





اللياقات الست
دروس في فن الحياة

الوقت هو الحياة



اللياقات الست

دروس في فن الحياة

الوقت هو الحياة



اللياقات الست

دروس في فن الحياة

الوقت هو الحياة



الوقت هو الحياة



!() () ()

!

!

.

.

:

:

:

:

:



اللياقات الست

دروس في فن الحياة

الوقت هو الحياة



اللياقات الست

دروس في فن الحياة

الوقت هو الحياة



:

!

.

.

.

!

.

.

.

.

.

اللياقات الست

دروس في فن الحياة

الدكتور نادر أحمد أبو سبيحة

إدارة الوقت

دار
جدلاوي
للنشر والتوزيع

قال الوزير الصالح جميل بن قبيصة :
وَالْوَقْتُ أَنْفُسُ مَا عُنِيتَ بِحِفْظِهِ وَأَرَادَ أَشْهَلُ مَا عَلَيْكَ يَصْبِغُ !

قِيَمَةُ الزَّمَنِ عِنْدَ الْعُمَّالِ

بِقِطَاعِ
عبد الفتاح أبو غدة

الطبعة الخامسة مزيّدة ومُحقَّقة

الناشر
مكتب المطبوعات الإسلامية بحلب
بازار الكنديه - مكتبة النهضة - ت ٣٥٢٩١



حُسْنُ الاستفادة من الوقت
طريق للسعادة والنجاح

د. أحمد البراء الأميري

الندوة العالمية للشباب الإسلامي

الطبعة الأولى
١٤١٨ هـ / ١٩٩٧ م

اللياقات الست

دروس في فن الحياة



اللياقات الست
دروس في فن الحياة

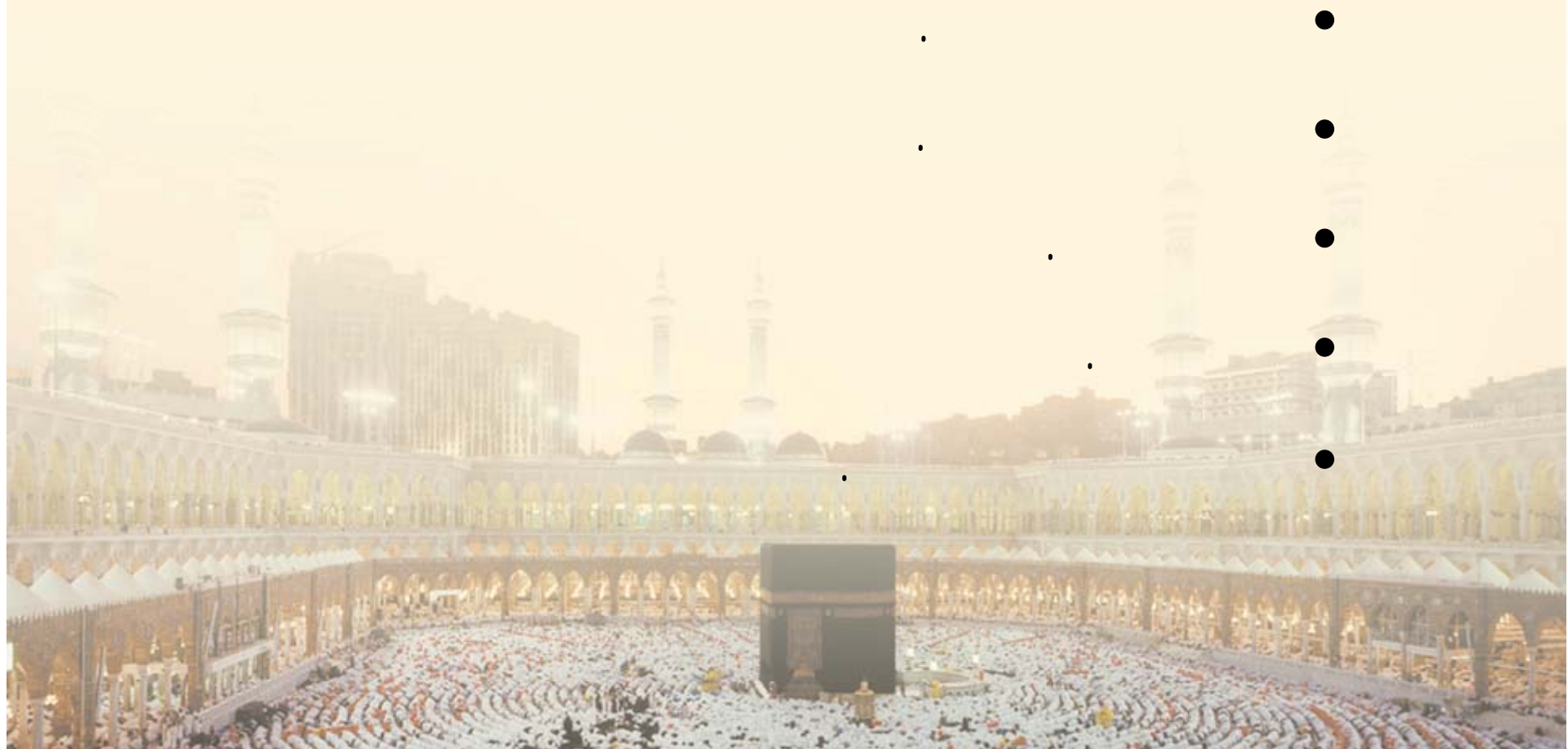
اللياقة الروحية



اللياقات الست

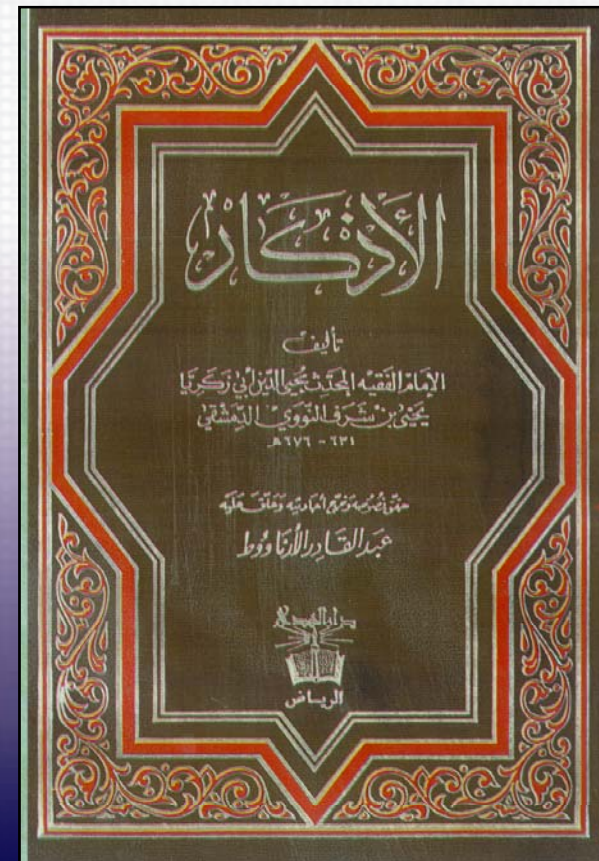
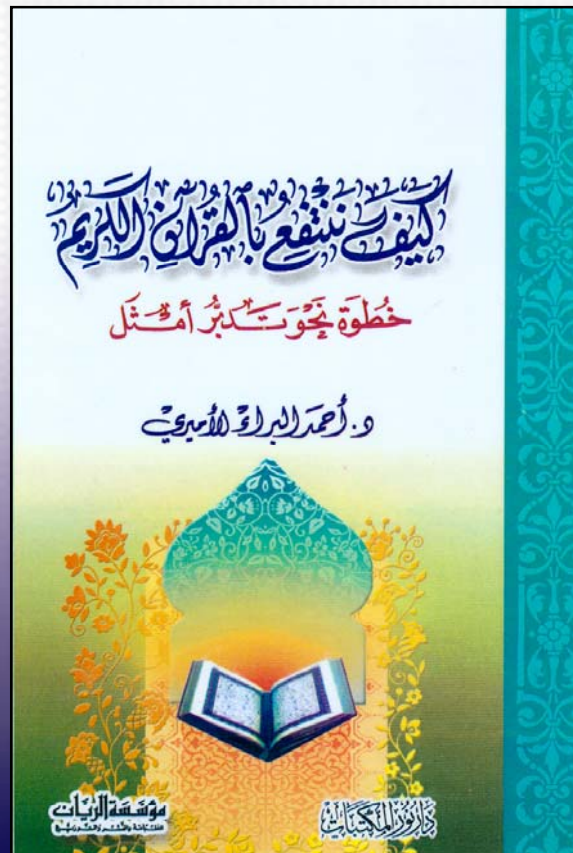
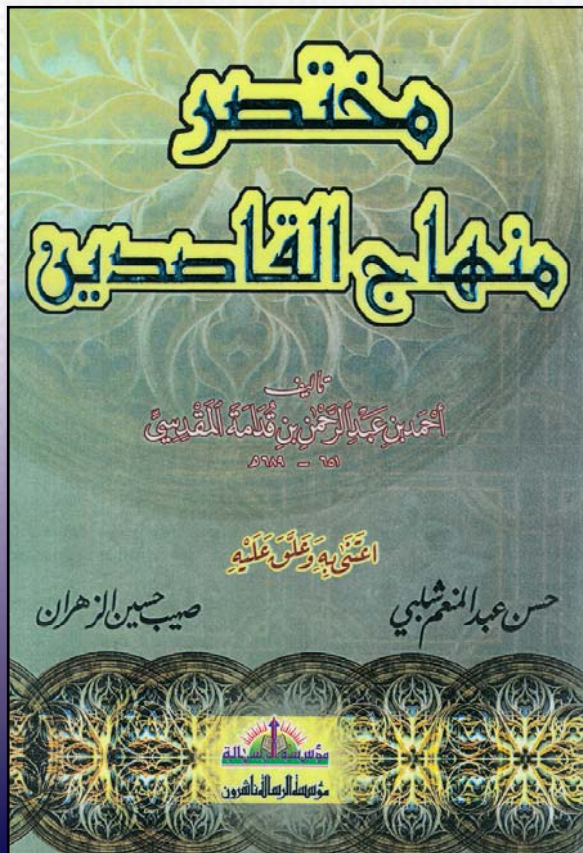
دروس في فن الحياة

اللياقة الروحية



اللياقات الست

دروس في فن الحياة



اللياقات الست

دروس في فن الحياة

اللياقة النفسية

اللياقات الست

دروس في فن الحياة

اللياقة النفسية



اللياقة النفسية



.1

.2

اللياقة النفسية

- :
- 1 .
- 2 .
- 3 .
- 4 .()
- 5 .
- 6 .
- 7)
- .(

اللياقات الست

دروس في فن الحياة

اللياقة النفسية

12

اللياقة النفسية

-1

-2

-3

-4

-5

-6

اللياقة النفسية

-7

-8

-9

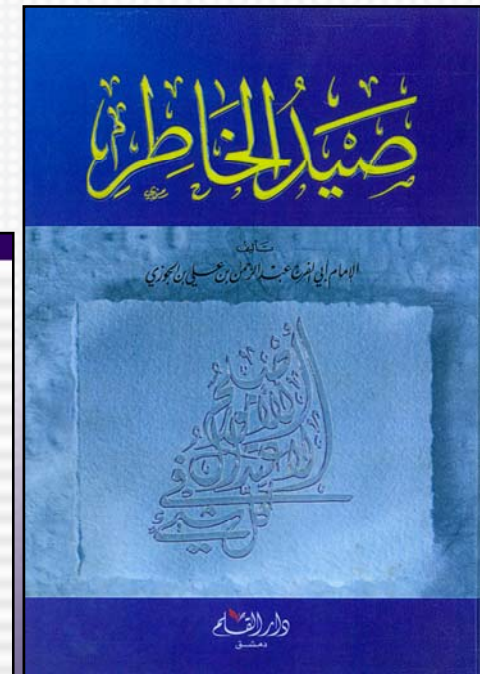
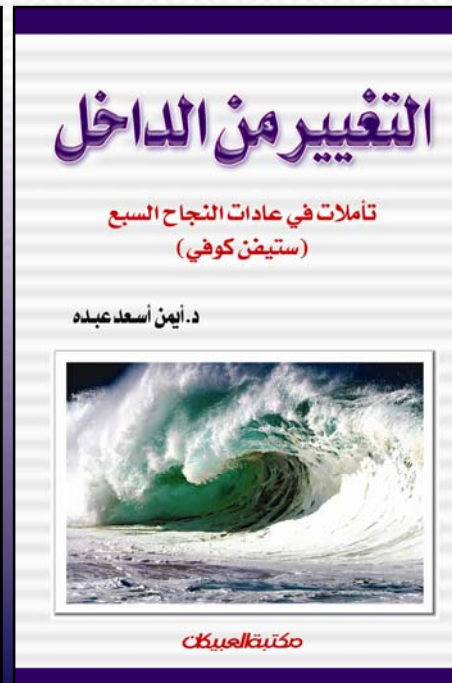
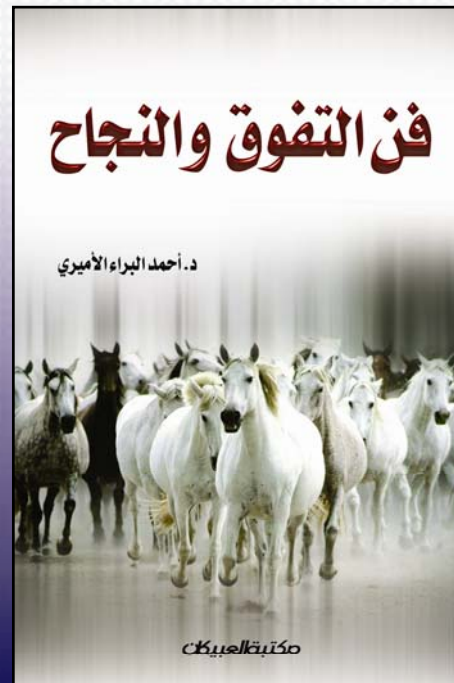
-10

-11

-12

اللياقات الست

دروس في فن الحياة



اللياقات الست

دروس في فن الحياة

اللياقة العقلية



اللياقات الست

دروس في فن الحياة

اللياقة العقلية



:

:

:

:

•

•

•

اللياقات الست

دروس في فن الحياة

اللياقة العقلية

:

()

•

•

•

•



اللياقات الست

دروس في فن الحياة

فن التفكير

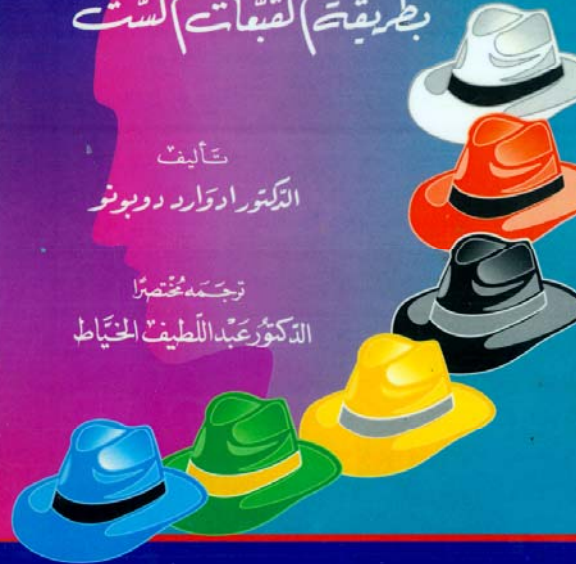
د. أحمد البراء الأميري

العبيكان
Obeykan
Publishers & Booksellers

تحسين التفكير

بطريقتي القبعات الست

تأليف
الكتور ادوارد ديبونو
ترجمته مختصراً
الدكتور عبد اللطيف الحنيط

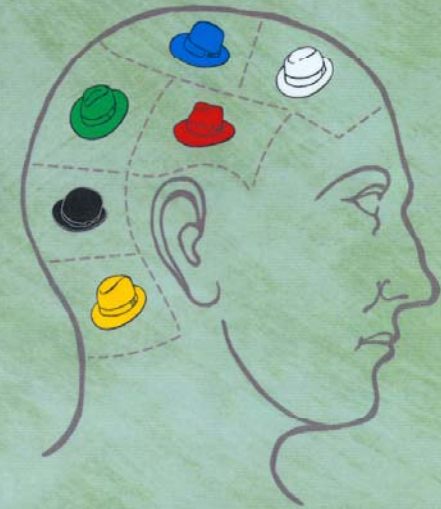


المكتبة المكنية

دار البشارة الإسلامية

دار البشارة

Edward de Bono Six Thinking Hats®



"We owe de Bono a debt for constantly reminding us
that thinking is a skill and can be improved" Psychology Today

THE INTERNATIONAL BESTSELLER
REVISED AND UPDATED



اللياقات الست

دروس في فن الحياة



مركز دراسات الوحدة العربية

سادة العالم الجدد

العولمة - النهابون - المرتزقة - الفجر

الدكتور جان زيفلر

علم المعرفة

المتلاعبون بالعقول

تأليف : هيربرت .أ. شيلر
ترجمة : عبدالسلام رضوان

سلسلة كتب ثقافية شهيرة يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت

جيمي كارتر

قيمنا المعرضة للخطر

أزمة أمريكا الأخلاقية

نقله إلى العربية
محمد محمود التوبة

العبدان
Obékan

اللياقات الست
دروس في فن الحياة

اللياقة الاجتماعية



اللياقة الاجتماعية

(7)



-1

-2

-3

-4

-5

- 6

-7

اللياقة الاجتماعية

(20)



- 1 .
- 2 .
- 3 .!
- 4 .
- 5 .
- 6 .
- 7 .
- 8 . :
- 9 .
- 10 ! :

اللياقات الست

دروس في فن الحياة

كيف نكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس

ديل كارنيجي



أيها الأصدقاء تعالوا ..نختلف!

نظرات إسلامية في فقه الائتلاف

د. أحمد البراء الأميري



العبيكان
Obekkan

سلسلة التطوير الإداري

فن الاتصال

ترجمة
د. عبدالرحمن الشمراسي

المؤلف
برت دكر



أشرف على الترجمة وراجعها
د. إبراهيم بن حمد القعيد

دار المعرفة للتسمية البشرية

اللياقات الست

دروس في فن الحياة

اللياقة البدنية



اللياقات الست

دروس في فن الحياة

اللياقة البدنية

اللياقة البدنية

اللياقة البدنية

اللياقة البدنية

اللياقة البدنية

اللياقة البدنية



اللياقة البدنية

- :

- - : () •

000 - -

%60 (2001) •

!

2 4 :(2000) •

!

2 6 :

!

%25 %20 •

!!

اللياقة البدنية

:-

:

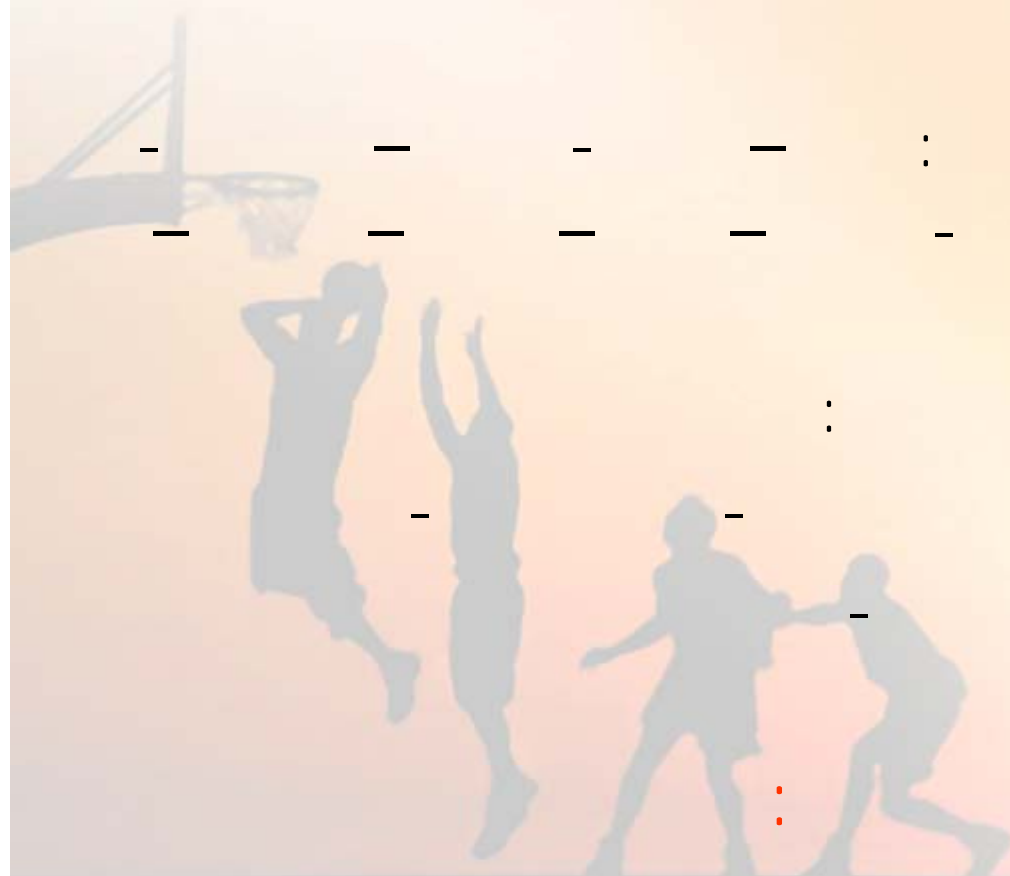
•

•

:

.....

•



اللياقة البدنية

— :

:

— — :

(60) (30)

(5)

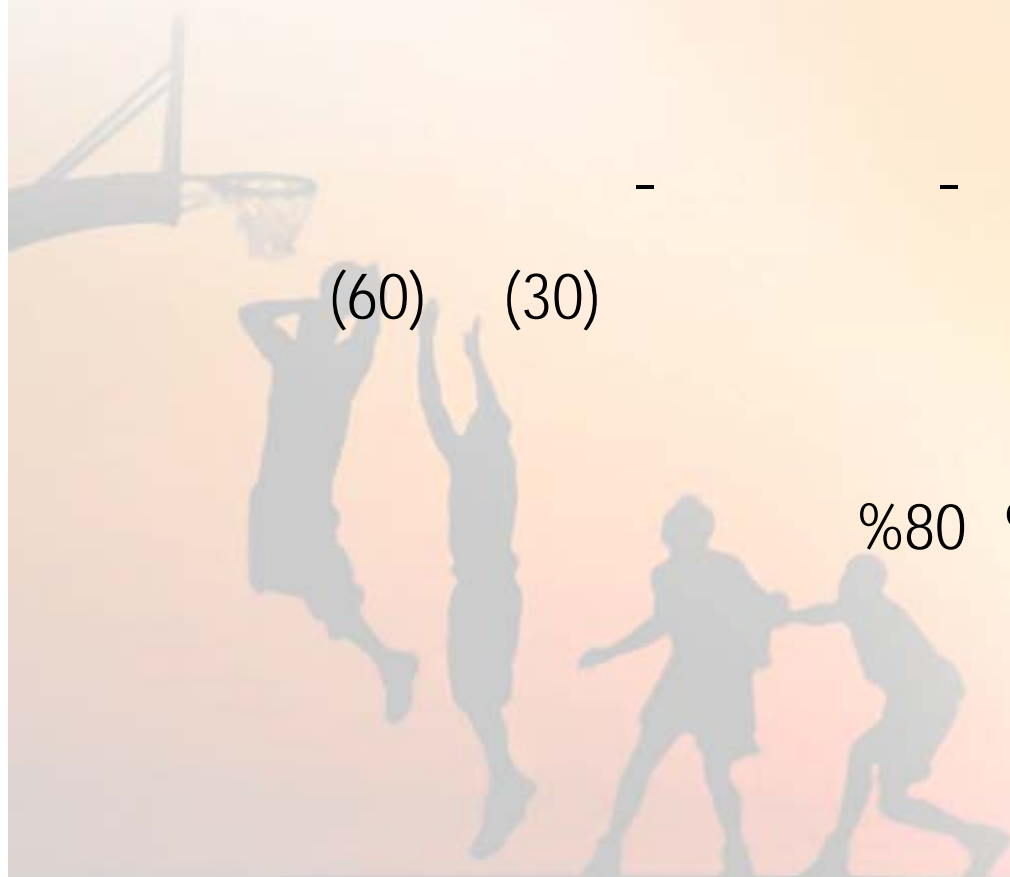
%80 %60

(220)

•

•

•



اللياقة البدنية

- :

(0,80) (0,60)

(220)

:

(20)

$$200 = 20 - 220$$

$$120 = 0,60 \times 200$$

$$160 = 0,80 \times 200$$

:

(160 120)

.

اللياقة البدنية

:

:

:

(5) :

!

-1

-2

-3

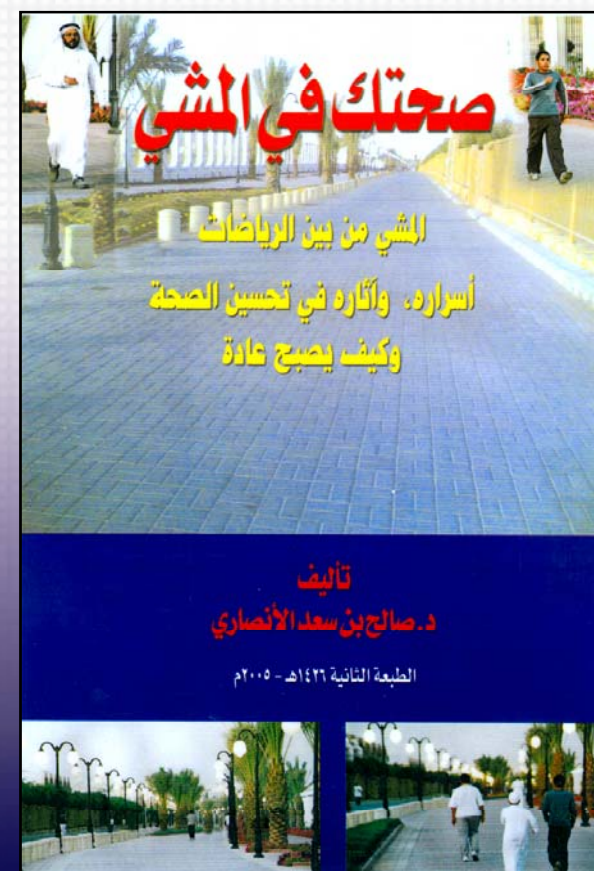
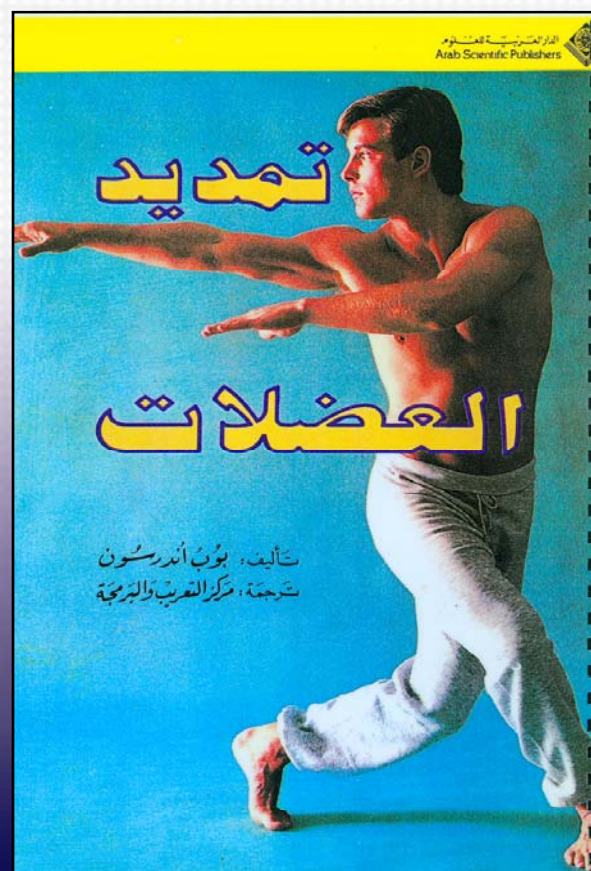
-4

-5



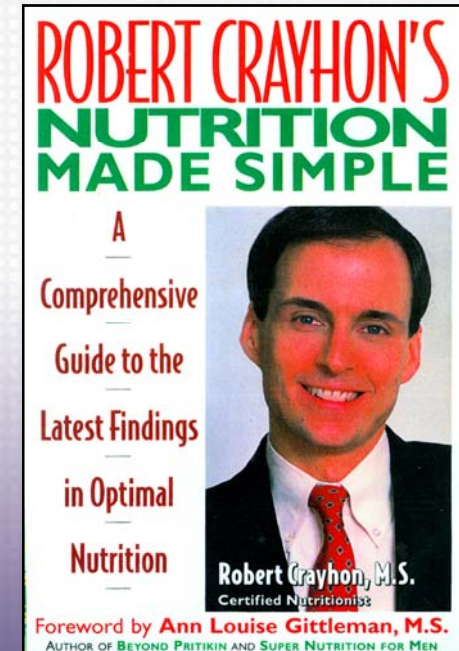
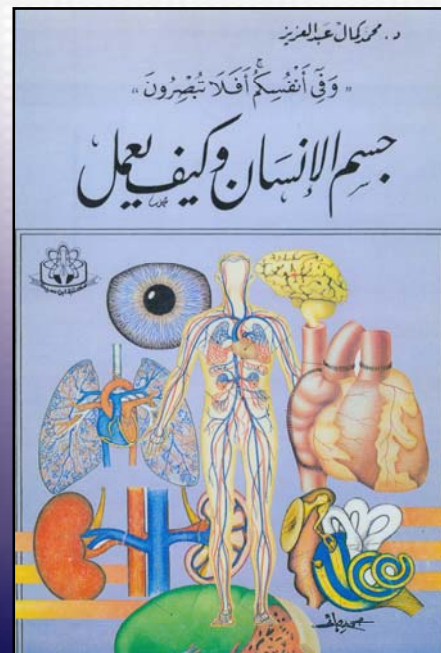
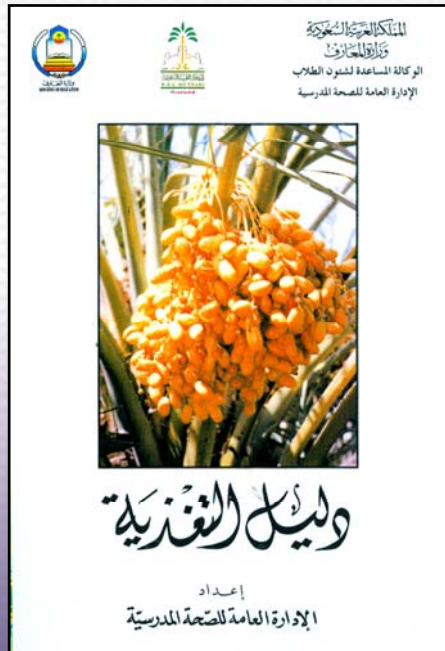
اللياقات الست

دروس في فن الحياة



اللياقات الست

دروس في فن الحياة



اللياقات الست
دروس في فن الحياة

اللياقة المالية



اللياقة المالية

20

-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7



اللياقة المالية

20

-8

!

()

-9

-10

!

:

-11



اللياقة المالية

20

-12

-13

-14

-15

-16



اللياقة المالية

20

-17

-18

-19

-20



اللياقات الست

دروس في فن الحياة

الأهداف



الأهداف

:

-1

-2

-3

-4

الأهداف

:

-5

-6

-7

((

)):

اللياقات الست

دروس في فن الحياة

الأهداف



الأهداف



-1

-2

-3

-4

-5

-6

-7

-8

-9

-10

-11

اللياقات الست

دروس في فن الحياة

اللياقات الست

دروس في فن الحياة



د. أحمد البراء الأميري

...زدني علماً!

خطوات على درب الفاعلية

د. أحمد البراء الأميري



العيكان
Obekan
Publishers & Booksellers