

يعد كتاب ابق قويا من أهم وأبرز الكتب الموجودة المرتبطة بالتنمية البشرية وتطوير الذات، وذلك بسبب أنه يقوم بتقديم الكثير من النصائح للمساعدة في التغلب على العديد من تحديات الحياة بشكل يومي، وهذا الكتاب تم تقسيمه من قبل الكاتبة إلى ٣٦٥ يوم، حيث تبدأ في يوم ١ يناير وينتهي بتاريخ ٣١ من شهر ديسمبر، وفي كل يوم كانت الكاتبة تقوم بذكر قصص وبعض المقولات والحلول والأفكار، ثم تنتهي كل صفحة بغرض يرتبط بالقارئ وما يجب فعله في ختام اليوم حتى يستطيع أن يظل سعيد وقوي.

ملخص كتاب ابق قويا

يتساءل عدد كبير من الأشخاص وخاصة أولئك الذين يحبون قراءة الكتب عن هذا الملخص، حيث يرغبون في معرفة حول ماذا يدور الكتاب، وما هي الفكرة الرئيسية التي تناولها، وكان الرد على هؤلاء كالتالي :

خلق الإنسان جميلا

يتناول كتاب ابق قويا العديد من الأفكار العظيمة التي تدور حول تطوير الذات، وذلك يعني أن الإنسان مهما عاش من ظروف قاسية وعانى من اضطهاد وظلم، فإنه ينبغي أن يعلم أنه خلق في أحسن تقويم.

الأخذ والعطاء

في حالة طلب أي شخص المساعدة من فرد آخر لا يعني ذلك بالضرورة أنه رجل شجاع، فالناس يساعدون بعضهم البعض، ولا ضرر أن يطلب الشخص المساعدة في حدود معينة دون اتكالية، وينبغي أن يعلم أن الهدية التي يقدمها الإنسان لغيره هي هدية له أيضا.

عيش اللحظة

يجب على الإنسان الذي يريد السعادة أن يعيش اللحظة بكل ما فيها، يعني ذلك أنه لا يجب عليه أن يشغل باله في الماضي، ولا يفكر كثيرا في المستقبل بخوف وقلق، حيث يجب عليه أن يعيش في حاضره ويمرح فقط.

عدم المقارنة

من الضروري على الشخص أن يعيش كأنه يرتدي تاج فوق رأسه لا يراه أحد غيره، وان يفعل ما يقوله له قلبه، وينبغي أن يعيش من دون ندم أو اعتذار لوجوده في الحياة، والأهم من كل ذلك أيضا ألا يقارن الإنسان نفسه بشخص آخر، لأن هذا سوف يسوق إلى الإحباط والاكتئاب، فكل فرد له مواهبه ومميزاته الخاصة به التي لا بد من التمتع بها.

نبذة عن كتاب ابق قويا

مؤلفة الكتاب هي ديمي لوفاتو وهي امرأة شابة تقوم بالبحث عن ذاتها في هذا العالم، وكانت قد أحسنت التعامل ومواجهة المصاعب والتحديات التي تعرضت لها في طريقها، كما اعتمدت على أسرتها وأصدقائها المقربين في أوقات الشدائد والمحن، إلى جانب أنها لم تتخلى عن إيمانها بقيمة نفسها، حيث ساهمت كافة الأمور على الثبات في مساعدتها على التغلب على كافة التحديات وتعزيز عزيمتها.

يعتبر هذا الكتاب من كتب التنمية البشرية، وسيرة ذاتية، تم نشر الكتاب لأول مرة في تاريخ ١٩ من شهر نوفمبر لعام ٢٠١٣.

تعد لغة الكتاب الأولى هي اللغة الإنجليزية، تقدم المؤلفة هذا الكتاب الذي يدمج بين تطوير الذات والتنمية البشرية، حيث تقدم ديمي لوفاتو العديد من النصائح والإرشادات وأيضا القصص والاقتراسات اليومية، إلى جانب الحلول والعبر المستفادة من العوائق والصعوبات التي من الممكن أن يواجهها الإنسان في يومه.

تنتهي كل صفحة من الكتاب بهدف يشجع القارئ أن يكون قوي وواعي، بالإضافة إلى توضيح العديد من مواقف مؤلفة الكتاب على مدار عام كامل.

نبذة عن مؤلفة الكتاب

مؤلفة كتاب ابق قويا هي الكاتبة الكبيرة ديمي لوفاتو، وهي مغنية أمريكية الجنسية من مواليد عام ١٩٩٢، وقد ظهرت أيضا في العديد من الأفلام والمسلسلات، كما قامت ديمي لوفاتو بتأليف كلمات بعض الأغاني.

واجهت المؤلفة ديمي لوفاتو الكثير من العوائق والصعوبات، التي أدت بها للإصابة بالإدمان والاكئاب، وهذا الأمر تسبب في دخولها المستشفى الصحة النفسية لسنة كاملة. تعد تجربتها في المستشفى الحافز الكبير الذي شجعها على تأليف كتاب ابق قويا، حيث تعرضت أثناء هذه الفترة للكثير من التجارب، وتعلمت أيضا العديد من الدروس، والتي كان من أهمها التعايش بسلام وطمأنينة مع الذات.

من مخلصاتنا:

[ملخص كتاب دلائل الإعجاز للجرجاني](#)

[ملخص كتاب دماغك تحت تأثير الاباحية](#)

[ملخص كتاب ٤٨ قانون للقوة](#)

اقتباسات كتاب ابق قويا

يوجد الكثير من الاقتباسات التي قامت بذكرها مؤلفة الكتاب ديمي لوفاتو، الكاتبة الشهيرة في الكثير من البلدان حول العالم، وهذه الاقتباسات جاءت على النحو التالي :

- اتبع سعادتك وسيفتح لك العالم أبوابا عندما لا ترى أمامك سوى أسوار.
- لا تسمح لأحد بأن يقول لك إنك لست قادرا على أن تحقق حلمك، لأنك إذا لم تؤمن بنفسك فلن يؤمن بك أحد.
- لقد ساعدني الشعور بالحزن واليأس على التخلي عن تقديس الحياة، وهو ما ساعدني على الشفاء من الأمها.
- قد تكون الحياة عصبية في بعض الأحيان، ولكن مقاومة الألم تستحق المحاولة، ومعاينة جميع أنواع المشاعر أفضل من عدم الشعور بأي منها.
- لا تدع أي شيء يعوقك عن بلوغ طاقاتك الكامنة.
- عندما نظهر حبا، يفتح العالم زراعته من أجلنا.
- الثروة العظمى هي الصحة.
- عدم طلب المساعدة لا يعني بالضرورة أنك شجاع.
- أحيانا تكون أعظم هدية تقدمها لنفسك، هي الهدية التي تقدمها لشخص آخر.
- اشعر بالامتنان لكل من الحب والحزن، اللذين مررت بهما في حياتي، فقد كان لكل منهما تأثير رائع.
- لا تطلق الافتراضات جزافا، بل تشجع لتطرح الأسئلة ولتعتبر عما ترغب فيه، تواصل مع الآخرين بأكبر قدر ممكن من الوضوح لتتجنب الفهم الخاطئ والحزن والمشاعر العاصفة.
- تذكر دائما أن الأفعال أبلغ من الأقوال.
- الوحدة والشعور بالرفض هما أقسى درجات الفقر.

- كن مثل القمر، اخرج من خلف الغيوم وأنر العالم.
- لم يكن التغيير مؤلماً على الإطلاق، مقاومة التغيير وحدها ما تؤلم.
- أن تحب شخصا ما هو أن تتقبل هذا الشخص بكل ما فيه، وفي أي وقت.

الرسالة التي تحاول لوفاتو عرضها في الكتاب

هناك رسالة معينة تريد مؤلفة الكتاب ديمي لوفاتو توصيلها لجميع الأشخاص الذين يقرأون كتاب ابق قويا، حيث تتضمن رسالة الكتاب ما يلي :

- تذكر الكاتبة ديمي لوفاتو في كتابها العديد من التجارب الملهمة، والأحداث التي غيرت من حياتها، واستعانت كذلك ببعض الإقتباسات والأقوال لأفراد تحدوا الظروف القاسية التي كانوا يواجهونها وانتصروا عليها.
- تسعى الكاتبة بواسطة كتاب ابق قويا إيصال رسالة إنسانية للمواطنين الآخرين، وتخفيفهم من خلالها على تجاوز الكثير من الصعوبات والمشكلات، وترشدهم أيضا في أيامهم الشاقة والمتعبة.

نقد كتاب ابق قويا للدكتور أيمن

النقد في عدة صفحات لذلك لم نتمكن من كتابته إلا أننا رفعنا لكم ملف [نقد الدكتور أيمن](#)

[لكتاب ابق قويا](#)

بامكانكم الاطلاع على باقي ملخصاتنا مثل:

[ملخص كتاب السماح بالرحيل](#)

ملخص كتاب فن الالمبالاة