

من الطبيعي أن يكون لديك بعض المشاكل في حياتك، ضغوطات، توتر، لا بدّ من وجود معاناة تجاه أمور معينة وهذا طبيعي لأننا في الدنيا لا الجنة، لكن الغير طبيعي أن تستمر تلك الضغوطات لفترة طويلة وتأخذ أكثر من حجمها، فتؤثر عليك بشكل سلبي ومزعج، وفي هذه الحالة يكون من الضروري أن تتأمل معنا في ملخص كتاب دع القلق وابدأ الحياة حيث سنلخص أهم النقاط التي ستحتاجها لذهاب قلقك بإذن الله.

نبذة عن كتاب دع القلق وابدأ الحياة

يُعد هذا الكتاب من أهم الكتب التي تم كتابته في مجال التنمية البشرية في العالم، حيث استطاع أن يحقق نسب مبيعات عالية في كل مكان بالعالم، وهذا بسبب سلاسة أفكاره وتميزه عن غيره من الكتب الأخرى.

هل تعلم أن هذا الكتاب يتألف من ٧ أجزاء و ٢٧ فصل، فقد تناول قضايا كثيرة، وحاورها بشكل متقن، فهو ليس عبارة عن نصائح وإرشادات فقط، بل يأخذ مناحي أكبر من ذلك، مثل ذكر بعض القصص الحقيقية لتكون إثباتاً على كلام الكاتب.

قراءته تساعدك في الحصول على جرعات كبيرة من الأمل والتفاؤل والثقة بالنفس والمضي قدماً في الحياة على الرغم من كافة الصعوبات التي قد تواجهك، يُعلمك كيف تبقى دائماً بحالة نشاط وحيوية، يُرشدك إلى الطريقة التي تُحافظ فيها على نفسك وهويتك رغم كل ما تمر به.

من هو مؤلف كتاب دع القلق وابدأ الحياة؟

ديل كارنيجي هو مؤلف كتاب دع القلق وابدأ الحياة، وهو مؤلف وكاتب وباحث أمريكي الجنسية، وُلد عام ١٨٨٨ م وتوفي بعام ١٩٥٥ م بسبب سرطان الدم.

ينحدر من أسرة فقيرة ولكنه عمل كثيراً من أجل تغيير حاله، فقد كان يحضر الكثير من الدورات التدريبية الخاصة برجال الأعمال والمهنيين، لديه الكثير من المؤلفات الأخرى، من أشهر مقولاته "من السهل أن تجمع مليون دولار من أن تضع عبارة باللغة الإنجليزية" المثير للانتباه أن الكثير من الكُتاب والباحثين العرب تأثروا به.

تقييم كتاب دع القلق وابدأ الحياة

هو ٨ من ١٠ فهو كتاب رائع لكن سنتطرق لأمر ما.

نقد كتاب دع القلق وابدأ الحياة

أرى أن الكاتب فاته الكثير للاستفادة من مبادئ الإسلام، وقد تُعتبر القصة التي سردها في نهاية الكتاب عن الرجل الذي عاش بين عرب الصحراء المؤمنين بالقضاء والقدر دليلاً على ما ذكرنا إذ أننا نؤمن بالقضاء والقدر، بل نمتد إلى الإيمان بأن ما نراه شيئاً قد يكون في الحقيقة خيراً لنا، ولو فهمنا هذا المعنى وتبنيناه في حياتنا، لما استطاعت المصائب أن تعرقل طريقنا، بل أقولها بصراحة نحن كمسلمين لو اعتمدنا على ديننا بشكل كلي لما أصابنا قلق أبداً.

الملخص على هيئة PDF

ملخص كتاب دع القلق وابدأ الحياة

نورد إليك في ملخص كتاب دع القلق وابدأ الحياة pdf أهم الأفكار والمحاور التي ناقشها ديل كارنيجي في صفحاته؛ لتتكون لديك خطوط رئيسية عمّا أراد إيصاله.

الفكرة الأولى

حسب رأيه من الضروري أن نعيش يومنا الحالي كما هو، بلوه ومره، دون الرجوع للماضي في حال كانت فيه أيام جميلة نجلس في حسرة عليها أو إن كانت سيئة نجلس ننقدها ونقول لو كان كذا ولو فعلنا كذا، من غير المنطقي أيضاً تخيل المستقبل المشرق بشكل سيء أو نتساءل كيف سيكون، كل هذه الأفكار تجعلك غير قادراً على الاستمتاع بواقعك مهما كان جميلاً.

الفكرة الثانية

يعرض الكاتب كتاب دع القلق وابدأ الحياة pdf فكرته حول ضرورة أن تكون مستعداً لاستقبال أقدارك مهما كانت سيئة وغير مرضية، حاول التفكير ببعض الأمور، قل إن حدث لي هذا كيف سيكون تصرفي، ضع بعض المخططات المنقذة، عش معها لتشرع في تطبيقها متى وجدت نفسك في مأزق، دون أن تفكر في اللحظة نفسها، فغالباً آلية تفكيرك ستتعتل حينها.

الفكرة الثالثة

حارب القلق بكل ما أوتيت من قوة، حيث أن القلق هو سبب في انتشار كثير من الأمراض التي يشهدها العالم اليوم، الصداق الكثيف، مشاكل الجهاز الهضمي، مشكلات القلب، يقول الكاتب من لا يقف أمام هذه المشكلة يموت مبكراً؛ لأنها قادرة على أن تأكله رويداً رويداً.

الفكرة الرابعة

اجعل يومك مليء بالتفاصيل والأحداث، لا تترك مجالاً للقلق كي يستوطنها، اقرأ كتاب، مارس الرياضة، كوّن صداقات، اذهب في نزاهات، فالفراغ سبب كل المشكلات التي قد تواجهها في حياتك، واحرص على ألا تكون منشغلاً بتوافه الأمور، أرض بكل شيء بسيط ومنطقي، فالمبالغة ببعض الأمور تخلق منك إنساناً فارغاً.

الفكرة الخامسة

ملخص كتاب دع القلق وابدأ الحياة pdf يؤكد على ما اتى به ديل كارنيجي أن القلق غالباً عبارة عن أو هام لا أساس لها من الصحة، ويشجع على ضرورة أن نكون راضين على أمور لا يمكن أن تتغير مهما فعلت ومهما حدث.

الفكرة السادسة

ببعض الأحيان تجد نفسك محاصراً بدائرة من القلق دون أن تستطيع أن تفعل شيء، هذا طبيعي ولكن كن حاسماً وضع حداً للأمر إن وجدته في تمادي، كن مسيطراً عليه دون أن يسيطر عليك، ثم اجعل آلية تفكيرك إيجابية، فما الفائدة من البكاء على أمور لن تعود، ولا تنس أن الأشخاص الذين انتحروا أفكارهم السلبية هي من قادتهم لتلك النقطة.

الفكرة السابعة

ملخص كتاب دع القلق وابدأ الحياة pdf يدعوك لأن تحذف من حياتك كل من أذاك أو استفرك بالكلام، لست مضطراً للتعامل معه أو للتفكير فيه، وأعطي بلا حدود، بكرم، فهذه طبيعة الإنسان والفطرة التي وُلد عليها، وهكذا يجب أن يكون.

الفكرة الثامنة

احرص على أن تُعدد وتكرر وتحمد الله سبحانه وتعالى على كل ما أعطاك إياه من نعم ومزايا، اشعر بقيمتها من خلال تخيل حياتك من دونها.

الفكرة التاسعة

كن على طبيعتك دائماً، لست مضطراً أن تُغير من نفسك أو تتصنع تفاصيل ليست بك من أجل إسعاد الناس مثلاً أو من أجل مواكبة أمراً سائداً.

الفكرة العاشرة

نشير في ملخص كتاب دع القلق وابدأ الحياة pdf لفكرة كارنيجي حول ضرورة أن تحصل على مساحة من الاسترخاء والراحة بعيداً عن ضغوطات العمل والحياة الروتينية القادرة على استنزافك، اجلس في مقعدك وأرخي جفنيك وصفي ذهنك، اذهب في رحلات قصيرة لأماكن جميلة.

الفكرة الحادية عشرة

احرص على أن تُدير أموالك بحكمة سواء كانت قليلة أم كثيرة، أنفق باعتدال دائماً، فما الفائدة من أن يكون لديك الكثير من الدخل والمال ولكن تصرف بشكل غير متوازن، فتخسر كل شيء في لحظات.

الفكرة الثانية عشرة

أنجز أعمالك بسرعة دون تأجيل، فمعرفة أنك أن هناك مهام متراكمة عليك سيدفعك بلا شعور للتفكير بها، رتب المكان الذي تعمل به، فهذا يُعطيك راحة نفسية عالية، كن منظماً قدر الإمكان، احذر من أن تعمل بشكل ارتجالي فهذا يعرضك للوقوع في الكثير من الأخطاء، فإن الإنسان الناجح يسعى دائماً لوضع مخططات.

اقتباسات من كتاب دع القلق وابدأ الحياة

نضع بين يديك في ملخص كتاب دع القلق وابدأ الحياة pdf بعض الاقتباسات المهمة:

- "أغلق الماضي، دع الماضي الميت يدفن موتاه."
- "راحة البال الحقيقية تأتي من قبول الأسوأ من الناحية النفسية، فهذا يعني إطلاق الطاقة."
- "كل يوم هو حياة كريمة لرجل حكيم."
- "إذا كنت تريد حقاً تبني موقف عقلي يجلب لك السعادة، فاتبع القاعدة، فكر أن تكون سعيداً وتصرف بسعادة، ستكون سعيداً."
- "ذكر نفسك بالثمن الباهظ الذي يمكنك دفعه للقلق من حيث صحتك، أولئك الذين لا يعرفون كيف يقاتلون يموتون صغاراً."
- "أسأل نفسك: ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لي."

- "عندما أحاول استخلاص الحقائق أظاهر كأنما أستخلصها لشخص آخر لا لنفسي."
- "يمكنك التخلص من ٥٠% من القلق الناجم عم العمل من خلال الإجابة على أربعة أسئلة وهي: ما هي المشكلة؟ من أين نشأت هذه المشكلة؟ ما هي الحلول الممكنة؟ ما أفضل هذه الحلول؟"
- "إن الإنسان لم يخلق في الحياة ليفهمها وإنما لكي يعيشها."

أهم الأسئلة مع أجوبتها

عن ماذا يتحدث كتاب دع القلق وابدأ الحياة

كتاب "دع القلق وابدأ الحياة" للكاتب ديل كارنيجي يتحدث عن كيفية التعامل مع الضغوطات والقلق في الحياة اليومية، وكيفية تحويلها إلى طاقة إيجابية تدفعنا لتحقيق النجاح والسعادة وفي هذا الكتاب يقدم صاحبه مجموعة من النصائح والتقنيات العملية للتخلص من القلق وتعزيز الثقة.

هل ديل كارنيجي مات منتحراً

الجواب: لا، غير صحيح بل مات بسبب سرطان الدم أو ما يعرف بسرطان الغدد الليمفاوية[1]

كم عدد صفحات كتاب دع القلق وابدأ الحياة

عدد الصفحات قد تختلف باختلاف الطباعات لكن عموماً حجم الكتاب بين ٣٠٠ إلى ٣٤٨

كيف توقف القلق والأحاسيس السلبية

في ظل الظروف الصعبة، تتحوّل الحياة إلى مسرح للقلق والهموم، لكن بضوء الأمل وصوت الإيمان بالله عز وجل والرضا بقضائه، يتحوّل به القلق إلى ثقة والهموم إلى تفاؤل، فبتقبلنا الأمور كما هي، وتحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية، وممارسة الرياضة والرعاية الذاتية، نتغلب على القلق والأحاسيس السلبية والارتقاء بحياتنا.

[1]المصدر