

ملخص كتاب معجزة الصباح على الجميع النظر فيه لا سيما إن لم يكن لديك الوقت الكافي من أجل قراءة الكتاب كله من البداية للنهاية، من الاسم تشعر أنه سيحدث فيك تغييراً كبيراً فالمعجزة جميعنا يبحث عنها من أجل تغيير تفاصيل كثيرة في الحياة والواقع المعاش وهذا فعلاً ما فعله هال إلرود صاحب الكتاب وهو أمريكي الجنسية، أديب ومفكر فذ، ستكون مستمتعاً وأنت تطلع على أفكاره المتمحورة في السطور المقدمة وستجد السعادة والأيام المثالية إن اتبعت آرائه التي لخصها في ٦ مبادئ.

## نبذة ملخص كتاب معجزة الصباح

كتاب معجزة الصباح أو ملخصه كفيل بأن ينقلك نقلة نوعية في حياتك، فالكاتب لم يخط كلماته فيه عبثاً أو هراء، كل ما قدمه كانت نتيجة ما يراه في الحياة والمجتمع من مشكلات يعاني منها أبناؤه فشعر بنفسه مسؤولاً عنهم وعن تقويمهم وإرشادهم للطريق الصحيح ليخرجوا من ضلالهم لحياة أكثر نموذجية، خالية قدر الإمكان من المشكلات والمعوقات التي تحد من قدرتهم على التطور والارتقاء في مجال عملهم أو دراستهم.

الحقيقة التي لا يمكن نكرانها أن هذا الكتاب قادر على إزالة الغمام الموجود على عينيك وتوعيتك وجعلك منفتحاً على الصح والخطأ من القيم الموجودة في الدنيا، فالإنسان لا يمكن أن يرتقي بنفسه بمفرده مهما بلغ من النضج والعلم والوعي الفكري والنفسي، فلا بد من يد تُعين وتساعد على النهوض.

## من هو مؤلف كتاب معجزة الصباح

الكتاب من تأليف الكاتب الأمريكي هال إلرود المؤلف الأفضل والباحث الأمثل في مجال التنمية البشرية، على الرغم من سنوات عمره المتقدمة إلا أنه استطاع أن يلفت الأنظار إليه من كل مكان حول العالم، يحتوي الكتاب على ٦ مبادئ أو قيم مهمة على المرء أن يأخذ بها في حياته حتى تكون مثالية أو سوية ويركز كثيراً على ضرورة الاستيقاظ المبكر، فساعة واحدة في الصباح قادرة على أن تغير الكثير في أي فرد.

## تقييم كتاب معجزة الصباح

تقييمنا هو ٧ من ١٠ كما سيأتي

## نقد كتاب معجزة الصباح

الكتاب جيد إلا أنه يؤخذ عليه:

1-الاطالة، كان يمكن تلخيصه بأجمعها في ١٠٠ صفحة وسيكون كافياً.

2-اللغة المترجمة ضعيفة وركيكة مقارنة بالنسخة الأصلية.

كما يمكن القراءة في [ملخص كتاب علم التأثير](#)

## تلخيص لفصول كتاب معجزة الصباح

اطلع واقرأ بتمعن من خلال الفقرات التالية هذا الملخص في كل فصل على حدة واستخلص بمفهومك عبر لحياتك:

### مقدمة الكتاب

في الصفحة الأولى يبدأ الكاتب بأن على الإنسان الاستيقاظ باكراً بغض النظر إن كان شخصاً طموحاً أم لا، فهذه الخطوة كفيلة بأن تجعل المرء قادراً على اكتساب طاقة وحيوية تكفيه من أجل أداء كل المهام المترتبة عليه دون تأخير، ففي هذا الوقت تكون نسبة التركيز عالية جداً وفي أوجهها، حيث لم يتعرض بعد لضغط الحياة والروتين المعتاد المحيط للهمم.

يشير إلى أن البعض يُفضلون السهر حتى ساعات متأخرة من الليل ثم الاستيقاظ في وقت الظهيرة مثلاً فهذا يُشعرهم بالسعادة ولكن متى ما قرروا السير على نهج الحياة الصحية سيجدون أنفسهم في سعادة غامرة أكثر وسيفضلون أن يتخذونها عادة دائمة في حياتهم.

### المحور الأول في الكتاب

ملخص كتاب معجزة الصباح المحور الأول يدور حول ضرورة أن تُخبر نفسك عن أهمية الأعمال التي تقوم بها والأهداف التي تسعى من أجلها والتي بسببها تضطر للاستيقاظ مبكراً، مثلاً الذهاب للمدرسة يتطلب أن تصحو باكراً ولهذا السبب ترى جميع الأولاد تقريباً يكرهون المدرسة لأنها سبباً في سرقتهم من نومهم وبالتالي غالباً يُسَـطَرون فشلاً ذريعاً في مجالاتهم الأكاديمية التي يخوضونها.

أخبر نفسك أن استيقاظك باكراً سيقودك لمستقبل ناجح وسترى أن نظرتك للموضوع مع الوقت تتغير وتُصبح إيجابية، واحذر من أن تنقل سلبية الموضوع لأولادك فتعزز من انتشار هذه الفكرة في المجتمع.

الاستيقاظ الباكر له فوائد لا حصر لها وهذا لا يختلف فيه اثنان ولكن السؤال الذي يطرح نفسه هنا، ما الطريقة المناسبة للتخلص من عادة كره الاستيقاظ المبكر؟ يكفي أن تصحو بشكل يومي قبل الموعد الأساسي لك بقليل، ارجع دقائق فقط وستجد أنك استغليت اليوم من أوله، وتذكر أنه ليس شرطاً لتستيقظ بوقت باكر أن يكون لديك أعمال جسمية، يكفي أن يكون عندك قراءة كتاب مثلاً.

### المحور الثاني في الكتاب

يشير ملخص كتاب معجزة الصباح إلى ضرورة أن تكون من فئة الـ ٥% من الأشخاص الذين يحققون الأهداف التي وضعوها لأنفسهم في الصغر من خلال الاستيقاظ المبكر، لأن الـ ٩٥% المتبقية هم من يجدون صعوبة في الأمر وبالتالي تراهم في الحياة يركضون خلف لقمة عيشهم دون الوصول لشيء جيد أو ملفت.

من أجل أن تسير قدماً في مستقبلك والحياة بشكل عام ليس من الضروري أن تنام لساعات طويلة، فست ساعات كافية من أجل أن تحصل على النشاط والطاقة المطلوبة ومع الوقت حتى الست ساعات ستراها كثيرة.

### المحور الثالث في الكتاب

ملخص كتاب معجزة الصباح يخبرك عن كيفية الاستيقاظ الباكر أو عن العادات التي يجب أن تتبعها عندما تصحو من أجل أن تصبح بحالة نشاط فوري، ينصح الكاتب بأن تغسل وجهك وأسنانك، أن تبعد الهاتف المحمول عنك لأنه يلتهم من ساعات يومك الكثير دون أن تشعر أو تدرك مخاطر الأمر، ضع الهدف الذي ستعمل عليه اليوم بجانبك لتراه عند أول استيقاظك واحرص على شرب الكثير من الماء لتساعدك على طرد النوم.

ينصح الكاتب هال الرود بأن تستنشق الكثير من الهواء النقي، مثلاً افتح النافذة وقف ليضع دقائق أو تمشى قليلاً على شكل هرولة لتكون دورتك الدموية بأعلى مستوياتها مما ينعكس إيجابياً على آلية التفكير والحماس لإنجاز الأمور المترتبة عليك.

### المحور الرابع في الكتاب

ينصح ملخص كتاب معجزة الصباح على أن تستغل يومك عندما تستيقظ بأشياء مفيدة دون أن تبدأ بأمور غير نافعة مثل تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، أو مشاهدة التلفاز، هذه الأمور يمكن أن تؤخرها لمنتصف اليوم عندما تخبو طاقتك أما الساعات الأولى من الصباح استغلها في القراءة، الكتابة، سماع الكتب الصوتية، الدراسة.

هل تُدرك ما الذي يحدث عندما تستيقظ بوقت متأخر؟ ستصحو على صوت الأطفال الصغار، على المهام الروتينية المملة في الحياة، لن تجد لنفسك متسعاً من الوقت لتمارس هواياتك أو تنمي شخصيتك، يقول الكاتب بأن من ساعات الصباح الأولى هي أفضل وقت في الدنيا من أجل تحقيق معادلة التنمية البشرية بشكلها الصحيح.

## المحور الخامس في الكتاب

ملخص كتاب معجزة الصباح يُشير لبعض الأمور التي يجب أن تقوم بها أول كم دقيقة بعد الاستيقاظ ولا تأخذ أكثر من ٦ دقائق، فأولاً انفض كل شيء مزعج عن ذهنك وحاول أن تجعله صافياً، لا تفكر في صعوبة ما أنت مقبل عليه، تخيل نفسك أنك وصلت للحلم الذي تعمل على تحقيقه، اكتب على ورقة صغيرة كل ما يترتب عليك في هذا اليوم من أمور أو اكتب أي شيء آخر يأتي على ذهنك، فهذا الفعل يُشعرك بتركيز عالٍ.

اقرأ من كتاب ورقي أو من إحدى صفحات الإنترنت الموثوقة بعض المعلومات والحقائق عن تنمية الذات وتطوير المهارات الشخصية واحرص على القراءة بصوت عالٍ فهذا يثبت أكثر، ويُعطي أوامر للدماغ بضرورة الانطلاق في وظائفك.

## ماذا تتعلم من كتاب معجزة الصباح

إليك أهم الاستنتاجات التي ستصل إليها بعد قراءة ملخص كتاب معجزة الصباح:

- تنظيم أمور النوم والاستيقاظ أمر ضروري لا فكاك منه ولا يمكن التخلف عنه إن كنت تريد أن تكون إنساناً ناجحاً ومثالياً.
- ضع أهدافك أمام عينيك وأمن بها كحقيقة ثابتة لا يمكن تخطيها.
- أعد لنفسك روتين صباحي التزم به قبل البدء بالأمور الروتينية.
- مهم أن تجعل قلبك ينبض بقوة بفعل حركة غير متوقعة مثل الففز من السرير بشكل فجائي.
- التواجد في فقااعة الصمت لو لبضع دقائق فقط أمر ضروري يساعذك على كسب الصفاء الذهني.
- الاستيقاظ المبكر يجعلك تشعر بالسعادة وسيحسن مزاجك وإن كنت شخصاً عصبياً ستتخلص من هذه الحالة.

## أهم الاقتباسات من كتاب معجزة الصباح

يعرض ملخص كتاب معجزة الصباح بعض الاقتباسات التي وردت والتي نعتقد بأنها ذات صدقٍ واسعٍ ومهم في نفس أي شخص وقارئٍ وهي كالتالي:

- “عندما تستيقظ قل أنا ناجح، أنا طيب، أنا جميل، فهذه الكلمات تساعدك في تحقيق أهدافك بإصرارٍ عالٍ”
- “يكفي أن تغيروا طريقة استيقاظكم لتغيروا أي جانب في حياتكم بأسرع مما تتخيلون.”
- “مجرد كتابة الأشياء التي تجعلني سعيداً رفعت من معنوياتي، وشعرت بالامتنان.”
- “الصمت هو واحد من أفضل الحلول لتخفيف القلق مباشرة من خلال زيادة وعيكم بذاتكم واكتساب الوضوح الضروري لتركزوا باستمرار على أهدافكم وأولوياتكم وما هو فائق الأهمية لحياتكم.”

- “لأنه لم يكن بوسعي تغيير الماضي، بذلت قصارى جهدي لأمضي قدماً.”
- “إن الحالة الذهنية في ساعات الصباح الأولى هي التي تؤثر على بقية اليوم.”
- “في كل مرة تختارون فيها الحل السهل وليس الحل الصحيح تجسدون هويتكم وتصبحون نموذج الشخص الذي يختار ما هو سهل.”

ملخص كتاب معجزة الصباح يضع بين يديك أفكاراً كثيرة لحياة مثالية، من غير المنطقي أن تكون منضبطاً بكل القواعد الواردة فيه من المرة الأولى ولكن ابدأ على الفور ببعضها أو بالأقرب منك ومع الوقت ستجد أنك تعتمد عليها جميعها منهجاً في حياتك دون ملل أو تذمر، ستكون مستمتعاً بكل ما تفعل لأنها ببساطة قادتك لما تحلم به.