

ملخص كتاب

إندورفين



سعيد النوبان

◀ إندورفين ▶

- ◀ إن كنت تشعر بالسعادة والراحة والاسترخاء الآن، فإن دماغك قد حفر هرمون "الإندورفين" في جسمك !
- ◀ عشرون يوماً من التجارب العملية والعلمية، مع خلاصة لهذه التجارب ستغير حياتك نحو الأفضل، تُحفّزك وتكون لك مرجعاً في الحياة

اليوم الأول

- ◀ فرض السيطرة لا يعني القوة ، وقبول تنفيذ أوامرك لا يعني ضعف الآخرين ، بقدر ما يعني بأن الطرف الآخر لا يريد خسارتك مهما كانت الأسباب، ولكن لا تعتد على ذلك؛ لأن لكل صبرٍ حدوداً ينفذ إذا تخطاها، عندها لا يجدي الندم
- ◀ قدر حجم الضرر الذي يأتيك، ولا تفرض العقوبات في لحظة غضب. قدر قيمة الشخص وحجم علاقتك به، من ثم قرر العقوبة المناسبة
- ◀ واجه نفسك بالحقيقة وإن كانت موجهة، فتأجيل مواجهة الحقيقة لا يعني نهايتها، إنما يعني أن مواجهتها في وقت لاحق سينجم عنه ضرر أكبر

اليوم الثاني

- ◀ في داخل كل إنسان طاقة خفية ، ومنجم ثمين ، ولكن لا يصل إلى ذلك إلا المجتهد الذي ينقب في مكامن نفسه ؛ ليحصل على القوة الخفية ، والكنز الدفين . وإن وصل إليها ، فباستطاعته الوصول إلى أي شيء يريده في الحياة .
- ◀ لا تعلق آمالك على شخص، أي شخص مهما كانت درجة قرابته بك قوية ؛ فتقلبات الحياة وظروفها تغير الناس، وتذكر بأن أغلب الذين ظنوا بأنهم الأشخاص المفضلون ، وبأن قرار التخلي عنهم أبعد من حدود المستحيل ، أيقنوا بأن المستحيل يصبح واقعاً
- ◀ لا تحكم على حياتك بالبؤس ؛ لمجرد مرورك بالعديد من تجارب الفشل فالفرج يأتي في لحظة تعتقد فيها أن لا أمل سيأتي بعدها .

اليوم الثالث

- أنت أساس التغيير ، وجميع من حولك هم مجرد أدوات تتحكم بها أنت، فإذا قررت النظر إلى الناس بهذه الطريقة، فأنت قادر على تغيير مسار حياتك كما ترغب، تحل بالإرادة والإصرار
- لا تجعل من أحكام وعبر قيلت لك، ولم تجزئها، حاجزاً يمنعك من العبور إلى طريق تحقيق أحلامك، واجه مخاوفك ؛ وستجدها هشة من الداخل وستكتشف بأن المبالغة فيها ، جاءت بتأثير جهلنا بحقيقتها
- لن يسعدك الآخرون، ما دمت أنت لا تسعد نفسك ، لا تعلق سعادتك على أحد كي لا تخسرها عند رحيله

اليوم الرابع

- اختر الأشخاص الحقيقيين في حياتك ، ممن يبذلون قصارى جهدهم لإسعادك
- إشكر الله على ما تمتلك، وأفصح عنة للجميع، لا تتظاهر بعدم الامتلاك وأنت تمتلك الكثير من الأشياء ؛ لأن الناصر لكرم الله، مصيرة غير محمود
- عدم احترامك لذاتك واستصغارها سبب في ضعفك، ولن تجد السعادة مع أحد ما دمت أنت لم تعطيها لنفسك

اليوم الخامس

- إجراء التغيير فور اتخاذك لقرار التغيير ، يسهل عليك إنجازه ، وكل تأجيل يتسبب في ضعف وغياب تلك العزيمة
- لا تجعل دموعك تنسكب بسبب خذلان من لا يستحق محبتك
- لا تهدر الدموع على من يضحك غير آبه بك
- احذر من حيرة مفترق الطريق ، فإما أن تنطلق إلى الهدف حتى النهاية أو تبقى محتاراً دون اتخاذ أي خطوة .

اليوم السادس

- ◀ اعقد هدنة مع مخاوفك، واستعد ثقتك بنفسك، عن طريق اكتشاف نقاط الضعف، والأسباب التي جعلتك تخاف من التجريب، وأعد المحاولة ستجد نفسك تنتصر بكل سهولة على مخاوفك وستكتشف بأنها كانت مجرد أوهام لا أكثر
- ◀ الإفراط في الثقة بالنفس ؛ سبب من أسباب الخيبات، لا تجعل من أسرارك حكاية تتداول على الألسنة ؛ لأن السر إن باح به صاحبه ، قد يفشيه شخص آخر
- ◀ المجازفة سبب في وصول نسبة كبيرة من الناجحين إلى غاياتهم ، ومن فشلوا لم يخسروا شيئاً ، بل كسبوا درساً يستفاد منه في المستقبل

اليوم السابع

- ◀ لا تجعل لمزاجك سلطة عليك عند اتخاذ القرارات، لأنك ستندم حينما تعود إلى حالتك الطبيعية، بعيداً عن المزاجية
- ◀ خوفك من الفشل ، يبقيك في مستنقع الخسارة الدائمة ؛ فالنجاح لا يتحقق دون مجازفة وتجربة، وكل تجربة أياً كانت نتائجها هي مكسب لك
- ◀ ظروف الحياة لا تفرض علينا نمط عيشنا وواقعنا ؛ ولكن تخطيطنا المسبق لحياتنا ، هو سبب ما نعيشه الآن من ظروف

اليوم الثامن

- ◀ يحتاج الإبداع إلى إطلاق العنان لابتكار الأشياء غير المعروفة ، وإقناع الناس بها كن من المبدعين ، ولا تخجل من هذا الشعور ، فالخوف والتردد ما هما إلا دليلان على حرصك واهتمامك بما ستقدم ، وما الحرص والاهتمام إلا سببان رئيسيان من أسباب التميز

- ◀ قرر بدء يومك بطريقة إيجابية , ولا تجعل من بعض العوائق سبباً في أن يصبح يومك سيئاً بأكمله , بسبب بضع ساعات مزعجة
- ◀ النجاح يحتاج إلى تخطيط مسبق, والتخطيط السليم الذي يؤدي إلى النجاح نتوهمه خطأ جيداً

اليوم التاسع

- ◀ اعتدل في حبك لتمكنك الناس, كي لا تخسرهم, وأفرد في حبك لامتلاك أحلامك, كي تحققها وتنجزها
- ◀ قد توشك على الوصول إلى هدف , ويبعده الله عنك, فلا تحزن ؛ لأنه يخبئ لك خيراً أكبر, وهدفاً أفضل, ستحصل عليه لو استمررت بالإصرار نفسه
- ◀ انظر للأشياء من منظورك أنت, عندما تقرر إيجاد حلول لبعض الأمور في حياتك ؛ لأنك الوحيد الذي يعلم جميع تفاصيل وحقائق حياتك

اليوم العاشر

- ◀ إن أردت الوصول إلى أهدافك بوتيرة أسرع ؛ ضع خطة للسير وفقها , وتذكر بأن العشوائية في الحياة , لا تجعلنا نمضي إلى سعادتنا كما لو كنا نخطط لأهدافنا , وننظم خطانا في السير إليها
- ◀ قدر النعم التي تمتلكها ؛ كي يمكنك التصالح مع ذاتك , وكي تصبح الأمور البسيطة سبباً كافياً لإسعادك
- ◀ تهويل المشاكل يزيد من صعوبة حلها , واتخاذ القرارات بشأنها ؛ لذا انصحك بالتقليل من شأنها قدر المستطاع ؛ كي تتمكن من حلها والتحرر منها

اليوم الحادي عشر

- ◀ للنجاح محطات يجب عليك الوصول إليها, الأشخاص الناجحون جميعهم تعثروا وأكملوا الطريق , فلا تكن من الأشخاص العالقين في أولى المحطات

- ◀ أعد التفكير في كل أمر حكمت عليه مسبقاً، فعندما تغير نظرتك إلى الأمور ومخزون ذاكرتك بشأنها، ستتغير نظرتك إلى الحياة
- ◀ قتل الحاضر بالتفكير المستمر في الماضي، سيضيف عليك المستقبل

اليوم الثاني عشر

- ◀ تراكم الأشياء التي لا حاجة لنا بها في حياتنا، سبب في اضطرابها، لذا يجب علينا التخلص من كل شيء غير مرغوب أو مجدي
- ◀ بدلاً من هدر الوقت بالتفكير في الأمور السلبية، حاولوا التخلص منها واقتباس النجاح مما نراه فشلاً ذريعاً
- ◀ تكرار فعل الأشياء ، يجعلنا أكثر ثقة بأنفسنا عند أدائها ، وأكثر خبرة بها

اليوم الثالث عشر

- ◀ تقاس الحياة بعدد الإنجازات ، وليس بعدد السنوات، لذا املأ حياتك بالكثير من الأعمال التي تُخلدك
- ◀ الإنجازات التي خطرت على بالك ، قد خطرت على بال أحد الناس من قبل ، وتكاسل عن تنفيذها، أو أن الظروف لم تساعد حينها كي ينفذها فلا تكن أيضاً مثله
- ◀ ركز على كيفية الإنجاز ، بدلاً من التركيز على طريقة الانتقام ممن أساء إليك ، أثبت أنك الأفضل فيما يفيدك ، ويفيد مجتمعك

اليوم الرابع عشر

- ◀ قبل أن تفكر في تغيير الآخرين ، فكر في إقناع نفسك ومحيطك بالتغيير
- ◀ فما دمت أنت لست مقتنعاً بشيء معين، فإنك لا تستطيع إقناع الآخرين به

- ◀ من أهم مصادر تحصيل المعرفة للإنسان "التجارب" ومن أهم متطلبات بناء الشخصية "الخبرة" لذلك لا تُلق بالملاحة على الفشل ، وعلى كل عثرة في حياتك ، بل اعتبرها " تجربة " اكتسبت منها خبرة ستساعدك على الوصول إلى أهدافك
- ◀ كلما استمر وجود الشيء، بقيت معه توابعة ونتائج، فإن أردت أن تنسى أي شيء، لا تُبق له أثراً في حياتك، احذفه كما تحذف رسائل هاتفك غير المرغوبة

اليوم الخامس عشر

- ◀ كي تحقق أحلامك يجب عليك أن ترغب بها لكن إن أردت أن تبذل في إنجازها فعليك أن تؤمن بها وبقوة
- ◀ كثير من الإخفاقات في حياتنا لم يكن سببها الحظ السيء بل نقص المعرفة والخبرة والإرادة على تحقيق التغيير المنشود
- ◀ كي تتمتع بما تمتلك لا تفكر بعدد الأشياء التي امتلكتها (الكم)، بل فكر بنوع هذه الممتلكات، وفي قدرتها على إسعادك، فإن أحببت ما تمتلك فلن تحتاج للكثير منه كي تسعده نفسك

اليوم السادس عشر

- ◀ اسأل نفسك دائماً لو أنك فعلت هذا أو ذاك من الأمور ، هل ستصبح في حال أفضل ؟ إن كانت إجابتك نعم ، فلا داعي لبقائك في موقع أقل من موقعك المستحق
- ◀ دع كل التعقيدات التي يدعيها أمامك الآخرون ، وافعل ما شئت لو أنني أخذت بآراء الآخرين ؛ لما كنت تقرأ هذا الكتاب الآن
- ◀ حجم رغبتك بالأشياء ، يحدد قوة إندفاعك نحوها ، ومدى قدرتك على التضحية من أجل الوصول إليها

اليوم السابع عشر

- ❖ كل إنجاز هو خطوة مهمة ، تُقربك من محطة وصولك
- ❖ كل فشل تسبقه خطوات غير صحيحة ، تؤدي إليه
- ❖ لن تقول لك الحياة يا مرحباً مرة ثانية ؛ مالم تودع الجزء غير المفيد في حياتك

اليوم الثامن عشر

- ❖ الإخفاق في تحقيق الهدف لا يعني الفشل ، بل يعني التوصل إلى نتيجة لا تتطابق مع الهدف المطلوب
- ❖ ستحارب العوائق ، لكونك تسعى إلى الوصول لأهداف عجز من يحاربك عن الوصول إليها . فلا تتوقف عن مسعاك
- ❖ أنت المسؤول عن حالتك المزاجية ، وعن انعكاساتها

اليوم التاسع عشر

- ❖ كثرة المشاكل لا تؤثر علينا ، بل كيفية التعامل معها هو المؤثر الأكبر
- ❖ يمكنك تقبل أي أمر أو سلوك ، فقط لو اعتقدت بأنك أنت فاعله
- ❖ أن تفشل وأنت تعرف خطأك ، خير من أن تنجح صدفة ، وأنت تجهل سبب النجاح

اليوم العشرون

- ❖ لا تحصر السعادة بوصول أو في وقت معين مرتبط بشيء ما ، استشعروا احساسها في أبسط الأشياء التي تصادفكم في يومكم
- ❖ من لم يقدر نفسه لن يقدره الآخرون ، أنت من يصنع قيمتك ومقدارك أمام نفسك التي تعكس ذلك على من حولك
- ❖ السعادة ليست بالحصول على شيء ولكنها بمعرفة كيفية الحفاظ على ذلك الشيء الذي يسعدنا لأطول فترة ممكنة

إن كل نجاح عبارة عن حصيلة للإعداد الجيد
والعمل الشاق والتعلم من الأخطاء والفشل

كولين باول



إختصارك
كتابك.. باختصارك

+966 55 223 1032

wajez.book@gmail.com

@Ekhtsark

لتحميل الملخص

وباقى الملخصات

اضغط هنا

