، أو شهادات، أو علاقات، أو أي شروط خارجية.
- (٤٨) تفكر لحظات في العادات والتقاليد قبل السير وراء الجموع.
- (٤٩) تمسك بقيمك ومبادئك وتنازل عن صغائر الأمور.
- (٥٠) لا تتفعل فإن الإنفعال يطفئ مصباح عقلك وتصاب بالتشويش.
- (٥١) تقبل شخصيتك كما هي بمميزاتك، وعيوبك، وطبعك، وأكد على ذلك.
- (٥٢) تقبل أخطائك وسامح نفسك، فالجميع يخطئ ويصيب.
- (٥٣) مارس تكرار الجمل الإيجابية، مثل: أنا واثق من نفسي، أنا أستحق النجاح.
- (٥٤) مارس هواية يوميةً تجيدها وتحبها وتكون شغفك.

- (٥٥) إستخدم تعبيرات وجهك وجسدك بطريقة إيجابية متحمسة.
- (٥٦) حقق أهداف صغيرة، ثم تمرحل إلى أهداف كبيرة.
- (٥٧) تعلم قول(لا) في الأشياء الخطأ، أو الأمور التي لا تناسبك.
- (٥٨) تواصل مع الناس وأنت تنظر إلى عيونهم.
- (٥٩) درب نفسك على الإنصات للآخرين.
- (٦٠) تعرف على قيمك العليا ومارسها في عملك وأهدافك.
- (٦١) تقبل المسئولية الكاملة لحياتك.
- (٦٢) تعرف على الأشياء التي تحفز من حولك في العمل.
- (٦٣) إجعل جل تركيزك وطاقتك على شئ واحد فقط حتى تنجزه.
- (٦٤) أترك عادة تأجيل الأشياء إلى الغد لأنها تجلب الفشل.
- (٦٥) إجعل توقعاتك إتجاه ذاتك والآخرين والحياة إيجابية دائماً.
- (٦٧) قم بتنفيذ سجل للأعمال التي تستحق عليها الشكر والثناء.
- (٦٨) مارس إتخاذ القرار يومياً في مواقف بسيطة.
- (٦٩) إفعل شيئاً لنفسك وبنفسك كل أسبوع.
- (٧٠) إفحص التغييرات التي تريد أن تحددها في حياتك.
- (٧١) كافئ نفسك عندما تحقق شئ معين.
- (٧٢) الإعتماد على نفسك هو الطريق الوحيد للحرية في الحياة.
- (٧٣) لا تدع التفكير السلبي يتجذر في عقلك.
- (٧٤) لا تنتظر الفرصة المثالية لكي تسعى نحو أهدافك.

- (٧٥) تقبل مخاوفك واعترف بها حتى تتجاوزها.
- (٧٦) لا تقاوم مشاعر الخوف فتزداد، إسمح لها بالوجود.
- (٧٧) مواجهة المخاوف أفضل من العيش بها.
- (٧٨) تخيل ما يخيفك واستشعر الشجاعة مرارًا وتكرارًا حتى يزول في الواقع.
- (٧٩) كن صاحب جراءة في التفكير والتنفيذ وتقبل الفشل.
- (٨٠) خالط العلماء والحكماء وتردد على مجالسهم.
- (٨١) آمن بذاتك وقدراتك بأنك تستطيع تغيير واقعك.
- (٨٢) تعامل مع معطيات حياتك من خلال الحاضر واللحظة الحالية فقط.
- (٨٣) اختر صفة إيجابية كل شهر ودرب نفسك عليها لتكون جزء من شخصيتك.
- (٨٤) اقرأ عشرين دقيقة على الأقل بشكل يومي.
- (٨٥) دقق في المواقف والعبر التي تحدث حولك.
- (٨٦) عندما تفكر في أمر ما، إبحث عن الإيجابيات والسلبيات، كن حياديًا.
- (٨٧) لا تحكم على الواقع والناس من خلال ذاتك وصفاتك.
- (٨٩) إنصف الحق حتى مع خصومك.
- (٩٠) إقلب ما تراه في حياتك حتى تأتي بفكرة جديدة.
- (٩١) إسأل نفسك بشكل مستمر، ماذا لو حدث كذا؟ وكيف ستكون النتيجة؟
- (٩٢) قيم ذاتك كل فترة بطريقة صحيحة لتحسين نوعية حياتك.
- (٩٣) تعرف على رسالتك في الحياة لتمارس عبادة الهوية.
- (٩٤) حدد لنفسك رؤية بعيدة المدى وطموح كبير يدفعك نحو الأمام.

- (٩٥) رتب أولوياتك حسب الأهمية في بداية كل سنة.
- (٩٦) تعرف على نقاط ضعفك، وعيوبك، ومستوى جهلك، ورغباتك الدفينة.
- (٩٧) إحمي حواسك من المدخلات الخارجية السلبية.
- (٩٨) إنتبه جيداً للمعلومات التي تريد إسترجاعها بسهولة.
- (٩٩) رتب ورقم الأشياء التي تريد تذكرها بسهولة.
- (١٠٠) لا تتبنى أفكار ومفاهيم المجتمع دون التمعن فيها.
- (١٠١) إنتبه للسلوكيات والأفعال التي تقوم بها بشكل متكرر.
- (١٠٢) كلما زادت ممارستك لمهارة ما كلما زاد إتقانك لها.
- (١٠٣) إمتلك فضول نحو ذاتك بشكل يومي لتكون أكثر وعي بها.
- (١٠٤) أكتب عشر صفات إيجابية عن نفسك ونميتها في شخصيتك.
- (١٠٥) أطلب من الآخرين حقوقك ولا تنتظر من الآخرين أن يعرفوها.
- (١٠٦) ساعد من حولك دائماً بأشياء بسيطة.
- (١٠٧) وجه مشاعر الحب والتعاطف لنفسك.
- (١٠٨) إختتر أفضل الكلمات وأنت تتكلم مع الآخرين.
- (١٠٩) إختتر أفضل الأفعال لنفسك ولا تحتقرها.
- (١١٠) تجاهل وتغافل عن بعض أخطاء وتصرفات الآخرين.
- (١١١) أنت لست أفكارك أو مشاعرك فلا تتماثل وتندمج معها.
- (١١٢) عيش ببساطة بعيداً عن التعقيدات والشروط المفروضة.
- (١١٣) قلل من الأكل الزائد والنوم الزائد والتفكير الزائد.

- (١١٤) مارس الرياضة البسيطة ثلاث مرات في الأسبوع.
- (١١٥) إسعاد من حولك يجعلك تتقن فن العيش السعيد.
- (١١٦) إعلم أن حقك واجب على غيرك وحق غيرك واجب عليك.
- (١١٧) إحترم حريات الآخرين، فالحياة تتسع للجميع.
- (١١٨) شارك الآخرين في النجاحات والمناسبات والإحتفالات.
- (١١٩) إنشغل بربك عن نفسك، ثم إنشغل بنفسك عن الآخرين.
- (١٢٠) إقضي بعض الوقت مع الأهل والأقارب والأصدقاء.
- (١٢١) عيش اللحظة الحاضرة دون الدخول في وهم الماضي والمستقبل.
- (١٢٢) مارس الإمتنان بشكل يومي وأكتب عشر نعم في حياتك.
- (١٢٣) مارس العطاء بشكل يومي مما تمتلك مع من حولك.
- (١٢٤) لا ترهق نفسك في بعض الأعمال التي لا تناسبك.
- (١٢٥) إشرب مشروبات الأعشاب الطبيعية ثلاث مرات أسبوعياً.
- (١٢٦) إشتري لزوجتك قبل العودة إلى المنزل ما تحبه.
- (١٢٧) إلمس زوجتك بتعاطف واسألها، ماذا تريد.
- (١٢٨) إلتقط صور مع زوجتك في المناسبات الخاصة.
- (١٢٩) عندما يكون لدى زوجتك مشكلة لا تعطيها حلول بل تعاطف معها.
- (١٣٠) ساعد زوجتك في تحضير العشاء.
- (١٣١) إمدح مظهر زوجتك عندما ترتدى ملابس جديدة.
- (١٣٢) أحضن أبنائك أربعة مرات يومياً.

- (١٣٣) إبتعد عن الأخبار السلبية الإعلامية.
- (١٣٤) مارس التأمل، وصمت الأفكار، والإسترخاء بشكل يومي.
- (١٣٥) ركز على الشهيق والزفير العميق يوميًا عندما يسرح عقلك.
- (١٣٦) حدد هدفًا لكل جانب من جوانب حياتك.
- (١٣٧) فكر بوضوح أثناء مواجهة ضغوط الحياة، ولكن بأدب.
- (١٣٨) عبر عن إنفعالاتك وعواطفك وقت الضيق.
- (١٣٩) واجه مشاعر الإحباط واليأس أثناء سقوطك.
- (١٤٠) مارس الصلاة والدعاء والعبادات يوميًا.
- (١٤١) مارس التسليم لله للواقع الغير قابل للتغيير.
- (١٤٢) إرضى عن ظروف حياتك الحالية وإسعى نحو التطوير.
- (١٤٣) تقبل أحداث يومك ببسر وسلام وهدوء.
- (١٤٤) آمن بأن بعد العسر يسر، وبعد المحنة منحة وفرج.
- (١٤٥) أقبل على الحياة بأمل وسرور وبهجة.
- (١٤٦) إسعى جاهدًا لتحقيق أهداف لها معنى.
- (١٤٧) آمن بأن أقدار الله فيها حكمة وخير دائمًا.
- (١٤٨) تقبل إنتقادات الآخرين بصدر رحب.
- (١٤٩) شارك في بعض الأعمال التطوعية بهمة وحماس.
- (١٥٠) إستمتع ببناء علاقات طيبة مع الآخرين.
- (١٥١) إحترم آراء الآخرين بالرغم من تعارضها مع آرائك.

- (١٥٢) بث الفكاهة والمرح في نفوس من حولك.
- (١٥٣) قل شكرًا، ومن فضلك للناس دائمًا.
- (١٥٤) إبدأ بالتحية والسلام على الآخرين أولاً.
- (١٥٥) إقضي مع أطفالك أكثر وقت ممكن.
- (١٥٦) إمنح ملابسك القديمة لمن يحتاجها من الفقراء.
- (١٥٧) إهتم بنظافتك الشخصية بشكل مستمر.
- (١٥٨) أشعر الآخرين بالأهمية والتقدير والإحترام.
- (١٥٩) ضع مسافة وحدود بينك وبين الأشخاص السلبيين.
- (١٦٠) مارس إحتضان الآخرين عندما لا تراهم منذ فترة.
- (١٦١) شاهد شئ ترفيهي ممتع ومضحك كل فترة.
- (١٦٢) مارس جلسة تدليك ومساج للجسم من حين إلى آخر.
- (١٦٣) إجعل راحتك في أشياء تستطيع التحكم بها.
- (١٦٤) كن على طبيعتك ولا تتصنع شئ.
- (١٦٥) لا تأخذ كل فعل وكلمة على محمل شخصي.
- (١٦٦) درب نفسك على الخلق الحسن الإيجابي.
- (١٦٧) مارس الخلوة مع النفس من حين إلى آخر.
- (١٦٨) إلزم لسانك بالذكر والإستغفار دائمًا.
- (١٦٩) تفكر وتأمل في الخلق، والكون، والحياة.
- (١٧٠) كن مثقفًا منفتح على جميع العلوم.

- (١٧١) لا تمل من التوبة مهما تكررت ذنوبك.
- (١٧٢) لا تمارس الكرم مع الناس وتكون بخيل مع نفسك.
- (١٧٣) لا تحمل نفسك ما لا تطيق وتوسع دائرة مسؤولياتك.
- (١٧٤) لا تأكل في نفسك بالقلق والتوتر ووكّل أمرك إلى الله.
- (١٧٥) لا تتحسر على الماضي دائماً بل ركز هنا والآن.
- (١٧٦) لا تنتظر تشجيع الآخرين لتتحرك نحو أهدافك.
- (١٧٧) لا تعيش دور الضحية والمظلوم وأن المشكلة عند الآخرين.
- (١٧٨) لا تتأثر بكلمات الآخرين اللاذعة فالكلام صفة المتكلم.
- (١٧٩) لا تقصر في عمل واجباتك ومهامك اليومية.
- (١٨٠) لا تستسلم لطرق التفكير المثالية الخاطئة.
- (١٨١) لا تضخم وتهول في تفسيرك لمواقف وأحداث حياتك.
- (١٨٢) لا تتبع وهم قراءة أفكار الآخرين ستخرج باستنتاجات خاطئة.
- (١٨٣) إذا أردت أن تتذوق طعم الحياة فتنفس الأمل وعش بالتفاؤل.
- (١٨٤) إسعى إلى العمل والتطبيق، وليس إلى التنظير وإرتداء الأقنعة الزائفة.
- (١٨٥) إنطلق في الحياة من نقاط قوتك وما يناسبك وتحبه.
- (١٨٦) اشرب ثلاثة لتر من المياه بشكل يومي.
- (١٨٧) توقع الأفضل دائماً، وإستعد بالتخطيط للأسوء.
- (١٨٨) إعطي النصيحة بحكمة عندما يطلبها منك الآخرون.
- (١٨٩) إستخدم عضلة الإختيار دائماً في جميع أمور حياتك بين الجيد والسيئ.

- (١٩٠) أمهل نفسك لحظات قبل إتخاذ قراراتك لتكون عقلانية.
- (١٩١) إعترف بجهلك واسأل عن ما تجهله.
- (١٩٢) إمشي رافع رأسك معتدل واثق الخطى منتصب القامة.
- (١٩٣) إصنع إنجازات صغيرة وقت فراغك.
- (١٩٤) عبر عن أفكارك ومشاعرك بقوة ووضوح.
- (١٩٥) إقتحم المواقف الصعبة بشخصية قوية.
- (١٩٦) إجلس في الصف الأول في المسجد.
- (١٩٧) إوفي بعهدك مع الناس دائماً.
- (١٩٨) إنتبه لكلماتك مع نفسك ومع من حولك.
- (١٩٩) علم طفلك مهارات مختلفة في الحياة.
- (٢٠٠) إجعل طفلك يعبر عن كافة مشاعره سواء فرح أو حزن.
- (٢٠١) أنظر إلى تحديات حياتك بنظرة واقعية.
- (٢٠٢) لا تززع كرامتك وسمعتك للحصول على شئ معين.
- (٢٠٣) لا تستعجل ثمار أعمالك، إستمر بشكل يومي.
- (٢٠٤) تقبل بينتك الطبيعية والبشرية كما هي عليه.
- (٢٠٥) تصيد اللحظات السعيدة والجميلة واستمتع بها.
- (٢٠٦) رتب مكتبك أو المكان الذي تعمل فيه.
- (٢٠٧) إستخدم رئتك بالكامل وأنت تتنفس.
- (٢٠٨) إستمع للجميع وركز على الخطوة التي تتقدم من خلالها الآن.

- (٢٠٩) إعلم أن عالمك الخارجي هو إنعكاس لما تحمله في داخلك.
- (٢١٠) إجعل نشاطات حياتك مختلفة في أركان الحياة المتعددة.
- (٢١١) توقف عن تأنيب الذات على كل خطأ.
- (٢١٢) كن داعياً للخير والخُلق الجيد دائماً.
- (٢١٣) طبق ما تعرفه من علم ومعلومات.
- (٢١٤) عندما تبدأ في إنجاز عمل أكمله للنهاية.
- (٢١٥) أكتب الأسباب التي تؤدي إلى ضياع وقتك.
- (٢١٦) خطط ليومك بهدوء كل صباح.
- (٢١٧) حول الأهداف الكبيرة إلى مهام وخطوات صغيرة.
- (٢١٨) إحتفظ بمفكرة دائماً ودون بعض خواطرك.
- (٢١٩) إستخدم الكتابة في التعبير عن إنفعالاتك السلبية المتراكمة.
- (٢٢٠) فوض الأعمال البسيطة للآخرين لتفرغ نفسك للمهام الأساسية.
- (٢٢١) توقف عن الأنشطة والتجمعات الغير منتجة.
- (٢٢٢) إبتعد عن مقاطعات الآخرين أثناء ممارسة عملك.
- (٢٢٣) ركز على الأفعال ذات الفائدة الكبيرة في بداية اليوم.
- (٢٢٤) كن نفسك بأسلوبك الخاص وليس نسخة رديئة من أحد.
- (٢٢٥) تعامل مع معطيات الحياة بعلم وصدق مع الذات.
- (٢٢٦) زود قيمتك بشكل مستمر من خلال تطوير ذاتك.
- (٢٢٧) إصنع شئ لنفسك بدلاً من صناعة أشياء لأجل الآخرين.

- (٢٢٨) إتخذ العلم طريق وتطبيق، وليس وظيفة.
- (٢٢٩) لا تستخدم علمك في النقد العقيم وإصطياد أخطاء الآخرين.
- (٢٣٠) لا تحقق مصالحك من خلال تخويف الآخرين.
- (٢٣١) لا تدقق مع من حولك فتفقد وقتك بالإنشغال فيما يفعلون.
- (٢٣٢) أفعالك الإيجابية تساعدك على تغيير معتقداتك الخاطئة.
- (٢٣٣) إعلم أن مرض الجسد يغفر الذنوب، بينما مرض القلب مجلبة للأحزان.
- (٢٣٤) تشكك دائماً في معتقداتك وتصوراتك.
- (٢٣٥) إجتهد باستمرار ولا تلتفت لنقد من حولك فهو نابع من شعورهم بالعجز.
- (٢٣٦) توقف عن إسقاط نواقصك وعيوبك على المجتمع.
- (٢٣٧) إستخدم قدراتك وإمكانياتك بأقصى حد يومياً.
- (٢٣٨) مارس الإنضباط الذاتي يومياً.
- (٢٣٩) مارس التعلم الذاتي مدى الحياة.
- (٢٤٠) دفع الفكر السلبي بالذكر والإستغفار.
- (٢٤١) إجلس مع أهلك وشارك الحديث معهم كل فترة.
- (٢٤٢) تابع برامج وثائقية وثقافية بشكل مستمر.
- (٢٤٣) لا تسمح لأخطاء الماضي أن تحبطك وتفسد حاضرک.
- (٢٤٤) واجه مشكلاتك بشجاعة وابحث عن حلول.
- (٢٤٥) لا تتوقع نتائج فورية لجهدك، أتقن فن الصبر.
- (٢٤٦) حاوط نفسك بالأذكياء والعقلاء الذين يشاركون إهتماماتك.

- (٢٤٧) تواضع في وصف إنجازاتك وقدراتك.
- (٢٤٨) لا تتكاسل عن المهام اليومية الواجبة.
- (٢٤٩) لا ترضي الآخرين على حساب إنزعاجك وضغطك.
- (٢٥٠) غير نوعية عاداتك، تتغير حياتك.
- (٢٥١) إستيقظ باكراً في معاد ثابت يومياً.
- (٢٥٢) يجب عليك النوم من سبع إلى ثماني ساعات ليلاً.
- (٢٥٣) تكيف مع تغيرات الواقع والحياة بشكل مستمر.
- (٢٥٤) إسعى لتكون أفضل مما أنت عليه الآن، وليس أفضل من الآخرين.
- (٢٥٥) حافظ على تحفيز نفسك بدون عوامل خارجية.
- (٢٥٦) مارس الأعمال التي تكون شغوف بها ومستمتع.
- (٢٥٧) تدرب على العمل تحت بعض الضغوط.
- (٢٥٨) إفرح بنجاحات الآخرين، لأنه لا يقلل من فرص نجاحك.
- (٢٥٩) إدمج عمل لا تحبه مع شئ تحبه لكي تنجزه بسهولة.
- (٢٦٠) إرفع القداسة عن جميع الناس فالكل يخطئ ويصيب.
- (٢٦١) أكتب قصة لحياتك بنفسك.
- (٢٦٢) الحياة ليس بها فشل، ولكن خبرات وتجارب غير مرضية.
- (٢٦٣) جرب طريقة جديدة ومسلك جديد للوصول إلى أهدافك.
- (٢٦٤) تعلم أن تسأل وتتسائل حتى لا تبقى جاهلاً مدى الحياة.
- (٢٦٥) لا تقارن بين بدايتك في مجال معين وشخص محترف في هذا المجال.

- (٢٦٦) إمنح الآخرين فرصة ثانية فالجميع يستحق ذلك.
- (٢٦٧) لا تنتظر سن التقاعد لتستمتع بحياتك.
- (٢٦٨) سامح من خانك ولكن لا تثق به مرة أخرى.
- (٢٦٩) إختبر معاركك فقد يكون العيش بسلام خيرًا من إثبات ذاتك أمام الآخرين.
- (٢٧٠) أنفق وقتك مع أطفالك خيرًا من إنفاق أموالك عليهم.
- (٢٧١) حدد موعد معين لإتمام أعمالك ولا تترك الوقت مفتوح.
- (٢٧٢) غيّر المكان الذي تنجز فيه بشكل مستمر لتزيد إبداعك.
- (٢٧٣) لا تضيع وقتك في الرد على إنتقادات المشككين.
- (٢٧٤) إستخدم الوسائل المتنوعة لتحقيق أهدافك.
- (٢٧٥) تعايش مع الآخرين بإيجابية وتقبل الاختلاف.
- (٢٧٦) تلمس الفرص التي تساعدك على إكتشاف ذاتك.
- (٢٧٧) انفصل بذاتك عن المشاعر السلبية الحادة.
- (٢٧٨) فكر بعقلية، أنا أكسب والجميع يكسبون ويربحون.
- (٢٧٩) حاول أن تفهم الآخرين أولاً قبل أن يفهموك.
- (٢٨٠) لا تركز على المشكلات فتزداد، بل ركز على الحلول والإحتمالات.
- (٢٨١) إجعل قيمة الأمن أولوية في بيتك.
- (٢٨٢) إقرأ سيرة حياة الأنبياء والناجحين والعظماء.
- (٢٨٣) لا تذكر ما تمتلك من نعم أمام الجميع وتكون كتاب مفتوح.
- (٢٨٤) إبنى نجاحاتك بعيدًا عن ظلم وآلام الآخرين.

- (٢٨٥) كن صافي القلب تتمنى الخير للجميع.
- (٢٨٦) إجعل كلامك محدد مختصر دائماً.
- (٢٨٧) إنتقد الخطأ كما تشاء، ولكن لا تبغض المخطئ.
- (٢٨٨) مارس الصراحة بود أفضل من المجاملة الخداعة.
- (٢٨٩) كن قليل العلم كثير الخلق خيراً لك من خلق قليل وعلم كثير.
- (٢٩٠) فضفض عن أسرارك بينك وبين ربك عز وجل.
- (٢٩١) لا تبحث عن الألقاب فهي مطلب للنفوس الضعيفة.
- (٢٩٢) أظهر إعجابك بملابس وأناقة الآخرين دائماً.
- (٢٩٣) كن متواضع في حديثك، متفوق في أفعالك.
- (٢٩٤) جرب سماع الكتب الصوتية وأنت على سفر.
- (٢٩٥) إختتر شريك الحياة بعناية، لأنه سيكون سبب في سعادتك أو شقائك.
- (٢٩٦) تناول وجبة الإفطار، لأنها تمد جسدك بالطاقة باقي اليوم.
- (٢٩٧) إستحضر ذكرياتك الجميلة المبهجة التي حدثت في الماضي.
- (٢٩٨) علق لافتات إيجابية تحفيزية في غرفتك ومكتبك.
- (٢٩٩) إنتبه من معاملة أطفالك بأسلوب تربوي واحد.
- (٣٠٠) إستمتع بالسعي نحو أهدافك ولا تنتظر الوصول.
- (٣٠١) لا تستجيب لمطالب الأنا الزائفة، مثل: الأفضلية العنصرية، السمعة الرنانة.
- (٣٠٢) تخلص من رغبتك في أن تكون على صواب في المناقشات.
- (٣٠٣) إحترم جسدك وتقبله كما هو واعتنى به.

- (٣٠٤) تناول الأغذية الطبيعية وابتعد عن الأطعمة المصنوعة المعلبة.
- (٣٠٥) مارس التفكير في المعلومات التي تتعلمها.
- (٣٠٦) كن مستعد دائماً عقلياً ونفسياً لإقتناص فرص الحياة.
- (٣٠٧) لا تفكر في مشاركة غيور، ولا مصاحبة بخيل.
- (٣٠٨) جالس من يحب الكلام معك.
- (٣٠٩) لا تكلف عقلك بأكثر من مهمة واحدة في نفس الوقت.
- (٣١٠) إستثمر في مجالك لكي تتفهم أكثر به.
- (٣١١) أشعل ضوء حلمك وغذي إيمانك به.
- (٣١٢) إحذر من صديق يصاحب الجميع، فمن يفعل ذلك لا صديق له.
- (٣١٣) إحفظ أسماء الناس الذين تقابلهم جيداً.
- (٣١٤) إحترم أصحاب الخلق الحسن وقدرهم أكثر من أصحاب الأموال.
- (٣١٥) سافر بقدر ما تستطيع، لأنك ستعرف أكثر من الوجود في نفس المكان.
- (٣١٦) إستخدم إسم الشخص الذي تتحدث معه.
- (٣١٧) إبتعد عن التفكير الخرافي وتفسير الظواهر بناءً على أدلة بدائية.
- (٣١٨) لا تدعي ما ليس فيك، كن على سجيتك.
- (٣١٩) مارس الإستغناء عن الأشياء لكي تتحكم في النفس.
- (٣٢٠) قد تميل للخطأ، ولكن إحترس من الوقوع في الخطأ الأكبر.
- (٣٢١) تقبل وجود محبطين، وإعلم بأن الأفواه المزعجة لا يسكتها إلا العمل.
- (٣٢٢) عندما ترى نموذج جيد شجع، إمدح.

- (٣٢٣) إجعل أبنائك يشعرون بالقيمة والأهمية.
- (٣٢٤) إستمتع بما هو موجود، ولا تفكر فيما هو مفقود.
- (٣٢٥) تصرف مع أولادك كما تتصرف مع أولاد الغرباء بإحترام وتقدير.
- (٣٢٦) إستخدم الحوار والغفران في حسم الصراعات.
- (٣٢٧) إبتعد عن التدين السلبي، يقودك إلى الهلاك دون وعي.
- (٣٢٨) إدفع نفسك نحو البداية في إنجاز مهمة ما.
- (٣٢٩) إبدأ يومك بفعل أو سلوك يسعدك ويبهجك.
- (٣٣٠) إجلس مع ذاتك فترة، لا تنشغل وتهرب.
- (٣٣١) إسمح لأبنائك أن يكونوا هم، أن يكونوا أنفسهم.
- (٣٣٢) إستمر في إصلاح عيوبك وأخطائك.
- (٣٣٤) ركز على مميزات شريك حياتك.
- (٣٣٥) فاجئ زوجتك برحلة في الأجازة، المفاجئات السارة لها مفعول سحري.
- (٣٣٦) أكتب رسائل عاطفية لزوجتك تعزز بها علاقتكم.
- (٣٣٧) إشتري لزوجتك هدية بسيطة تعبر بها عن حبك وتقديرك لها.
- (٣٣٨) إحرص على مجاملة أقاربك وأصدقائك أثناء التجمعات.
- (٣٣٩) أطلب المساعدة والمشورة ممن حولك، فلا يوجد إنسان خارق.
- (٣٤٠) لا تستخدم الحاسوب أو الهاتف قبل النوم بنصف ساعة.
- (٣٤١) إبتعد عن الكحوليات، والمخدرات، والتدخين، ونسب الكافيين العالية.
- (٣٤٢) قلل من السموم البيضاء، وهي الدقيق، والملح، والسكر.

- (٣٤٣) إستمع بالمشي مع عائلتك، وأصدقائك وإسترجاع الذكريات الجميلة.
- (٣٤٤) تحدث عن مشاعرك وما في داخلك مع شخص تثق به.
- (٣٤٥) قبل ضرب طفلك تحدث معه وتفهم نفسيته.
- (٣٤٦) إستخدم المدح مع طفلك بدلاً من النقد اللاذع.
- (٣٤٧) إبحث عن سبب السلوك الغير مرغوب لدى طفلك وعالجه خطوة بخطوة.
- (٣٤٨) صدق طفلك دون تعويده على أن يحلف بإستمرار.
- (٣٤٩) لا تمل من كثرة أسئلة طفلك.
- (٣٥٠) إمنح طفلك بعض المسئوليات المناسبة حسب عمره.
- (٣٥١) إتبع معيار الحق في تقييمك للأمور وليس معيار الخلق.
- (٣٥٢) حاول تحقيق مصالحك وفق مبادئك.
- (٣٥٣) إعلم أن الصواب والخطأ بالنسبة للكثير من الناس مرتبطة بالمنفعة.
- (٣٥٤) ضع بداية وقصة جديدة لنفسك لتحصل على نهاية تريدها.
- (٣٥٥) أحسن إستقبال الأحداث والمواقف بنفس راضية مطمئنة.
- (٣٥٦) إستمر في الإرتقاء بوعيك، فالشقاء يأتي من الجهل وعدم الوعي.
- (٣٥٧) كافي الأعمال الإيجابية حتى تتكرر.
- (٣٥٨) قم بإشباع إحتياجاتك النفسية من تقدير، وحب، وإنتماء، وإنجاز، فنقص إشباع الإحتياجات يؤدي إلى المضرة.
- (٣٥٩) إجعل لك قدوة متميزة في كل جانب من جوانب الحياة.
- (٣٦٠) أشعل رغبتك الداخلية يوميًا إتجاه ما تريد تحقيقه.

- (٣٦١) إجعل سعيك وخطواتك غايتها الله عز وجل.
- (٣٦٢) تكلم مع الناس بصوت مسموع متوسط مع نبرة واضحة متغيرة.
- (٣٦٣) مارس الإعتدالية في الأشياء بدلاً من الإفراط والتفريط.
- (٣٦٤) مارس التصبر مع نفسك والناس والأشياء لإتقان فن الصبر.
- (٣٦٥) تعلم المواجهة دون تجريح وتجريء لكي لا يتجريء عليك أحد.
- (٣٦٦) إحذر من الأشخاص الجدليين أصحاب الأدلة والبراهين يوقعونك في المغالطات.
- (٣٦٧) إعلم أن قيمك هي جذور شخصيتك فتعرف عليها، وأن إعتقاداتك هي جذور فهمك للحياة فاكتشفها.
- (٣٦٨) نمي تفكيرك العلمي لتتعلم ربط الأسباب بالنتائج.
- (٣٦٩) عش مع المؤلف وأفكاره وأنت تقرأ كتاب.
- (٣٧٠) عامل نفسك على أنها طفل صغير عن طريق الرغبة والرغبة والتحفيز.
- (٣٧١) أخبر الآخرين بأنك ستبدأ بالتدريب على سلوك معين لكي توصل للنهاية.
- (٣٧٢) إمنح نفسك يومياً وقت للراحة والترفيه والبعد عن التشويش.
- (٣٧٣) أشطب كلمة (لا أستطيع) من قاموس حياتك وإستبدلها بكلمة (ممكن).
- (٣٧٤) تعرف على المهارات التي تجعلك متميز في مجال تخصصك.
- (٣٧٥) تذوق متعة التخلي عن الإعجاب بذاتك.
- (٣٧٦) غير فكرتك عن نفسك، تتغير حدود قدراتك.
- (٣٧٧) قم بإزالة الأفكار الضارة فوراً عندما تشعر بالضيق.

- (٣٧٨) علم أبنائك ما يمكنهم فعله، بدلاً مما لا يمكنهم فعله.
- (٣٧٩) نمي في أبنائك شعور بأنهم مجبولون على الثقة والكفاءة.
- (٣٨٠) لا تعرض على أبنائك خيارات لست مستعد لها.
- (٣٨١) عندما تقول الكلمة بالطريقة الصحيحة قد تغير تفكير شخص ما.
- (٣٨٢) صفني ذهنك وركز على أولويات يومك، عندما تستحوذ عليك المشتتات.
- (٣٨٣) عندما تقوم بمعروف مع أحد إنسى ذلك، وعندما يفعل معروف معك لا تنسى.
- (٣٨٤) لا تعلق نفسك بشخص من أجل البقاء على قيد الحياة.
- (٣٨٥) لا تضع سنوات عمرك في التنقل بين المجالات المختلفة.
- (٣٨٦) تجنب سوء الظن، وافترض الجيد دائماً من الآخرين.
- (٣٨٧) التمس الأعذار وضعف القدرة لمن تتعامل معهم وتحلى بصدر رحب.
- (٣٨٨) لا تستجيب للنقد على أنه عداوة، بل حاول الاستفادة.
- (٣٨٩) ضع عادة إيجابية بديلة لعادة سلبية تريد تغييرها.
- (٣٩٠) قم بالإستحمام مرة أسبوعياً بالماء الدافئ، ثم البارِد فوراً لتنشيط العزيمة.
- (٣٩١) عندما تقرر القيام بعمل ما نفذه فوراً.
- (٣٩٢) تحدث مع شريك حياتك عن تطلعاتك المستقبلية.
- (٣٩٣) إحسم ترددك بإتخاذ قرار خلال ثلاث ثواني.
- (٣٩٤) شاهد المناظر الطبيعية وانظر إلى النجوم في ليلة صافية.
- (٣٩٥) شارك في بعض الأنشطة والندوات الثقافية.

- (٣٩٦) أخرج زكاة مالك بشكل سنوي.
- (٣٩٧) لا يجب أن تقول كل ما تعرفه دائماً.
- (٣٩٨) إتبع نظامًا غذائيًا صحيًا بما يتناسب مع ما تحبه من طعام.
- (٣٩٩) تظاهر بالثقة في البداية حتى تمتلكها.
- (٤٠٠) قلد أفعال الواثقين الناجحين.
- (٤٠١) أخبر نفسك ببعض إنجازاتك الصغيرة وقت المحن.
- (٤٠٢) إعرض خدماتك ومهاراتك على الآخرين.
- (٤٠٣) عالج خلافاتك العائلية داخل إطار المنزل.
- (٤٠٤) فاجئ الآخرين بإنجازاتك بعد الإنتهاء منها.
- (٤٠٥) لا تبني سعادتك على شروط خارجية معينة.
- (٤٠٦) حافظ على كرامة الضعيف والمهزوم أمامك.
- (٤٠٧) مارس العمل الجماعي لتحقيق نجاحات كبيرة.
- (٤٠٨) حاول إكتساب الحكمة، وليس المعرفة المتراكمة.
- (٤٠٩) أنظر إلى الأمور والمواقف من زوايا مختلفة متعددة.
- (٤١٠) تصالح مع الماضي، ركز في الحاضر، تفائل نحو المستقبل.
- (٤١١) عيش السلام مع الخالق وبتفهم ومودة مع البشر.
- (٤١٢) لتحقيق أهدافك غير إتجاهاتك وليس قراراتك.
- (٤١٣) قف أمام مرآة مع النظر في عينك وقل(أنا مؤمن إيجابي فخور)  
لمدة ثلاثون يومًا.

- (٤١٤) لا تعطي أطفالك كل ما يريدون.
- (٤١٥) التدايل لزوجتك جيد، التدايل لأطفالك غير جيد.
- (٤١٦) أتقن إتيكيت الحديث، ولا تكذب متكلم أو متحدث.
- (٤١٧) لا تجعل رأيك محل الحقائق، لأن الناس أذواق وطباع.
- (٤١٨) لا تسأل الآخرين عن تفاصيل حياتهم الشخصية.
- (٤١٩) كن صاحب مرونة فكرية ولا تجبر أحد على شئ.
- (٤٢٠) تكلم بحرارة، إستقبل الناس بحرارة، علق على الموضوعات بحرارة.
- (٤٢١) قدم النصيحة للجميع دون شرط القبول.
- (٤٢٢) لا تتبع معايير الناس فقد يكرهك الناس لشئ جيد بشخصيتك.
- (٤٢٣) لا تجعل حالتك المزاجية تحت سيطرة أحد يتحكم بها.
- (٤٢٤) أخفض من توقعاتك واجعلها واقعية.
- (٤٢٥) عش يومك بكل التفاصيل لكي يصبح الغد أكثر متعة.
- (٤٢٦) لا تتخذ قرارات مصيرية قبل وجود معلومات كافية صحيحة.
- (٤٢٧) أحسن التصرف بحكمة في مقتبل عمرك بما لديك من مال.
- (٤٢٨) إهتم بإرتداء حذاء جيد، لأنه يعطي إنطباع جيد عنك.
- (٤٢٩) الحب وحده لا يكفي لنجاح علاقة، بل تحتاج العلاقات إلى الإحترام والمشاركة والمسئولية والعطاء.
- (٤٣٠) توقف عن لوم والديك دائماً، تعلم السعي وتعديل المسار.
- (٤٣١) إلتزم بمواعيدك في الوقت المحدد حتى لا تفقد إحترام الآخرين لك.

- (٤٣٢) ثق في العمل الجاد ولا تثق في الحظ الوهمي.
- (٤٣٣) زود ثقافتك الإقتصادية وإبحث عن فرص إستثمارية مناسبة لك.
- (٤٣٤) إنتبه لجميع أمراضك الجسدية فالكثير منها بسبب أعراض نفسية.
- (٤٣٥) إسأل الناس ماذا يريدون؟ لا تفترض أنهم يريدون ما تريده.
- (٤٣٦) عليك بالقيام بأكثر من المطلوب منك في العمل.
- (٤٣٧) لا تنتظر تقدير الآخريين على أعمالك وإنجازاتك.
- (٤٣٨) تعامل مع الحيوانات بلطف، لأنها مخلوقات نفعها يعود عليك.
- (٤٣٩) أحسن التواصل مع الجمادات بإرسال نوايا طيبة فكل شئ له طاقة.
- (٤٤٠) مارس فن الصمت فهو مجرد أسلحة من تتشاجر معهم.
- (٤٤١) أسبق جميع أعمالك بنية حسنة لله عز وجل.
- (٤٤٢) لا تعابر أحد أو تلقبه بلقب ذميم.
- (٤٤٣) قابل إساءة القول والفعل بالإحسان والعفو.
- (٤٤٤) إسأذن الآخريين قبل الذهاب إلى بيوتهم.
- (٤٤٥) واسي الناس أثناء المواقف الصعبة والحزن.
- (٤٤٦) لا تمارس دور المقلد في مجال عملك إبتكر أسلوب جديد يناسبك.
- (٤٤٧) لا تذهب إلى السوبر ماركت إلا ومعك قائمة مشتريات محددة.
- (٤٤٨) إجعل أهدافك وأعمالك متوافقة مع قيمك الشخصية لتشعر بالإنسجام.
- (٤٤٩) إسخدم سواك لتنظيف أسنانك بشكل يومي.
- (٤٥٠) قم بتفعيل موبايلك على وضع صامت أثناء القيام بإنجاز ما.

- (٤٥١) لا تقول أنا الآن جيد، هنا أكبر ثقب للتطور والتميز.
- (٤٥٢) قدم للآخرين التقدير الصادق وأشعرهم بأنهم مهمون بالنسبة لك.
- (٤٥٣) نمي مهاراتك الفكرية والسلوكية والفنية في مجال عملك.
- (٤٥٤) لا تلتقط أفكار الناس فيحاولون دون وعي أن يجعلوك في نفس حالتهم الشعورية.
- (٤٥٥) حدد الطرق والوسائل والإمكانيات بدقة التي تمكنك من تحقيق أهدافك.
- (٤٥٦) استخدم التنبؤ المفيد القائم على البيانات والمعلومات الصحيحة لحل المشكلات.
- (٤٥٧) إجعل التواصل معك متاحًا وسلس.
- (٤٥٨) أظهر أفضل ما في الآخرين عن طريق تقدير ما يقومون به.
- (٤٥٩) نمي الحكمة في داخلك لأنها تجعلك تميل للخير والحق دائمًا.
- (٤٦٠) تبدأ رحلتك الإنسانية الحقيقية عند الخروج من توقعك حول ذاتك.
- (٤٦١) التوكل داخلي وقلبي فلا تتشكك، والأسباب خارجية عملية فلا تتوقف.
- (٤٦٢) إسأل من حولك عن المميزات التي يعتقدون أنك تؤديها بشكل رائع.
- (٤٦٣) إبحث في ذكرياتك عن أهم إنجازاتك وأعمالك منذ الطفولة.
- (٤٦٤) غير أفكارك التي تحملها في عقلك، تتغير حياتك بشكل حقيقي.
- (٤٦٥) قيم ما تفكر فيه بشكل متكرر مع وضع لمسة إيجابية عليه.
- (٤٦٦) تحالف مع من يساعدونك للوصول إلى هدفك الرئيسي.
- (٤٦٧) لا تترك أمورك للظروف ولا تخشى المغامرة والمنافسة.

- (٤٦٨) تحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى غايتك.
- (٤٦٩) آمن بأن الجهد والمثابرة كفيلا لتتخطى المحن والصعاب.
- (٤٧٠) تعلم مفردات لغويات جديدة بشكل يومي؛ لتزيد من إبداعك.
- (٤٧١) كن قائد يبادر ولا ينتظر للأمر أن تحدث.
- (٤٧٢) ألهم الآخرين على إتخاذ قرار التغيير والتحسين من أنفسهم.
- (٤٧٣) أدرك بأنك كائن روعي لديه تجربة بشرية وليس العكس.
- (٤٧٤) أدرك الفرق بين النجاح الحقيقي وتجميع المال.
- (٤٧٥) حافظ على لياقتك العقلية من خلال أداء التمارين العقلية.
- (٤٧٦) راقب ما تسمح له بالدخول إلى عقلك، ثم غربل الأفكار غير السارة.
- (٤٧٧) وازن بين توقيت العمل الجاد، وبين توقيت الرفاهية والمتعة.
- (٤٧٨) سير وراء صوتك القوي الإيجابي بداخلك، واترك الصوت السلبي الكاذب.
- (٤٧٩) حافظ على مشاعرك جيداً طوال يومك، لتستجيب لكل فرص الحياة بإيجابية.
- (٤٨٠) إحتفظ بقائمة أهدافك في محفظتك دائماً.
- (٤٨١) تأكد بأن ما تريد تحقيقه هو هدفك أنت الخاص.
- (٤٨٢) تعامل مع المشكلات على أنها تحديات.
- (٤٨٣) تعرف على الأشياء التي تضعف عزيمتك وتخلص منها بشكل تدريجي.
- (٤٨٤) كن متفهماً لمشاعر الآخرين جيداً.
- (٤٨٥) إعلم أن الألم ليس دائماً سلبياً قد يكون مؤشر لك لتصحيح أمر ما.

- (٤٨٦) تمكن من التفكير في الماضي دون ندم، والتفكير في المستقبل دون قلق.
- (٤٨٧) استخدم الإنكاسات لصالحك إجعلها جزء من خبراتك وتدريبك لتنمو.
- (٤٨٨) إكسب الناس فهو الطريق إلى كسب المال ولا تعكس هذا الأمر.
- (٤٨٩) تحدث مع الناس بالأشياء التي يستمتعون بها وليس إهتماماتك أنت.
- (٤٩٠) إمتلك قلوب الناس من خلال إشعارهم بقيمتهم وإعطاء الإهتمام بهم.
- (٤٩١) حرر نفسك من التداخل والإهتمام بشؤون الآخرين.
- (٤٩٢) إسقي الخير والجيد في الآخرين قبل نزع السيئ والسلبي فيهم.
- (٤٩٣) إتقن لغة الأفعال إذا أردت أن تؤثر في الناس.
- (٤٩٤) حقق ما تريد باللين والرفق وإبتعد عن القسوة والشدة، سلوك نبوي حافظ عليه.
- (٤٩٥) شجع أطفالك على خوض التحديات وتخطيها.
- (٤٩٦) إجعل مكانك جميل بدلاً من البحث عن مكان آخر جميلاً.
- (٤٩٧) تعلم من كل ما تصادفه في حياتك اليومية.
- (٤٩٨) تعلم علم من العلوم الدنياوية النافعة.
- (٤٩٩) إختار ملابسك بأحب الألوان التي تميل إليها.
- (٥٠٠) غير ديكور وألوان شقتك كل فترة، له أثر إيجابي على حالتك النفسية.
- (٥٠١) إقرأ سورة الإخلاص (١٥) مرة فإنها تعادل قراءة القرآن (٥) مرات.
- (٥٠٢) قول سبحان الله وبحمده (١٠٠) مرة، تغفر ذنوبك وإن كانت مثل زبد البحر.

- (٥٠٣) إجلس على مائدة الطعام وأنت تشتهي، وقم وأنت تشتهي أيضًا.
- (٥٠٤) وازن بين متطلباتك وقدراتك وإمكاناتك، وبين آمالك وما تريد بلوغه.
- (٥٠٥) وازن بين إحتياجات الروح، وإحتياجات الجسد.
- (٥٠٦) أدرك أن السعادة في الدنيا ليست مطلقة بل هي وسيلة للسعادة في الآخرة.
- (٥٠٧) لا تكن عبدًا للمال، بل اجعل المال خادمًا لك.
- (٥٠٨) إرتدي في منزلك ملابس واسعة مريحة بعد إنتهاء عملك.
- (٥٠٩) أدرك أن المؤثرات الخارجية تختبر قدراتك الداخلية دائمًا.
- (٥١٠) إبحث عن القيمة، والمال سيتبعك دائمًا.
- (٥١١) لا تمارس الفضيلة لإكتساب الشهرة.
- (٥١٢) صحح سلوكك الجنسي، وتعامل مع نوبات الشهوة بإيجابية وفي المسار الصحيح.
- (٥١٣) ناقش الآخرين لتفهم الحقيقة، ولا تجادل لتظهر ذاتك.
- (٥١٤) لا تتمسك برأيك لمجرد معرفتك بعيوب الآخرين.
- (٥١٥) إكسب بعقلك دائمًا، وليس بوقتك.
- (٥١٦) إتهم نفسك وفهمك دائمًا وقت الضيق ولا تتهم القدر.
- (٥١٧) كن حرًا لا يتنازل عن حقه في إتخاذ القرار، ولكن المستعبد أوكل إتخاذ القرار للآخرين.
- (٥١٨) لا تهدر طاقتك في أشياء لا تستطيع السيطرة عليها.

(٥١٩) إقرأ (١٠٠) كتاب في مجال تخصصك، واجعل نصف قرأتك في مجالات مختلفة دائماً.

(٥٢٠) كن فضولي نحو المطالعة للتاريخ فالمعلومات المدرسية غير كافية.

(٥٢١) أنفق من عاطفتك لأهلك وأصدقائك وجيرانك.

(٥٢٢) تعلم التأقلم مع مختلف الشخصيات والعقول التي تتعامل معها.

(٥٢٣) تواصل مع الآخرين حتى لو المكسب من العلاقة واضحاً.

(٥٢٤) تذكر بأن جميع الناس تريد من يفهمها.

(٥٢٥) إحرص على عائلتك دائماً واجعلها من القيم العليا لديك.

(٥٢٦) إعطي لمن يستحق وتوقف عن إستنزاف نفسك.

(٥٢٧) إهتم بإحتياجاتك دون إلاح ورغبة شديدة في تحقيقها.

(٥٢٨) لا تستجيب لتهديد الآخرين من أول مرة لأنه سيستمر.

(٥٢٩) لا تعتبر الحياة سباق ويكون هدفك سباق غيرك.

(٥٣٠) عيش ببساطة دون تكليف أو تعسف أو تعمق.

(٥٣١) إبدأ كلامك مع الآخرين بلا مقدمات أو غموض.

(٥٣٢) أدرك بأن الله عز وجل أوجد الأرزاق وجعلها لمن يسعى.

(٥٣٣) ثق بتدبير ربك عز وجل وإرضى بحكمه، تسعد وتسلم.

(٥٣٤) لا تمزق روحك بعدة أعمال في نفس الوقت، إتبع سجيته.

(٥٣٥) جرب نفسك في ميادين ومجالات وتخصصات مختلفة.

(٥٣٦) إياك والبعد عن بؤرة السعادة من خلال الجلوس مع والدتك.

- (٥٣٧) لا تنتظر ظروف غير عادية لكي تفعل الخير.
- (٥٣٨) توقف عن مواجهة مشكلاتك وحيداً.
- (٥٣٩) إزرع زهور في حديقة منزلك.
- (٥٤٠) كن أفضل صديق لزوجتك وأولادك.
- (٥٤١) لا تفكر وفق مبدأ (ماذا لو) حدث كذا وكذا.
- (٥٤٢) توقف عن الإفراط في الوقاية بنفسك.
- (٥٤٣) اجعل تعامل الآخرين معك سهل دون حواجز.
- (٥٤٤) لا تبحث عن أصدقاء وفقاً لشروطك الخاصة.
- (٥٤٥) تعلم أن الخوف والإيمان كلاهما طاقة في مخيلتك، إتبع خيالك في الإيمان لبلوغ أهدافك.
- (٥٤٦) إعمل بذكاء بدلاً من بذل الكثير من الجهد.
- (٥٤٧) حاول ألا تمسك تليفونك لمدة ساعة يومياً.
- (٥٤٨) راقب دراما الآخرين السلبية ولا تتفاعل معها.
- (٥٤٩) لا تبالغ في مدح نفسك.
- (٥٥٠) كن متمهلاً لأقصى درجة ولا تنفق مالك بسرعة.
- (٥٥١) أدرك إن إدمان الإسراف في النعم يجعلك لا تجد لذة لها، فلا تأتي الأشياء إلا وأنت مشتاق ومتهلف.
- (٥٥٢) أدرك الواقع جيداً ولا تأنف من الأعمال الشريفة.
- (٥٥٣) أملئ يومك بالعمل الجاد النافع لكي تسعد.

- (٥٥٤) حافظ على ثلاثة: همة عالية، إستغلال الوقت، ترك ما لا يعينك.
- (٥٥٥) إمنح زوجتك فرصة للإنتصار في المناقشات.
- (٥٥٦) لا تظن أن الأنظار تنصب عليك في كل مجلس، مرة لك، ومرة تشارك غيرك.
- (٥٥٧) خذ من العلم ما يمكنك العمل به.
- (٥٥٨) حافظ على ألا تضيع وقت الآخرين، الناس لا يحبون ذلك.
- (٥٥٩) كن رصيناً ولا تضحك في جميع الأوقات مع الناس الجدد.
- (٥٦٠) إبتعد عن النميمة فهي خدمة لنفسك وليست للآخرين.
- (٥٦١) لا تكن محتاج للجميع في كل الأوقات.
- (٥٦٢) تعلم من الآخرين عندما يكون لديهم ما هو مفيد.
- (٥٦٣) كن ملهم للآخرين من خلال الإهتمام بأحلامهم وأهدافهم في الحياة.
- (٥٦٤) تحدث عندما تتعرض لمعاملة سيئة.
- (٥٦٥) تدرب على فن الصمت، والإبتعاد عن التثرثرة.
- (٥٦٦) إبحث عن أشخاص أذكى منك دائماً.
- (٥٦٧) لا تنتظر الأشياء الجاهزة.
- (٥٦٨) سامر الكتب، وصاحب العلم، ورافق الوعي والمعرفة.
- (٥٦٩) تعلم ألا تقسو على نفسك، حارب النكد والكآبة.
- (٥٧٠) ركز على حضور القلب في أداء العبادات.
- (٥٧١) لا تعطي وعود وأنت فرحان، أو تتخذ قرارات وأنت غضبان.

- (٥٧٢) راقب وزن جسدك من حين إلى آخر.
- (٥٧٣) إستشير من تثق برأيه في مشكلاتك وليس من تحبه.
- (٥٧٤) سيطر على لسانك وكلماتك أثناء المشكلات.
- (٥٧٥) تمهل في إصدار كلمة (حرام) في التجمعات دون التأكد منها.
- (٥٧٦) أدرك بأن الذي لم يعود صديقك لم يكن صديقك من البداية.
- (٥٧٧) أخرج من العلاقات السامة بإختيار الحاضر الجديد وليس ذكرياتك القديمة.
- (٥٧٨) مارس التخلي والإنسحاب في بعض مواقف الحياة فتكون القوة هنا.
- (٥٧٩) لا تعلق ظروفك السلبية على تلبس جن بداخلك، أو أعمال سفلية، أو توقعات الأبراج، بل كن مؤمن مستنير في قناعاته.
- (٥٨٠) إحرص على نقل جزء من أعمالك التجارية أو الدعوية على الإنترنت.
- (٥٨١) أنشئ السلام والحب في داخلك أولاً لكي ينعكس عليك في العالم الخارجي.
- (٥٨٢) إتمنى الخير للآخرين بصدق فحتمًا يعود عليك بالخير والبركة.
- (٥٨٣) تعرف على أخلاق الآخرين من بعض الأشياء البسيطة في التعامل، مثل: المال والسفر والضعفاء.
- (٥٨٤) أدرك هذه الحقيقة شعورك بمشاعر سلبية يجلب لك الكثير من الأمراض الجسدية والنفسية.
- (٥٨٥) إعمل صيانة نفسية كل فترة لتصحح مسارك وتعرف ما يناسبك.
- (٥٨٦) تبرع بالأشياء التي لم تعد بحاجة إليها.
- (٥٨٧) أترك بجوار السرير قلم وورقة لتسجيل بعض الأفكار المهمة التي تأتي إلى ذهنك في وقت متأخر.

- (٥٨٨) إتعب في العمل نهارًا، تنعم في النوم ليلاً.
- (٥٨٩) عيش حياتك بدون مبررات لتكون أسعد.
- (٥٩٠) وازن بين عقلك وعاطفتك.
- (٥٩١) لا تساوم على شرفك أو كرامتك أو سمعتك.
- (٥٩٢) أخضع دوافعك العميقة دائماً لمبادئك.
- (٥٩٣) لا تجادل وتحاور دائماً في خصوصياتك.
- (٥٩٤) قم بتأهيل نفسك للعمل داخل مجموعة أو فريق.
- (٥٩٥) حاول الإجتهد قدر المستطاع في ظهور موهبتك.
- (٥٩٦) لا تقبل على نفسك أن تكون مصدر إزعاج للآخرين.
- (٥٩٧) لا تتعلم من دون أن تفكر فيما تتعلمه.
- (٥٩٨) إعلم أنك لديك قدرًا من الجمال حاول رؤيته بتغيير نظرتك لنفسك.
- (٥٩٩) لا ترى الصواب والحق وتبتعد عن فعلهما.
- (٦٠٠) قم بالتحضير دائماً لأي شئ تريد النجاح فيه.
- (٦٠١) عندما يصعب عليك الوصول لهدفك لا تغيرها، بل غير الطرق والوسائل.
- (٦٠٢) إختار الوقت المناسب لك للتفكير بفاعلية للقيام بالأشياء المعقدة.
- (٦٠٣) أكتب ودون كل ما تتعلمه، فالذاكرة لا تدوم طويلاً.
- (٦٠٤) إمدح زوجتك أمام أهلك وأهلها.
- (٦٠٥) لا تدقق في كل الخلافات البسيطة التي يمكن تجاوزها بكلمة طيبة.
- (٦٠٦) ساهم في تقوية الوزع الديني لدى أسرتك وأصدقائك.

- (٦٠٧) مارس بعض الألعاب التي تنمي تفكيرك كالألغاز والمتاهات وغيرها.
- (٦٠٨) قم بالإحتفال مع أصدقاء العمل عندما تنجزون.
- (٦٠٩) مارس الإنفصال عن زوجتك أثناء النوم كل فترة لتعزيز شعور الحب.
- (٦١٠) مارس مع زوجتك هواياتها الخاصة بها حتى إذا كانت لا تتوافق معك.
- (٦١١) جدد وابتكر في تفاصيل العلاقة الجنسية مع زوجتك.
- (٦١٢) أدرك أن العلاقة الجنسية ليست جسدية فقط قم بخلق مثيرات وكلمات عاطفية محفزة.
- (٦١٣) أخبر زوجتك أنها ما زالت مثيرة لك دائماً مهما كانت التغيرات.
- (٦١٤) لا تخبر أحد بأن شكله مرهقاً أو متعباً.
- (٦١٥) علم أولادك كيفية إدخار المال والحفاظ عليه.
- (٦١٦) لا تحارب أشخاص ليس لديهم شيئاً يخسروه.
- (٦١٧) توقف عن التفكير المستمر فيما لا تريد.
- (٦١٨) لا تربط ذاتك بممتلكاتك وسمعتك وصورة الناس لك، ذلك يوجه سلوكياتك نحو الإنحراف.
- (٦١٩) تدرب على إظهار مشاعر الإمتنان للآخرين.
- (٦٢٠) عندما تجد طفلك يكذب كثيراً، إعلم أنك شديد المحاسبة والعقاب.
- (٦٢١) عندما تجد طفلك ضعيف الكلام، إعلم أنك لا تحاوره.
- (٦٢٢) عندما تجد طفلك يسرق، إعلم أنك لم تعوده على العطاء والسخاء.
- (٦٢٣) عندما تجد طفلك جبان، إعلم أنك تدافع عنه دائماً.

- (٦٢٤) عندما تجد طفلك غاضب بشكل مستمر، إعلم أنك لا تمدحه.
- (٦٢٥) عندما تجد طفلك لا يحترم الآخرين، إعلم أنك لا تخفض صوتك وتعامله بقسوة.
- (٦٢٦) عندما تجد طفلك بخيل، إعلم أنك لا تشاركه الأشياء.
- (٦٢٧) لست ملزمًا بأخذ كل نصائح العلماء، بل أخذ ما ينفعك ويساعدك.
- (٦٢٨) آمن في داخلك بأنك تستحق العيش بسعادة وتحقيق ما تصبو إليه.
- (٦٢٩) إعلم أن القوة ليست في التجبر والتسلط، بل في العدل والإنسانية.
- (٦٣٠) حاول تجاوز الأمور السخيفة ولا تتوقف عندها.
- (٦٣١) لا تتأسف إلا عندما تخطئ وإبتعد عن الإعتذار المتكرر بدون سبب.
- (٦٣٢) كن من الأقوياء الذين تركوا الدينا أفضل مما كانت عليه.
- (٦٣٣) عبر عن جمال الحياة والكون والناس والحيوانات والطيور.
- (٦٣٤) عندما تجد طفلك ضعيف الشخصية، إعلم أنك تهدده.
- (٦٣٥) عندما تجد طفلك يغار من أقرانه، إعلم أنك تهمله.
- (٦٣٦) عندما تجد طفلك يزعجك أنت والآخرين، إعلم أنك لا تقبله وتضمه.
- (٦٣٧) عندما تجد طفلك لا يطيعك، إعلم أنك تكثر عليه المطالب.
- (٦٣٨) عندما تجد طفلك منطوي ومنزوي، إعلم أنك مشغول عنه دائمًا.
- (٦٣٩) قم بتعليم طفلك بأن يقبلك على رأسك، وليس على يدك، ليكون مرتفع الرأس دائمًا.
- (٦٤٠) تخلص من اللزمات اللغوية عند الكلام والإستماع للآخرين.

- (٦٤١) نظم أفكارك قبل طرح موضوع ما، وكون الفكرة كاملة قبل طرحها.
- (٦٤٢) حاول إستغلال فترة الصباح في الإنجازات والأعمال المهمة.
- (٦٤٣) عود نفسك على العمل لفترة طويلة، وتجنب العمل لفترات قصيرة.
- (٦٤٤) إهتم بالتفاصيل في المهام والمسؤوليات.
- (٦٤٥) أربط المعلومات التي تريد حفظها، بمعلومات أخرى راسخة في ذهنك.
- (٦٤٦) إعطي فرصة للمتكلم لكي يُعبر عن نفسه وتوصيل المعاني التي يريد لها.
- (٦٤٧) أسلك طرق الإقناع، وتجنب فرض رأيك على الآخرين بقوة.
- (٦٤٨) أترك العشق والحب المحرم، فإنه يجلب لك المزيد من الخسائر.
- (٦٤٩) لا تشرب شاي بعد تناول الأكل مباشرة، يجعل الطعام جاف وصعب الهضم.
- (٦٥٠) لا تأكل فاكهة بعد تناول الأكل مباشرة، بل تناول الفاكهة قبل الأكل بساعتين.
- (٦٥١) لا تستحم بعد تناول الأكل مباشرة، فإنه يؤثر على تدفق الدم.
- (٦٥٢) لا تنام بعد تناول الأكل مباشرة، يسبب عدم إكمال عملية الهضم.
- (٦٥٣) لا ترخي حزام البنطلون بعد تناول الأكل مباشرة.
- (٦٥٤) لا تقع تحت سيطرة وتأثير الآخرين بسهولة، إستخدم إعمال العقل قبل الإستجابة لهم.
- (٦٥٥) إعترف بقدراتك ومواهبك وكن فخورًا بالسعي نحو أهدافك وبما تفعل.
- (٦٥٦) أنفق مالك على الأشياء المادية، وأنفق وقتك على الأشياء ذات المعنى.

- (٦٥٧) لا تصدق كل ما يأتي إلى عقلك من أفكار وكلمات داخلية، شكك في ذلك.
- (٦٥٨) وقت الإنفعال الشديد ركز على جسدك وحواسك بدلاً من التركيز على العقل.
- (٦٥٩) وقت الإنفعال الشديد قم بتدليك كتفك بنفسك وركز في اللحظة الحالية.
- (٦٦٠) وقت الغضب الشديد، كرر على نفسك وقل: "أستغفر الله" لا داعي لأن أغضب لحظات وستنتهي الحالة.
- (٦٦١) وقت التفكير السلبي الذي يحرف رؤيتك للواقع، إسأل نفسك، هل هذا حقيقي فعلاً؟ ما هي الأدلة والبراهين على ذلك؟ توجه نحو التفكير المنطقي.
- (٦٦٢) إسأل نفسك وقت تشاؤمك، لماذا أفترض السيئ فقط؟
- (٦٦٣) لا تجعل مشاعر الآخرين وإحتياجاتهم الأولوية العليا في حياتك.
- (٦٦٤) تمتلك قدرة الإعتذار لمطالب الآخرين دون الضغط على نفسك.
- (٦٦٥) ضع لنفسك يومياً (١٠) دقائق لتحليل مشاعرك في جميع المواقف التي واجهتها خلال يومك.
- (٦٦٦) كن لطيفاً متعاطف مع نفسك عندما تنتقدها.
- (٦٦٧) لتزيد إبداعك إقضي يوماً ساعة في المجال الذي إختبرته لنفسك.
- (٦٦٨) مارس الترويج لنفسك في المجال الخاص بك، وأعلن لمن حولك سبب تفردك في هذا المجال وما يميزك عن غيرك.
- (٦٦٩) لا تتوقف عن مسارك عندما يكون لك أعداء فهذا طبيعي إستمر.
- (٦٧٠) تذكر بأن كل خطأ تقع فيه هو فرصة للتعلم والنمو.
- (٦٧١) إستمع إلى الطرفين وتحقق من المشكلة قبل إصدار الأحكام.

- (٦٧٢) لا تنسى من ساعدوك وقت إحتياجك وضعفك.
- (٦٧٣) كن ناجحًا في منزلك وبين أسرتك أولاً قبل النجاحات الأخرى.
- (٦٧٤) كن منظمًا دائمًا في شخصيتك وعملك.
- (٦٧٥) أدرك أن تصوراتك وقناعاتك إن لم تكن واقعك اليوم، إعلم أنها بالتأكيد ستكون واقعك غدًا.
- (٦٧٦) أدرك دوام الفكر للمواقف والأحداث الإيجابية وإستشعارك لها يجلبها لك بإذن الله.
- (٦٧٧) أدرك أن عالمك الخارجي مهما كان بالسلب أو بالإيجاب فهو إنعكاس لعالمك الداخلي.
- (٦٧٨) أدرك أنه كلما زاد حجم مدخراتك وعقاراتك زاد حجم أموالك التي ستربحها.
- (٦٧٩) أدرك أن كل شئ قابل للتفاوض وتغييره لما يناسبك.
- (٦٨٠) قبل البدء في عمل جديد، تأكد أنه من ترتيب أولوياتك.
- (٦٨١) أدرك بأن الوقت في التخطيط، يوفر عليك الكثير من الوقت في التنفيذ.
- (٦٨٢) لا تضع قيود لأفكارك وأنت تفكر في حل مشكلاتك.
- (٦٨٣) لا تخشى أحكام الآخرين نحو أحلامك من الحكم عليها بالسخافة.
- (٦٨٤) أدرك جيدًا أن الجامعات لا تخرج علماء ولا عباقرة غالبًا، ولكن إستمرارك في التعلم الذاتي قد يصل بك إلى أعلى المستويات من الكفاءة.
- (٦٨٥) لا تهتم بتفسير أحلامك وتضع تنبؤات وتوقعات نحوها، حتى لا تنتظر حدوثها خلال يومك.

(٦٨٦) عندما تكون أحلامك في المنام جيدة، إستبشر خيرًا وتفاؤل ولا تقصصها على أحد.

(٦٨٧) لا تحاول إستيعاب كم كبير من المعلومات في نفس الوقت أثناء الدراسة.

(٦٨٨) ضع وقت محدد للدراسة بشكل يومي، ولا تدرس بشكل عشوائي.

(٦٨٩) وزع دروسك على فترات خلال اليوم لتأخذ فترات راحة وتستعيد طاقتك الذهنية مرة أخرى.

(٦٩٠) إبدأ بالمواد الأكثر صعوبة بالنسبة لك أثناء الدراسة.

(٦٩١) تكيف مع الألم والجروح بدلاً من فكرة (بمرور الزمن ستقل جروحي).

(٦٩٢) لا تقنع بأنك لا تستطيع جلب المال بدون رأس مال كبير، إبدأ بسيط وطور.

(٦٩٣) إذا أردت الإرتباط بشخصية ناجحة كن ناجحًا، وإذا أردت الإرتباط بشخصية أنيقة كن أنيقًا، وإذا أردت الإرتباط بشخصية قوية كن قويًا.

(٦٩٤) لا تعتمد على أحد لينير طريقك جاهد بنفسك لتنيره.

(٦٩٥) لا تشعر بالضعف عندما تتنازل للطرف الآخر، فالعاقل هو الذي يفعل هكذا.

(٦٩٦) أدرك أن الحياة الزوجية ليست حلبة مصارعة، بل رسخ في ذهنك قيم التضحية والإيثار.

(٦٩٧) في بداية حياتك إهتم بجمع المال لكي تمارس شغفك بحرية، الأمان لنفسك وأسرتك قبل الشغف.

(٦٩٨) لا تتبع نصيحة "ما لا يقتلك يجعلك أقوى"، لأن ما لا يقتلك قد يجعلك عاجز باقي حياتك، بل إتبع نصيحة "أن الفشل لا يمنعك عن المحاولة بقوة".

(٦٩٩) لا تعلق جميع ظروفك على القضاء والقدر أو أشيـار خارج إرادتك، فأنت تمتلك الخيار والقرار والمسئولية.

(٧٠٠) إبتعد عن التدين القائم على الوسيط، بمعنى أن تضع وسيط أو شخص بينك وبين الله.

(٧٠١) إبتعد عن التدين القائم على البنس، بمعنى تؤدي عبادات لتأخذ مصالحك ومنافعك.

(٧٠٢) إبتعد عن التدين القائم على القناع وإشباع رغبات نفسية، مثل: القداسة والتقدير، والأهمية، والأولوية، والظهور، بل تفهم مرحلتك وكن على سجيتك.

(٧٠٣) عندما تنجز شئ ولا تريد الإنتقاد عليه إعلم أنك تبحث عن المثالية، عليك بالإقرار في الداخل بأن كل إنسان يخطئ ويصيب.

(٧٠٤) تخلص من الرغبة في الداخل للبعد عن الإنتقاد، وأنجز وتقبل آراء الآخرين.

(٧٠٥) لا تسعى إلى إنجازات خرافية، إستمتع بتحقيق بعض الأهداف الصغيرة.

(٧٠٦) أدرك أن طلب الكمال وهم لن يتحقق، لذلك إسعى لتكون في أعلى المستويات.

(٧٠٧) أدرك أن بعد الملل تصرفات السلبية، فعليك بإيجاد معنى لأفعالك اليومية.

(٧٠٨) أوجد فرصة للسعادة بشكل يومي من خلال ما تحبه وتميل إليه.

(٧٠٩) مارس عبادات جديدة لم تمارسها من قبل وجرب شعور روحاني جديد.

(٧١٠) إنتبه لمشاعرك وصنفها لكي تكون واضحة لك، إمتلك الكفاءة لتعديل إنفعالاتك ومشاعرك.

(٧١١) إسمح لمشاعرك السلبية بالوجود، وإنشغل في أعمالك وإنجازاتك، وستتلاشى بعد فترة دون مقاومة.

(٧١٢) إدفع نفسك للضحك والإبتسامة لتغيير حالتك الهرمونية والشعورية.

(٧١٣) لا تجعل المشاعر السلبية تستمر، حتى لاتفقد متع الحياة والإستمتاع بها.

(٧١٤) تخلص من التسويف الخامل وترك المهام للحظات الأخيرة.

(٧١٥) رسخ في نفسك بأن لكل عمل وقته الخاص به، ولا تماطل الأعمال.

(٧١٦) حاول فهم مشاعر الآخرين، وتعاطف معهم.

(٧١٧) نمي بداخلك اللياقة النفسية واستدعي كل قواك العقلية والنفسية لمواجهة تحديات حياتك بسعة صدر.

(٧١٨) أدرك أن العالم مليء بالإيجاب والسلب، تمتلك أنت القدرة على التركيز على ما تريد.

(٧١٩) أترك مسافة نحو إستجابتك للأحداث، أترك نفسك لحظات للتصرف بعقلانية.

(٧٢٠) أدرك أن المبنى القوي لديه قدرة على تحمل الزلازل، وهكذا الفرد القوي يتحمل الكثير من المواقف والضغوط نحو مساره في الحياة.

(٧٢١) مارس الإمتناع عن بعض الأمور التي تحبها كل فترة، أكلة معينة أو عادة معينة أو مكان معين.

(٧٢٢) لا تخبر الآخرين عن يتحدث عنهم، بل أتركهم يحبون الجميع.

(٧٢٣) أدرك بأن الأشياء الجميلة دائماً تكون بداخلك، وليس في الأحداث الخارجية.

(٧٢٤) التعامل مع الآخرين لا يحتاج إلى شهادات غُليا، بل يحتاج إلى أخلاق ومهارات غُليا.

(٧٢٥) أنجز دائما في صمت، واترك نتائج إنجازاتك تتكلم عنك.

(٧٢٦) عندما تريد من الآخرين أن يستمعون لك، تكلم عنهم ولا تتكلم عن نفسك.

(٧٢٧) أدرك بأن العاصفة قد تدمر سفينة ولكنها لا تستطيع فك عقدة خيط، هكذا الغضب يا صديقي يدمر ولا يعالج مشكلة.

(٧٢٨) حاول أن تجعل سد بينك وبين شهواتك.

(٧٢٩) كن أهلاً لحب الآخرين إذا أردت إكتساب حب الآخرين.

(٧٣٠) إنتبه بأن الحياة قد تنتهي في أي لحظة، إحذر الغفلة.

(٧٣١) أدرك إن من علامات فقدان القناعة بأنك ترى حياة الآخرين أفضل من حياتك.

(٧٣٢) قل الحقيقة دائما فهي قد تجرح الآخرين مرة واحدة، ولكن الأكاذيب تجرح باستمرار.

(٧٣٣) عليك بالنوم في غرفة مظلمة لزيادة هرمون الميلاتونين، الذي يساعد على تعديل الحالة المزاجية.

(٧٣٤) لا يخدعك كبر سن والديك، بل يحتاجون دائما إلى إبتسامتك وهداياك دائما.

(٧٣٥) عليك بالتعامل مع أحلامك كالأطفال، نهتم ونعتني بها حتى تكبر وتصبح واقع إيجابي تفتخر به.

(٧٣٦) قم بتحضير كوب شاي لزوجتك لتضئ قلبها باقي اليوم.

(٧٣٧) أدرك بأن النجاح في الأمام وليس في الخلف، فلا تلتفت إلى الوراء.

(٧٣٨) لا تكن بخيل المشاعر والكلمات مع أسرتك وأصدقائك وجيرانك.

(٧٣٩) أدرك أن رفضك لأفعالك الماضية، دليل على تطورك المستمر.

(٧٤٠) تخلص من أسس السلبية، (١)الرفض، (٢)الخوف، (٣)النوم الزائد، (٤)المثالية وطلب الكمال، (٥)إحتقار الذات، (٦)عدم تحديد هدف واضح (٧)الغضب، (٨)الكسل، (٩)التسويف، (١٠)الضعف.

(٧٤١) عندما تربط معلومات بمشاعر قوية تصبح هذه المعلومات راسخة في الذاكرة طويلة المدى.

(٧٤٢) أدرك عزيزي القارئ بأن الذين يسيئون فهم الدين، أخطر من الذين يبتعدون عن تعاليمه وتطبيقه.

(٧٤٣) طور لغتك الإنجليزية بشكل مستمر لكي تتطلع على ثقافات وخبرات وعلوم مختلفة.

(٧٤٤) أدرك أن الحب لا ينمو بذاته، بل يحتاج إلى الرعاية والتعزيز والتجديد.

(٧٤٥) إبحث عن الخير في الناس دائماً دون رؤية صفاتك فيهم، مثل: المثالية والسلبية، والخوف، والثرثرة، والمادية.

(٧٤٦) لا تمارس المجاملة على حساب الحقيقة والحق.

(٧٤٧) أدرك بأن الراحة النفسية في عدم مراقبة الناس، وعدم التدخل فيما لا يعينك، ونصف الحكمة في الصمت.

(٧٤٨) لا ترى الصامتون ضعفاء دائماً، فقد يكونوا حكماء وعلماء وأقوياء ولكن في صمت.

(٧٤٩) رتب أولوياتك بناءً على الأشياء الهامة والغير عاجلة الآن، بمعنى الأعمال التي لها أثر مستقبلي مثل: التخطيط، تربية الأبناء، تدريب نفسك، التعلم المستمر، الإدخار.

(٧٥٠) لا تعظم قدرات ومهارات الغرباء، وتقلل من شأن قدرات ومهارات القرباء.

(٧٥١) أدرك أن النساء لا تسأم من الكلمات الرومانسية وكلمة (أحبك).

(٧٥٢) لا تمارس الهزار بكثرة في عملك ومشاريعك.

(٧٥٣) كن سبب بأن الناس تؤمن بأن الخير مازال موجود بين قلوب الناس.

(٧٥٤) الندم شئ إيجابي للتوبة وتزكية النفس، بينما الشعور بالذنب مدمر لشخصيتك فلا تمارسه.

(٧٥٥) لا تجعل إحباط البدايات يثنيك عن النهايات العظيمة الناجحة.

(٧٥٦) تخلى عن جنون العظمة بأنك تفهم في جميع التخصصات، واستشير أهل التخصص.

(٧٥٧) أدرك أن سعادتك هي مسؤوليتك الأساسية في الحياة، فلا تتخلى عن هذه المسؤولية.

(٧٥٨) أحصل على المعلومات الكافية قبل الإستقرار على رأيك.

(٧٥٩) أدرك أن عقلك الباطن يتحدث معك طوال اليوم عن طريق الأفكار والتصورات والخيالات والمشاعر.

(٧٦٠) عندما تريد تحقيق شئ آمن بوجوده في عقلك لكي يتجلى لك في الواقع.

(٧٦١) أدرك أن معركتك الذهنية الخارجية قائمة على معركتك الذهنية الداخلية.

- (٧٦٢) أدرك أن القوة الباطنة الداخلية هي التي تحرك واقعك الخارجي.
- (٧٦٣) إحذر أن ترفع صوتك على والديك، هم من علموك كيف تتكلم.
- (٧٦٤) توقف عن الضغط على والديك بالمبالغة في أمراضك ومشاكلك وهمومك.
- (٧٦٥) أدرك أنه ليس كل كبير عاقل، وليس كل صغير تافه فهناك معارف وخبرات وتجارب.
- (٧٦٦) إستحمل غضب والديك، لأنها غالبًا تكون أثر تراكمات حياتية.
- (٧٦٧) حاول تخفيف أعباء الحياة على والديك بالمسئولية والعطاء والإهتمام.
- (٧٦٨) أدرك أن طفلك يتشكل من خلال تعاملنا معه في البيت والمدرسة والشارع.
- (٧٦٩) أخفض صوتك في المناقشة والحوارات مع الآخرين عندما تريد تهدئة من أمامك.
- (٧٧٠) يتغير الإنسان عندما تتغير (١) أفكاره، (٢) مشاعره، (٣) إهتماماته، (٤) مهاراته، (٥) علاقاته، (٦) عاداته، (٧) قدواته.
- (٧٧١) أدرك أن أناقة إبنك وخلقُه يدل على حسن تربيته له.
- (٧٧٢) أدرك أن النجاح ليس مفتاح السعادة، بل السعادة هي التي تجلب لك النجاح.
- (٧٧٣) عود نفسك على الفرحة والبهجة لتكون عاداتك النفسية ومودك الطبيعي.
- (٧٧٤) لا تندم على معرفة أشخاص، فالجيد يعطيك السعادة والحب والمساندة، والسيئ يعطيك التجربة وإعادة النظر.
- (٧٧٥) حاول أن تثبت نفسك من خلال أعمالك، وليس من خلال الحوار والنقاش.
- (٧٧٦) خاطب في الناس مصالحهم الذاتية، عندما تريد منهم شئ.

(٧٧٧) تجاهل الأشياء التي لا تستطيع الحصول عليها حتى تأتي في وقتها دون تعلق.

(٧٧٨) حاول أن تفصل قيمتك الذاتية عن نتائجك وإنجازاتك في الحياة ولا تتعجل ثمار جهدك.

(٧٧٩) أدرك أن النجاح الحقيقي للمؤمن هو الذي يصب في نجاحه في الآخرة، ومن هنا كلما حقق نجاح أكثر شعر بأنه إلى الله أقرب.

(٧٨٠) لا تكن بطل على حساب كسر قوانين الشريعة.

(٧٨١) أدرك أن الظروف المادية الضئيلة لا تشكل عائق للوصول إلى ما تريد.

(٧٨٢) أدرك أن حب أمك لك حب يحكمه الفطرة، فكن ممتناً لهذا الحب الحقيقي.

(٧٨٣) أدرك أن حبك لأمك حب يحكمه التكليف، فكن أخلاقياً في علاقتك بأمك.

(٧٨٤) لا تلهث وراء إرضاء الجماهير وتتحرك بنوايا سلبية.

(٧٨٥) نظف نواياك دائماً لتغيير نتائجك في الواقع، فالعادات بالنيات تتحول إلى عبادات.

(٧٨٦) شعورك بشئ سلبي مؤشر لك لتغيير الفكرة السلبية العميقة التي تحملها في عقلك.

(٧٨٧) حسم المشكلات والصراعات الداخلية بوضع حلول وخطوات الآن، وليس بالإنكار والتجاهل.

(٧٨٨) الشئ الذي لا تستخدمه ستفقدته، فإن لم تكن في زيادة فأنت في نقصان.

(٧٨٩) ضع قدراتك في أعمال الخير عالية القيمة بالنسبة لقدراتك والفائدة العالية.

- (٧٩٠) لا تعطي الثقة المطلقة لأشخاص لمجرد وجودهم في المساجد.
- (٧٩١) أدرك أن نصائح الحاسد لك قائمة على إبعادك عن شئ هو يريد فيفسد لك طريقك وخطواتك.
- (٧٩٢) أدرك أن نصائح الأحق لك تكون غير ناضجة نابعة من زعم الفهم والذكاء فانتبه جيداً.
- (٧٩٣) أدرك أن نصائح الفرد الصادق ناضجة ونافعة، يعطي لك عندما تسأل ويكون لديك القدرة للاستجابة لها.
- (٧٩٤) إفهم واحترم جسمك، ثم إسمعه واشعر به واهتم بكل تفاصيل جسمك فهو يستحق هذا التعامل.
- (٧٩٥) مارس الصبر مع نفسك، مارس الصبر مع الآخرين وتحدياتك ومشارك.
- (٧٩٦) أدرك أن قبول الضعف قوة، وقبول الحزن بهجة، وقبول الموت حكمة وحياة جديدة.
- (٧٩٧) أدرك أن الإنسان الذي يمتلك مال فقير، والإنسان الذي لا يمتلك إلا المال فقيراً أيضاً.
- (٧٩٨) إعطى من أموالك للآخرين، وإن لم يكن لديك أعطي من قلبك، أعطي من عقلك.
- (٧٩٩) إطلع على فن وعلم الإدارة، نقص المعرفة به سبب للإفلاس والفقير للفرد وللجماعة.
- (٨٠٠) لا تغفل يا صديقي عن المعتقدات الكامنة في عقلك الباطن، فلها بالغ الأثر على حياتك.
- (٨٠١) قم بتوزيع إهتمامك وحنانك ورعايتك بالعدل بين أولادك دون تفریق.

(٨٠٢) لا تستجيب للواقع المرير وترتبط به، فأنت تستطيع صناعة واقع إيجابي خاص بك.

(٨٠٣) أدرك أن القدر ليس حتمي أو جبري، وعليك تنفيذ السيناريو فقط، بل عملية تفاعلية قائمة على النية والظن بالله والسعي والتخطيط والإستمرارية.

(٨٠٤) أدرك أن مشاعر الحزن ليست عيبًا، فهي مشاعر إنسانية قبولها نجاة وحكمة وسلامة.

(٨٠٥) إبتعد عن الإيجابية السامة، والتفائل الغير واقعي، واجه الواقع واعترف بما فيه من قصور وعوائق.

(٨٠٦) أكتب قصه صغيرة لك بإستمتاع وحماس تريد عيشها، واسعى وتخيلها واستشعرها وكون لها صورة في خيالك.

(٨٠٧) أدرك أن الجدل هو البحث عن الذات، ولكن النقاش هو البحث عن الحقيقة والصواب.

(٨٠٨) خذ قيلولة بعد الظهر تساعدك على إستعادة نشاطك.

(٨٠٩) كن مستعدًا لكي تخسر وتفقد من وقت لآخر.

(٨١٠) إهتم دائمًا بنوعية الأشياء وليس بكمية الأشياء.

(٨١١) قدر نجاحات الآخرين دائمًا وأرسل إليهم التهنية والمدح والتشجيع لمزيد من التقدم والنجاح.

(٨١٢) إحرص على التعلم فكل شخص ستقابله يعرف شئ ما، فاكتسب منه ما يعرفه.

(٨١٣) لا تسخر وتقلل من أهداف وأحلام الآخرين، بل حاول أن تشجعهم وتعطيهم الثقة.

- (٨١٤) إجمع بين الرغبة، والقدرة، والمهارة العالية، والفرصة فيما تعمل.
- (٨١٥) أدرك أن الصديق الحقيقي يضيف لك، يساند، ويساعد، ويدعم فعليك بمصاحبة من يريدون لك الأفضل والصادقين معك.
- (٨١٦) تأمل وقيم علاقاتك مع من حولك وتواصل معهم، وعندما تكتشف شئ سلبي، قلل الثقة وخفف التوقعات.
- (٨١٧) أدرك أن الصداقات ثلاثة: صداقة تحكمها المبادئ، صداقة تحكمها المصلحة والمنفعة، صداقة تحكمها المتعة والمرح، اختر أصدقائك بعناية.
- (٨١٨) لا تسمح للآخرين للتلاعب بك عاطفياً وإبتزازك.
- (٨١٩) أدرك أن مشاعرك هي التي تفقد سلوكك وقت التحديات والأزمات.
- (٨٢٠) قبل أن تأكل إسأل نفسك هل بالفعل أنت جائع؟ أم أنك تعاني من مشاعر مضطربة وتريد معالجتها بلذة الطعام.
- (٨٢١) أدرك أن عدم إشباع إحتياجاتك النفسية، يجعلك تنجرف نحو سلوكيات خاطئة بشكل غير واعي.
- (٨٢٢) أدرك أن مرحلة الشيخوخة حساسة لدى كبار السن، عليك بالإحتواء والمساندة والإحترام والتقدير.
- (٨٢٣) عندما تكون في سن الشيخوخة، تقبل دورتك الحياتية السابقة كما هي وركز على ما هو جيد ومنجز لكي تستشعر الرضا.
- (٨٢٤) عندما تكون في سن الشيخوخة، مارس أدوار جديدة في الحياة، وأعمال تطوعية، وممارسة الهوايات فهي تشبع النفس.
- (٨٢٥) عندما تكون في سن الشيخوخة، إدفع نفسك للمشاركة ومحاوله إعطاء معلوماتك وخبراتك وحكمتك للآخرين.

(٨٢٦) إجعل في داخلك نية الإنسجام مع الخير؛ لتستجيب بسهولة مع كل ما هو خير حولك.

(٨٢٧) تخلص من مفهوم أن السعادة في الممتلكات والأشياء والخارج، لأنها تتبع من الداخل.

(٨٢٨) تخلص من عادة تكديس وتكثيف الأشياء، نظف بيتك أول بأول.

(٨٢٩) تعرف على أنواع المشاعر الإنسانية الكثيرة التي لم تستشعرها.

(٨٣٠) أدرك أن تسعون بالمائة من تعاستك نابعة من عقلك وليس من الأوضاع.

(٨٣١) إستشعر السلام، فالله عز وجل يدعوك إلى سبل السلام وإلى دار السلام في الجنة وتحية الإسلام أيضًا هي السلام.

(٨٣٢) أدرك أن الذات العليا تختار السلوك من منطلق الحب، بينما الذات السفلى تختار السلوك من منطلق الخوف.

(٨٣٣) لا تتعافل في الأشياء التي تؤذيك، أو إستغلال الآخرين لك، أو الحقوق الشخصية.

(٨٣٤) أدرك أن الذات السلبية هي التي تغضب وتثور وتعاقب من حولها.

(٨٣٥) لا تكن قاضي في الحياة وتركز على الظلم والعدل، من يستحق، ومن لا يستحق.

(٨٣٦) لا تستغل ضعف من أمامك وتفرغ فيه ضغوطك النفسية والحياتية.

(٨٣٧) إضحك مع الناس، ولكن لا تضحك على الناس بسخرية وتنمر.

(٨٣٨) أدرك أن الإدمان بجميع أشكاله هروب من صراعات داخلية لم تعالجها.

(٨٣٩) إشحن نفسك بخلوة لمدة ثلاث أيام سنويًا بعيدًا عن الهاتف والناس والتشويش لتراجع فيها ذاتك.

(٨٤٠) لا تقاطع حديث الناس وتعتقد أن كلامك أهم منهم.

(٨٤١) لا تغضب من الإنتقاد، وتظن أنك كامل فوق الإنتقاد.

(٨٤٢) تعامل مع الناس جميعًا بنفس الشعور، فالتفريق دليل كبر خفي.

(٨٤٣) أدرك أن خوفك من الألم أسوء وأعظم من الألم نفسه.

(٨٤٤) لا أحد يستطيع أن يضايق مشاعرك من دون إذنك.

(٨٤٥) تذكر دعوة القرآن سارعوا، وسابقوا، وجاهدوا، وصابروا، ورابطوا.

(٨٤٦) فكر كثيرًا فيما تفعل وابتحث عن بدائل لنفس العمل بسهولة.

(٨٤٧) أعد ترتيب أفكارك وانظر للأمور على حقيقتها مع الإعتراف بالأخطاء.

(٨٤٨) أدرك أن التغيير ليس صدفة، بل هو وسيلة لمستقبل أفضل متوازن.

(٨٤٩) أدرك مراحل التغيير: (١) التفكير في التغيير ومعرفة المكاسب،

(٢) الإستعداد للتغيير للأفضل، (٣) التجربة والتحرك نحو التغيير، (٤) تقييم النتائج

وتغيير الوسائل، حدد موقعك من التغيير.

(٨٥٠) أدرك أن المعرفة قوة، وتزيد الفهم والإستيعاب، ومن فقد الفهم كالغريق في الماء.

(٨٥١) أدرك أن المرأة تحب أن تبوح عن مشاعرها يوميًا، ولا تبحث عن حلول، فانصت لها.

(٨٥٢) أدرك الحاجات الأولية لزوجتك (الإخلاص)، (الرعاية)، (التصديق)،

(الإطمئنان)، (الإحترام)، (الحنان).

- (٨٥٣) إذا أردت أن لا ينتقدك أحد لا تعمل شيئاً ولا تقول شيئاً ولا تحقق شيئاً.
- (٨٥٤) لا تركز مع خصوصيات الآخرين، إسمح لهم بالإحتفاظ بها ولا تكن فضولي.
- (٨٥٥) مارس الإنسجام في حياتك بين ما تقوله، وما تفعله دائماً.
- (٨٥٦) أدرك مفاتيح الناس، المال، العطاء، حسن الخلق، المدح، القيادة، السلام، الإبتسامة، الهدايا.
- (٨٥٧) إنتقل من الحياة السلبية إلى الحضور التام والإنتتاح.
- (٨٥٨) مارس الإستغراق الجيد للعقل في الأعمال والإنجازات بطريقة مستمرة.
- (٨٥٩) عندما تحزن إسعى للحصول على الدفاء والدعم العائلي ولا تنعزل.
- (٨٦٠) غذي المعتقد الديني في داخلك بشكل يومي عن طريق العبادات وقراءة القرآن ولكي تجعل الطمأنينة جزء من كيانك.
- (٨٦١) أدرك أن الوعي أول طرق العلاجات، والإعتراف أول طرق التخلص من المشكلات.
- (٨٦٢) العادة السلبية لا تحتاج منك إرادة لكي تفعلها، ولكن تحتاج قوة إرادة لكي تتوقف عنها.
- (٨٦٣) عرض نفسك للمواقف الإجتماعية تدريجياً التي لا تشعر فيها بالراحة.
- (٨٦٤) قلل من ضغوطك الحياتية بالتخلي عن مسؤولياتك الإضافية التي تتجاوز نطاق عملك.
- (٨٦٥) مارس الأشياء الصعبة بالنسبة لك ممارسة تخيلية في البداية، ثم الممارسة الفعلية في الواقع.

- (٨٦٦) أدرك أن الطموح الغير مستخدم يتدهور، والإيمان الغير مستخدم يتلاشى.
- (٨٦٧) خصص وقتًا للتفكير والتأمل في نهاية كل يوم، وإلقاء نظرة على قائمة أعمالك والوقوف على مستوى تقدمك.
- (٨٦٨) كلما قررت القيام بشئ معين عليك بالتنفيذ فورًا.
- (٨٦٩) تعلم كبح دوافعك إتجاه أشياء أو مهام غير مخطط لها حتى لا تشتت نفسك في المهام الأساسية.
- (٨٧٠) أدرك أن ضعف الرغبة في العمل تأتي من ضعف أهمية هذا العمل.
- (٨٧١) أدرك أن العلم والمعارف البشرية تتضاعف، كل فترة وجيزة عليك بالتعلم اليومي دون كلل أو ملل.
- (٨٧٢) أدرك أن الفرد لا يتمتع بالصحة النفسية إلا عندما يشعر بالرضا عن نفسه ويشبع إحتياجاته بما يتوافق مع الشرع والمعيار الإجتماعي، لكي تبتعد عن الصراعات والتوترات النفسية.
- (٨٧٣) أدرك ما في العالم كما هو موجود، وليس كما تحب أو تتمنى.
- (٨٧٤) لا تستخدم معلوماتك في النقد العقيم وإصطياد أخطاء الآخرين.
- (٨٧٥) صحة الفكرة ليس لها علاقة بعدد أتباع الناس لها.
- (٨٧٦) أدرك أن الناس أتباع لمن يتميز في الحياة.
- (٨٧٧) إعطي كل شئ حجمه دون تضخيم الأحداث والمواقف والقضايا، ولا تذهب مع الوهم الزائف.
- (٨٧٨) عيش حياتك ساعة وساعة، فالخير متنوع والفضائل متنوعة، أدرك أن النفس نفورة وملولة.

- (٨٧٩) أدرك أن حياتك قصيرة، فلا تقصرها بالأفكار الخطيرة والهموم الثقيلة.
- (٨٨٠) عش كما أنت لا تغير صوتك أو شكلك أو تخالف مشيتك، هذب نفسك بالوحي، بجانب لا تلغي وجودك وإستقلالك.
- (٨٨١) أدرك أن التجربة تؤخذ من كتب القدماء والخبرات البشرية، بجانب المشاركة الفعلية لأحداث الحياة.
- (٨٨٢) لا تجعل الآخرين يضعون قيودهم الخاصة بهم على مصيرك وأهدافك وقدراتك.
- (٨٨٣) لا تتبع عادة أنصر أخاك ظالماً أو مظلوم، بل أنصر أخاك في منع وقوع الظلم.
- (٨٨٤) غذي في نفسك الحب بدلاً من الكراهية، والرحمة بدلاً من اللامبالاة، والتواضع بدلاً من الغطرسة، والإعتدال بدلاً من الإفراط والتفريط، واللطف بدلاً من العنف والعدوان.
- (٨٨٥) لا تعش في خصومة مع ذاتك، بل تصالح معها دون حروب فكرية، وتقبلها كما هي دون شروط، تقبل شكلك، ظروفك، قدراتك، بينتك وابتعد عن التصنع وإجهاد النفس.
- (٨٨٦) إجعل السلام الداخلي قيمة أساسية في حياتك، فالعالم مليئ بالصراعات والضجة والإنزعاج ويجلب لك التشتت.
- (٨٨٧) لا تعتقد أن النتائج في الحياة مرهونة للصدف والحظ، أو أنها تسير إجبارية وحتمية.
- (٨٨٨) إنتبه للتفكير الذي يصاحبه إنفعال زائد، فإنه قد يكون غير عقلاني.

(٨٨٩) أدرك حجمك في الحياة بدقة، وعمق، وبشكل واقعي حقيقي، دون مبالغة في الوصف أو التقليل.

(٨٩٠) لا تعيش كل ما تراه حولك وتستغرق فيه وتجعل يومك درامياً.

(٨٩١) حاول أن تعيد الذكريات السلبية الحزينة من بُعد جيد، إبحث عن بعض الفوائد، وأدرك أنه لا يوجد شر مطلق.

(٨٩٢) أدرك أن كل فكرة سلبية وشعور سلبي يحتاج إلى أضعافه إيجابياً، لكي لا يترك أثر.

(٨٩٣) حقق التوافق بينك وبين نفسك عن طريق تكوين فكرة صحيحة عن نفسك وقدراتك وإمكانياتك، وتكون متوافقة أيضاً مع الواقع الحالي.

(٨٩٤) أدرك أن بداية رحلة التغيير للجميع، ولكن الإلتزام بالفعل والتطبيق للصادقين.

(٨٩٥) أدرك هذه القاعدة ليس مهم ما يحدث لك، ولكن المهم كيف تتلقى ذلك الحدث.

(٨٩٦) تمسك بالقيم العليا المستمدة من القرآن والسنة النبوية، ثم إرتقي بنفسك بالإلتزام بأهم القيم الصحيحة.

(٨٩٧) أدرك أنه لا يوجد حل كامل لكل مشكلة لكي تصل لدرجة الكمال في أدوار حياتك، ناقش هذه الفكرة وتخلي عنها.

(٨٩٨) إفعل الخير لوجه الله، لأنك ستكون الفائز في جميع الأحوال.

(٨٩٩) لا تكن عبداً لطبعك وأوهامك وشهواتك، المؤمن القوي يقظ يراقب نفسه.

(٩٠٠) أدرك أن قيمة الإنسان الحقيقية في إيمانه، إحسانه، تفوقه، إبداعه، نبيله.

(٩٠١) توقف عن التعصب لمذاهب أو أحزاب فلا يوجد من يمتلك الحق المطلق،  
تعلم أن كل شئ في الحياة نسبي.

(٩٠٢) لا تمارس دور المعلم مع الجميع إذا كنت أنت بالفعل معلم، ولا تمارس  
دور القاضي مع الجميع إذا كنت أنت بالفعل قاضي، المرونة في التواصل مطلب  
أساسي.

(٩٠٣) إستثمر (١٠) بالمائة من دخلك، وإدخر (١٠) بالمائة من دخلك، وتصدق  
ب(١٠) بالمائة من دخلك ينصح بذلك كبار المستثمرين.

(٩٠٤) أدرك أن قيم الأغلبية هي التي تُشكل أخلاق المجتمع والجماعة، عندما  
تكون أخلاق الأغلبية فاسدة لا تمارسها.

(٩٠٥) لا يمكن أن تكون صادقاً إن لم تكن شجاعاً، لا يمكن أن تكون واثقاً إن لم  
تكن شجاعاً، لا يمكن أن تتحرى الواقع وتعيشه إن لم تكن شجاعاً، الشجاعة تأتي  
أولاً والباقي يأتي بعدها.

(٩٠٦) أدرك أن عقلك الباطن لا يميز بينك وبين الآخرين، قبل أن تسخر من  
غيرك، راجع مشاعرك إتجاه ذاتك.

(٩٠٧) ما تتكلم عنه بشكل متكرر، وما تبحث عنه في وسائل التواصل  
الإجتماعي، وما تناقشه وتجد ذهنك مشغول به دائماً، يعطيك فكرة عما تركز عليه  
وما تهتم به وسيزداد.

(٩٠٨) إصبر على طاعة ربك، فالصبر نصف الإيمان.

(٩٠٩) لا تسمح لأحد أن يقطع جناحك، ويجعلك تؤمن في قرارة نفسك أنك فاشل  
وعديم القيمة.

(٩١٠) أدرك أن الناس ما تنتقصه فيك يعانون منه، كن عاقلاً واعذر الحمقى.

(٩١١) أدرك أن الكلمات التي تؤذيك في الدنيا هي التي ترفع قدرك في الآخرة،  
إستمر في الصبر وتحصيل رصيد للآخرة، هذا منهج الحكماء.

(٩١٢) أدرك هذا المثل البريطاني الجميل، "نار عدوك في صدره لا تنقلها إلى  
صدرك".

(٩١٣) لا تخشى من هو أعلى منك، بل إخشى من العقلاء.

(٩١٤) لا تظن أن الأعداء سيتصرفون معك بشرف، وسع صدرك لكل شيء.

(٩١٥) أري الآخرين من أخلاق نبيك وقدوتك صلى الله عليه وسلم، لا تنزل  
مستنقع السفهاء أو أرض غير أرضك.

(٩١٦) أدرك أن الوصول إلى القمة، لها ضريبة، لأن الجميع ينظر إليك، فالقمة  
يحافظ عليها الأقوياء الصابرين.

(٩١٧) حاول أن تُعرض نفسك لأشعة الشمس بشكل يومي.

(٩١٨) تعلم مهارة من مهارات العمل الحر، مثل: التسويق، كتابة محتوى،  
الفوتوشوب، البرمجة، الجرافيك.

(٩١٩) بادر بإصلاح بينتك دائماً حسب قدرتك، ولا تنتظر إلى أن يتحرك الآخرين.

(٩٢٠) إزهد فيما عند الناس يحبك الناس، وإزهد في التعلق بالدنيا يحبك الله.

(٩٢١) مارس الحب فهو يرفع من مستوى إيمانك، ويرفع من مستوى حالتك  
النفسية، ويرفع من روح العمل، فالحب يشفي ويعالج.

(٩٢٢) أترك من بعدك أثر وبصمة نافعة، تجعل الآخرين يتذكروك بها.

(٩٢٣) أدرك أن ما تشعر به من ألم، هي رسائل لك لكي تدركها.

(٩٢٤) إذهب إلى ما تريده ولا تنتظر لكي يأتي إليك.

- (٩٢٥) إجعل رحلتك الحقيقية للإرتقاء داخلية وليست خارجية.
- (٩٢٦) تكلم مع الناس على قدر عقولهم، وحاوِر عقول الناس بمرونة تامة.
- (٩٢٧) أدرك أن الأوقات الصعبة تصنع الأقوياء، والرجال الأقوياء يصنعون الحياة الجيدة لأجيالهم.
- (٩٢٨) غير منطقة راحتك وتحرك نحو دائرة التغيير والأفكار والعادات الغير معتاد عليها بشجاعة وقوة.
- (٩٢٩) أدرك أن لا تكن أهدافك مجرد أمنيات أو رغبات تلك بضاعة المبرمجين على الكسل.
- (٩٣٠) أعطي نفسك وقت كل فترة ومارس فيه اللاشئ واللا عمل.
- (٩٣١) طور في داخلك الحساسية الإجتماعية اللازمة نحو العلاقات.
- (٩٣٢) حافظ على صحتك الروحية، والعقلية، والجسمية لتستمتع بحياة جيدة.
- (٩٣٣) طور مهارة حل المشكلات، ومهارة صنع القرار، ومهارة التعامل مع الفشل.
- (٩٣٤) إجعل أهدافك واضحة إجرائية طموحة عملية، بجانب تخطيط سليم وتنفيذ فعال.
- (٩٣٥) إمسك بزمام نفسك واستعن بالله ولا تعجز، وطوعها على ما تحب أن تصل إليه.
- (٩٣٦) تتكون العادات بثلاث عناصر: معرفة، رغبة، مهارة وإتقان، من خلال ذلك تمارس عاداتك دون جهد أو مشقة.
- (٩٣٧) عود نفسك على أن تكون أفعالك وقراراتك مدروسة وليست سريعة أو وقتية.

(٩٣٨) لا تعطي الناس إنطباعات سريعة عن شخصيتك، وتحاول إظهار قدراتك وعلمك وثقافتك من أول جلسة.

(٩٣٩) مارس اللين والحكمة في التعامل مع الآخرين، بجانب البشاشة والمجاملة والمساندة وقت الشدة.

(٩٤٠) إلقاء السلام على الجميع، ينبوع من ينابيع الخير لكل مسلم.

(٩٤١) تعلم آداب ترفع الإنسان إلى مستويات إيمانية عالية، مراقبة النفس، مجاهدة النفس، محاسبة النفس، التوبة.

(٩٤٢) مارس التقويم المستمر للنوايا والأهداف والأعمال والرؤى.

(٩٤٣) أدرك أن ممارسة شئ من الرياضة لها علاقة بالنشاط العقلي المبدع.

(٩٤٤) كن عزيز النفس مع الناس، ضعيف النفس مع ربك.

(٩٤٥) لا تبالغ وتعتقد أنك تغيرت جذرياً، فهذا مؤشر خطر على أنك لم تتغير.

(٩٤٦) النجاح في الحياة ليس له علاقة بالدرجات العالية في المدارس.

(٩٤٧) أدرك أن الإنسان يعمل ما يشعره بالذمة، ويتجنب ما يشعره بالألم.

(٩٤٨) إحتفل بعيد ميلاد ابنك في عمر السابعة، واجلب له جلباب أبيض ليبدأ الصلاة بتقدير من الجميع.

(٩٤٩) أدرك أن العقل البشري لا يدرك مهيئات الأشياء، فلا ترهقه في البحث عن أشياء خارج حدوده.

(٩٥٠) تستطيع إحداث تغيير في دماغك بطريقة فعلية وليست مجازية، وتتصرف مع دماغك كقائد، فكر بطريقة جديدة، إكسر عاداتك القديمة، أدخل مدخلات جديدة.

(٩٥١) يمكنك منع أعراض الشيخوخة، بالتشارك الإجتماعي، والفكر، والفضول، والتساؤل المستمر.

(٩٥٢) كن نجمًا في العمل الذي تعمل فيه، وليس شرطًا أن تكون في أعلى المناصب، ولكن بالحب والبراعة والإتقان.

(٩٥٣) الجهد الإضافي اليومي الذي تقوم به يجعلك في صفوف المتقدمين.

(٩٥٤) أدرك أن أفعالك لا تعكس الإدعاءات التي تقولها، ولكنها تعكس معتقداتك الداخلية دائمًا، فانتبه لكي تفرق بين ما تقول في الخارج وبين ما تعتقد حقًا.

(٩٥٥) لا تجعل العقول الصغيرة تقنعك بأن أحلامك وغاياتك كبيرة ومستحيلة.

(٩٥٦) أدرك أن كل ما يحدث لك إما تتعلم منهن أو تصبح ضحية له.

(٩٥٧) أدرك أن ما تركز عليه يؤثر على شعورك، وما تشعر به يؤثر على سلوكك بقوة.

(٩٥٨) لا تشغل بعيوب الآخرين وزلاتهم وأخطائهم، بل إمسك لسانك وإنشغل بإصلاح نفسك، وأعي ما فيها من نواقص وزلات.

(٩٥٩) أدرك أن ممارسة التسليم لبعض أمور الحياة يجعلك تفوز، بينما الإستسلام ومقاومة الأشياء تجعلك تفقد ما تريد الوصول إليه.

(٩٦٠) أدرك أنه كلما قويت نيتك إتجاه تحقيق شيء، تيسر سعيك وتمتلك قوة لإستدعاء ما تريد تحقيقه.

(٩٦١) أدرك أن طلب السعادة من الخارج سحابة مؤقتة، فالسفر والرفاهية لا يعالج الضيق الذي في صدرك، عالج الأسباب الداخلية أولاً.

(٩٦٢) أدرك أن الحياة ستعيشها مرة واحدة، ولا يوجد بها إستئناف، عيشها ببساطة وإنسجام وتصالح، وأنظر لمن قبلك.

(٩٦٣) كن فطنًا، لا تهلك نفسك من أجل كلام الناس، تستحق أن تحيا بنقاء ووصفاء.

(٩٦٤) عيش سليم الصدر نحو الجميع، وقم بإزالة الغل والكراهية تكن من الأفاضل في الحياة.

(٩٦٥) إنوي الخير دائمًا، وستكون بخير دائمًا.

(٩٦٦) للتخلص من العادات السلبية، أكتب جوانب المتعة التي ستحصل عليها عندما تتخلص من هذه العادات، كم من الفوائد الروحانية والصحية والاجتماعية والمادية عندما تتوقف عن هذه العادات، ثم إتخاذ القرار بقوة للتخلص منها.

(٩٦٧) أدرك أن الله عز وجل جعل الكون مليئاً بالعطايا ولا يوجد شئ مفقود، الشئ المفقود في حياتك أنت فقط.

(٩٦٨) لا تجعل لك أعداء في حياتك، قم بتحويل أعدائك إلى أصدقاء، وتوقف عن مقاومة أعدائك في الحياة.

(٩٦٩) أدرك أن البلاء وفق تفسيرك المنطقي، لذلك توقع الأفضل، وتحدث عن الجيد، وتصور ما هو إيجابي.

(٩٧٠) ركز على ما هو جميل في بيتك وعائلتك وبلدك لكي يزداد وتستفاد منه.

(٩٧١) إمتن لصحتك ولا تشتكي أوجاعك البسيطة، تقبلها وتعرف على رسائلها.

(٩٧٢) إحذف التفاهات من هاتفك وإهتماماتك، لست مجبر على ذلك.

(٩٧٣) أدرك أن الطباع تكتسب بعضها من بعض دون أن نشعر، لذلك راقب مع من تجلس ولمن تميل.

(٩٧٤) لا تعتمد على موهبتك فقط، بل إستمر دائمًا بالسعي والإصرار والإنضباط.

(٩٧٥) إقبل تحديات حياتك وتخطاها وبعدها ستتذوق حلاوة النصر والوصول.

(٩٧٦) ليس مهم أن تصل أسرع من غيرك، المهم أن تستمر ببطء وتستمتع حتى تصل.

(٩٧٧) لا تسمح للمعلومات السلبية أن تدخل طبقة عالمك الخاص.

(٩٧٨) أحضن نفسك بقوة وقت الأزمات والضغوط ورفض الآخرين.

(٩٧٩) أدرك أن الإصرار على بلوغ أهدافك الواضحة بمرونة تامة، قوة ليس لها بديل.

(٩٨٠) حب نفسك بما يكفي، لأنه بداية الحياة المثمرة.

(٩٨١) أدرك أنه يستحيل نهائيًا الشعور بالإيجابية طول الوقت، ولكن تغيير الشعور بين الإيجابي والسلبي في بنية الإنسان.

(٩٨٢) أدرك أنك تحصل دائمًا على ما تعتقده في أعماقك وتستحقه.

(٩٨٣) أدرك أن أفعالك وسلوكياتك لها تأثير إيجابي على تحصيل نتائج إيجابية، لا تجعل أحد يقنعك بغير ذلك.

(٩٨٤) أدرك أن النجاح يتطلب الثبات والقدرة على رفض الإستسلام، ولا تتعامل مع معطيات الحياة على أنها دائمة، بل الحياة تتغير باستمرار.

(٩٨٥) أدرك أن السعداء يكونون أكثر صحة وإنتاجية وبهجة، ويتسببون بمشكلات أقل في المجتمع عن غيرهم، ويسعدون غيرهم.

(٩٨٦) أدرك هذه القاعدة العلمية بأن الحدث لا يساوي النتيجة، فالموقف لا يحدد ما سيحدث، ولكن ردة فعلك إتجاه الحدث هي التي تحدد النتيجة، إنتبه لردات أفعالك.

(٩٨٧) إحرص على المعارف والمعلومات النافعة التي تعزز وترفع مستوى إيمانك وفكرك وثقافتك.

(٩٨٨) أدرك أن المشورى سر من أسرار نجاح الكثير من الناس، وضمان للإستقرار في الأسرة والمجتمع ككل.

(٩٨٩) أدرك أن السعي فيما ينفع الناس من أسباب دخول الجنة، والنفع المتعدي أولى من النفع القاصر.

(٩٩٠) لا تمارس الإلغاء بعقلك، عندما لا تفهم شئ، إسأل نفسك لا تفهم ماذا بالتحديد؟ ولا تحكم على ذاتك بعدم الفهم بالكامل.

(٩٩١) مارس المطابقة مع الآخرين لتصل إلى درجة توافق عالية بينكم، وهى إستخدام نفس حركات الجسد وبعض الكلمات الخاصة بهم.

(٩٩٢) تعلم ومارس مهارة الإقناع، لها بالغ الأثر في وصولك إلى ما تريد تحقيقه.

(٩٩٣) أدرك أن عقلك لا يفهم أو يفسر حدث إلا من خلال مبدأ السببية، ولولا هذا المبدأ لما انتفع الإنسان بعقله وما كان هناك علوم تجريبية.

(٩٩٤) أدرك أن الحظ الواضح لنا في الحياة، هو حالة إستعداد، زائد فرصة، فإذا أردت أن تكون محظوظ كن في حالة إستعداد دائماً.

(٩٩٥) إقتنص الفرصة بشكل يومي للدعاء، فالدعاء مخ العبادة.

(٩٩٦) تعلم أن تسعد وتستمتع بالأشياء البسيطة وتأنس بنفسك دون تعقيد.

(٩٩٧) إعمل ما لديك ولا تنشغل بالنتائج فهى بيد الله تأتي لك في الوقت المناسب.

(٩٩٨) أدرك أن عناصر السعادة: الإيمان، الرضا، الحب، الشعور بالبهجة، السعي نحو الأهداف.

(٩٩٩) شكّل الفكر والمعتقدات والسلوكيات التي تجعل حياتك سعيدة مثمرة.

(١٠٠٠) لا تكن مسلوب الإرادة بارد الهممة، فبطلب العلم يملك الإنسان رؤية صحيحة إنهض إلى العمل والتطبيق يا أخي ما زال في العمر بقية.

\* أخيراً: مواقع التواصل الخاصة للمؤلف:

<https://www.youtube.com/channel/UCwoieUU57xleQMHK8qytaw>

<https://www.facebook.com/kotlt.wa3y>

<https://www.kltwy@gmail.com>

(١٠٠٠)

نصيحة لتغيير حياتك للأفضل  
وعيش حياة سعيدة مثمرة

لا يحق إستخدام محتوى الكتيب  
إلا بموافقة خطية من المؤلف حتى  
لا تعرض نفسك للمُساءلة

" كتاب نصائح الحياة المثمرة "

تأليف/ أسامة سيد محمد

٢٠٢٢/٨/١٥