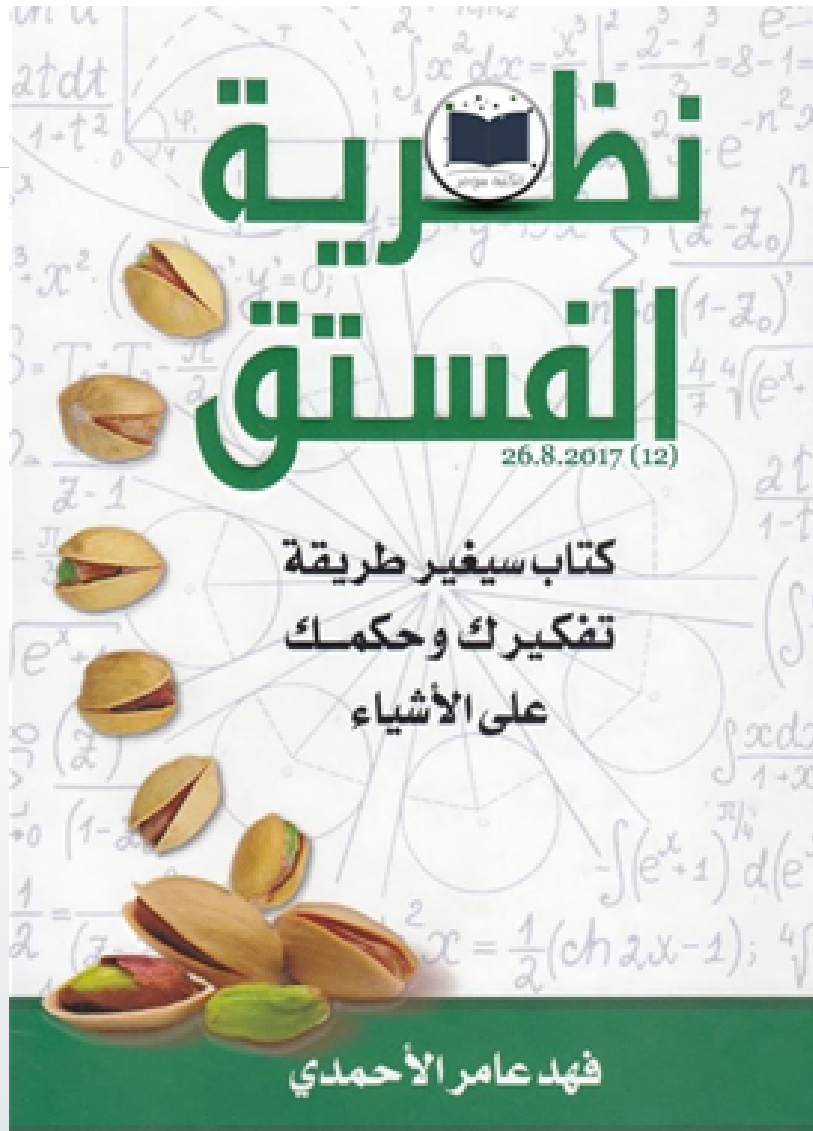


ملخص كتاب

نظرية الفستق



المؤلف : فهد عامر الأحمدى

@fahadalahmdi



<< المقدمة :

- كل إنسان حولك هو مزيج نفسي، وراثي وثقافي لا يتكرر بين فردين، المشكلة تكمن في أهمية اكتشاف كل إنسان لنقاط تفردته وأسباب اختلافه عن الآخرين.
- الهدف من هذا الكتاب هو محاولة توضيح الدافع واستكشاف الداخل ثم تطوير الذات والانتقال للخارج .



<< ما هي خطتك في الحياة ؟

- الإنسان الناجح يملك مسبقاً خطة عمل واضحة لما يريد مستقبلاً، بالمقابل لا يملك معظم الناس خطة عمل مسبقة لما يريدونه مستقبلاً فمن الطبيعي أن لا يصلوا لأي مكان .
- إن ضياع الهدف في سن مبكرة هو المسؤول الأول عن الفشل .
- “ هناك فرق كبير بين وضع (خطة عمل) وبين وضع آمنيات ورغبات يشترك فيها الجميع ”



* النظرية باختصار :

- 1- إن لم تعرف أين تذهب فلن تصل لأي شيء .
- 2- سر النجاح يكمن في وضوح الهدف .
- 3- ينشغل الفاشلون بالمشاكل والعقبات، في حين ينشغل الناجحون بتحقيق الهدف النهائي.



<< اعرف نفسك أولاً :

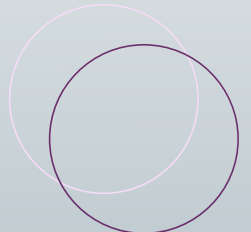
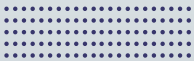
- قبل أن تعرف غيرك يفترض أن تتعرف على ذاتك، وقبل أن تفهم الآخرين عليك فهم نفسك.

<< إن لم تحلم به فكيف ستحققه ؟ :

- الأحلام الكبيرة تنتهي بإنجازات معقولة أما الأحلام المتواضعة فتنتهي بإنجازات تافهة.

<< الشاطحون في أحلامهم هم من سيقودونا للمستقبل :

- لا يمكن إنجاز حلم غير موجود أو تحقيق هدف لا يشغل بالك.
- ضع أحلام كبيرة للوصول إلى إنجازات أقل .





<< النبوءة المحققة لذاتها :

- حين تأخذ فكرة سلبية عن شخص ما، سيعاملك هو بنفس الطريقة، وتتحقق بالتالي نبوءتك المسبقة فيه.
<< أنت ما تعتقده عن نفسك :

- نحن صورة طبق الأصل للشخص الذي نتصوره ونتخيله في أذهاننا.

<< إلغاء السلبيات أولى من إضافة الإيجابيات :

- قبل أن تفكر بتطوير ذاتك، توقف أولاً عن تدميرها بأفكارك السوداوية.

<< كبسولات تستحق المحاولة :

- لن يتهمك أحد بالجبن حين تتجاهل من يستفزك.
- لن يصفك أحد بالغباء حين تتوقف عن محاولة تعديل الكون...أو تغيير آراء الناس .
- لن يراك الناس متكبراً حين تترفع عن السفهاء ولا تنجرف خلف كل إدعاء ..



<< البقم العمياء في دماغك :

- نحن لا نفكر بشكل دائم ومستمر بل نقفز مباشرة إلى الإستنتاج واتخاذ القرارات.
- تطغى عواطفنا وتعصباننا على آلية تفكيرنا فنتخذ قرارات جاهزة أو نقذف الآخرين بأحكام مسبقة .

<< بعض النصائح والتمارين المهمة :

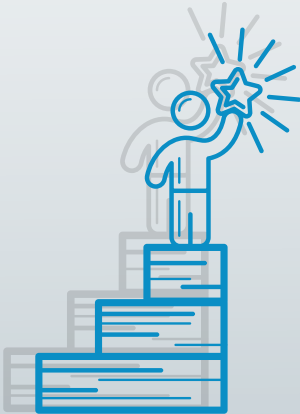
- لا تشغل نفسك بدرجة ذكائك .
- اختصر صداقاتك على الموهوبين والأذكياء .
- لا تسلم بجميع ما تقرأ بل كن ناقداً .
- راقب ما يفعله الأغبياء واكتشف أخطائهم .
- اجعل القراءة ومشاهدة القنوات العلمية عادة يومية .
- مارس هواية راقية وألعاب محفزة للذهن.



” الذكاء لا تصنعه فقط عوامل الوراثة ومادة الدماغ، بل هو حصيلة أيضاً من التجارب والتعلم من الأخطاء ”

” النجاح لا يتعلق بالكمية بقدر ما يتعلق بالإستمرارية ”

” يبقى الشيء ساكناً حتى تفكر فيه...فيتحرك باتجاهك ”



<< أمثلة مفيدة :

- لا تشغل بالك بالحصول على جسد رشيق بل قم بتخصيص عشر دقائق يومية لممارسة الرياضة.
- لا تشغل بالك بإتقان اللغة الإنجليزية بل تعلم كل يوم خمسة كلمات.
- بإختصار : الإنجاز الناجح يتطلب خلق عادة يومية وليس التفكير بحجم النتيجة او الهدف النهائي.

<< تقنيات الحظ السعيد :

- يتحمل القدر جزءاً كبيراً من حظوظنا الشخصية، ولكن ما تبقى يمكن صنعه بأيدينا .
- المحظوظون يصنعون حظوظهم من خلال تحسين الفرص المناسبة والتواجد حيث تتحقق الطموحات.

<< دور الوراثة والقدر في مسألة الحظ :

- (الإرادة والتخطيط) و (القضاء والقدر) وجهان لعملة واحدة.
- كلما اتسعت دائرة معارفك كلما ارتفعت نسبة حظوظك والعروض الإيجابية المقنعة إليك.



<< نظرية الفستق :

- يمكن لأي فعل مفاجئ وصغير وطارئ وغير متوقع، التسبب بمآسٍ كبيرة ودائمة وغير متوقعة.
- لتلافي الأخطاء الكبيرة، ابتعد عن مسبباتها الصغيرة، ولتلافي الأسباب الصغيرة كن واعياً باحتمالاتها الكثيرة.
- حياتنا تسير بخط مستقيم بحيث لا يمكننا التراجع عن آخر حماقة ارتكبتها قبل دقيقتين.



<< إرشادات الحياة الصغيرة :

- أنت الوحيد بين البشر الذي يتمنى والداك أن تتفوق عليهما فعلاً.
- مشكلة الآباء بإعتقادهم أن أبناءهم يحتاجون لإرشاد ومشكلة الأبناء بإعتقادهم أنهم لم يعودوا بحاجة للإرشاد أحد.

<< كن كذلك على أي حال :

- تصرف كما أنت وليس كما يعاملك الناس، لن تفعل شيئاً إن فكرت بالنتائج السلبية لكل فعل جميل ..
- لا يمكنك منع الناس من أذيتك والشك في نواياك ولكن يمكنك منعهم من التأثير عليك.



<< لا تستشهد بالأكثرية أو الأقدمية :

- معظم الناس لا يسعون في نقاشاتهم إلى إثبات الحقيقة بل إلى إثبات فكرتهم عن الحقيقة التي يرغبون فيها.
- الأفكار القديمة تحظى بقدسية عظيمة ولكن لا يعني هذا أنها صحيحة.

<< ليس لأنك تحبه :

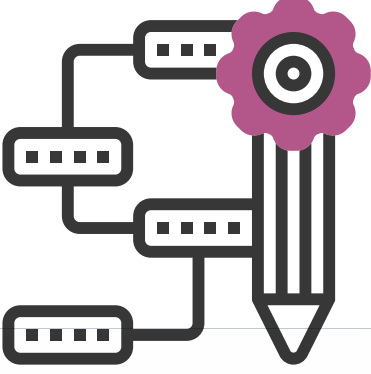
- إذا كنت لا تسمع إلا لمن تحب، ولا تقرأ إلا لمن يتفق معك، فلا شيء ستضيفه إلى جعبتك.

<< قناعاتك الشخصية ليست أفكار مقدسة :

- تخذع نفسك قبل الآخرين حين تلعب دور الخصم والحكم.
- مجرد قناعاتك بصحة رأيك، يعني إغلاق عقلك عن بقية الإحتمالات.

<< ماذا تعرف عن المنطق ؟ :

- المنطق طريقة في التفكير تنظر للوقائع والنتائج وتتجاهل التحيز وتأثير الثقافة والميول.
- تدريس المنطق أكثر أهمية من تدريس مناهج مقلوبة، يعتقد أصحابها أنها معرفة متكاملة.



<< من يدري ولا يدري أنه يدري :

- أكثر الناس جهلاً وحماقة من يدري، ولا يدري أنه لا يدري.
- جميع الناس يعرفون أكثر مما يعتقدون.

<< الأصل والإستثناء والرجل الخامس :

- الجهل هي الحالة الأصلية، والمعرفة هي الحالة الإستثنائية.
- حين يختلط الجهل بالتمزمت يخرج رجلاً لا يدري ولا يريد أن يدري أنه يدري.

<< تصرف حسب القائمة :

- كلما كانت المهام مرتبة وواضحة في رأسك، كلما سهل عليك تنفيذها في وقت قياسي.
- معظم من يعتذرون بإنشغالهم هم في الحقيقة عاجزون عن تنظيم حياتهم.



<< ابحث عن ال (20%) :

- إبحث دائماً عن العشرون بالمائة التي تمنحك (80%) من النتائج الإيجابية .
- نجاحك بنسبة 100% بجهد يتطلب 100% من وقتك، وهذا يعني تحولك إلى رجل آلي لا يعيش حياته ولا يستمتع بثمرات نجاحه.



<< اعمل بكفاءة أكثر وبجهد أقل :

- تحقيق أكبر قدر من المكاسب بأقل قدر من الجهد حق مشروع يتطلب رفع مستوى فعاليتك.
- الفعالية تعني إنجاز المهام بأسرع وقت، وأقل جهد، دون التضحية بالإتقان.

<< ماذا تفعل في ثلاث دقائق :

- في حياتنا دقائق مثل غبار الذهب حين تجمعها تخرج بثروة إضافية.
- حين تمر عليك أوقات فراغ مفاجئة، اسأل نفسك فوراً : (ما الذي كنت أنوي فعله منذ زمن طويل) ؟!
- ثلاث دقائق فارغة من كل ساعة، تساوي ساعة وثلاث في اليوم، ويوم ونصف في الشهر.



<< العجلة من الشيطان...أما السرعة فمؤشر خبرة :

- تتأخر عن إنجاز أي مهمة حين تفكر أنك تمتلك الوقت الكافي لإنجازها.
- الخبراء يسرعون ولكن لا يتعجلون، والفاشلون يتعجلون ولكن لا ينتهون لشيء.

<< جرعات السعادة الصغيرة :

- المقتنيات المادية تمنحنا جرعات سعادة مؤقتة، أما مواقفنا الشخصية فتمنحنا حالات فرح دائمة.
- ضحكات الأطفال وابتسامات الفقراء أقوى دليل على نفي علاقة المال بالسعادة.

“ نيران الغضب تبدأ من شرارة صغيرة يسهل منعها منذ البداية ”



<< أفضل مهنة في العالم :

- لا يمكن لأحد اخبارك عن أفضل مهنة في العالم كونها محاولة توفيق بين ميولك الشخصية واحياجاتك المالية.



- المهنة التي تناسبك هي: هواية تعشقها (+) دخل كبير تستلمه لممارستها علناً .

<< من أنت : قائد أم مدير ؟

- المدير رجل ينظم القافلة، والقائد يتقدمها ليتولى الطريق .
- المدير يسأل لماذا فعلت ذلك ؟ والقائد يتسائل لماذا لا نفعل ذلك ؟
- تكون مديراً حين تنقيد بالتعليمات والإجراءات، وتصبح قائداً حين تحقق هدفاً أعظم من التعليمات والإجراءات.



<< لا تحشر نفسك في الزاوية، ولكن، احشر الآخرين :

- أن تتأخر في إنجاز أي مهمة خطت لها، خير من أن تمنح نفسك وقتاً مفتوحاً لإنجازها.
- وإن كانت المهمة تتعلق بموظفين فامنحهم أقل وقت ممكن مع أدنى ميزانية متوفرة، ولا تقدم المزيد حتى تتأكد أنهم سيفشلون حتماً.

<< كيف تعرف أنك شخص مهم ؟

- راتبك يحدد قيمتك في عملك، وقيمته في الحياة تحدده مجموع خدماتك للناس.
- قبل أن تطالب براتب أكبر، كن شخصاً يصعب الإستغناء عنه.
- حين تصبح رقماً صعباً في مؤسستك يصبح من حقك الدخول كشريك أو الإستقالة لإنشاء مشروعك الخاص.



<< تعلم كيف تقول : (لا) :

- موافقتك على كل شيء تنتهي بالتزامك ومحاسبتك على كل شيء.
- أكثر الشخصيات احتراماً رجل يمكنه قول (لا) دون فظاظه.

<< لا تعامل الناس كما يعاملونك :

- لست مجبراً على احترام الجميع، ولكن يفترض بك معاملة الجميع باحترام.
- حتى حين يكون القصص مشروغاً، والثأر مقبولاً، لاشيء يملك قلوب الناس كالعفو وسمو الأخلاق.



<< لماذا (الحلم سيد الأخلاق) ؟

- الحلم سيد الأخلاق كون الأخلاق نادراً ما تجتمع في سيد واحد.
- الطريقة الوحيدة لتحويل أعدائك إلى أصدقاء هي رد سيئتهم بمعاملة حسنة.

<< وأخيراً : حياتنا ليست لوحة مفاتيح :

- لولا الخطايا لكان البشر ملائكة لا يملكون فرصة تكفير الذنوب .
- لا نملك حيال أخطاء الماضي سوى نسيانها والتصالح معها وأخذ عهد بعدم تكرارها.
- الأخطاء التي تتمنى التراجع عنها كانت موجودة حين ترددت بفعلها في الماضي.

Life is good



+966 55 223 1032

wajez.book@gmail.com

@wajezbook

www.wajez.net