

# 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 السالح 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 المطلب 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 الراقبي:

- 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) يوميًا:

- 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 استثمارًا 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 بسّط 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 التغيير 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 الراقبي:

- 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 يمكن لغيري فعله وعند فعلي له سيحقق فارقاً كبيراً مع منظمتي؟
- ما أفضل طريقة لاستخدام الوقت؟



تلخيص كتاب

# 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 يومياً 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



انقر للوصول السريع

@aboadd2030

# 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 كويين
- ◀ **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 حاليا؟ (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 التغييرات 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



تلخيص كتاب

# نقطة التركيز

تأليف: براين تراسي

تلخيص: يوسف الهاجري



## الطرق الأربعة الرئيسية للنجاح الوظيفي

3 التصنيف

1 التخصص

4 التركيز

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



@aboadd2030

انقر للوصول السريع

# 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" ترايون



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 يومية 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 ليوجهه 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)



انقر للوصول السريع

@aboaadl2030

# 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



اختصارك  
كتابك.. باختصارك



لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري