

قراءة فى كتاب " قدرات غير محدودة" للكاتب
أنتونى روبنز)

أفكار
الكتاب

(1) حينما تواجه مشكلة لا بد من أن تعرف
أمرين - ماذا تريد
على وجه
الدقة؟

- ما الطريقة

التي تريد
أن تحل أو
تغير بها؟

(2) النجاح: هو عملية مستمرة نحو تحقيق
المزيد ، فهو فرصة النمو المستمر عاطفيا و
اجتماعيا وروحيا ونفسيا وفكريا وماليا مع
الأسهام - فى أن واحد بصورة إيجابية - فى
حياة الآخرين ، إن طريق النجاح هو طريق
التقدم وليس مجرد نهاية نصل إليها.

(3) إما أن تشكل أنت مفاهيمك أو يشكلها لك
شخص آخر ، وإما أنت تفعل ما تريد، أو

تستجيب لما يخطئه لك شخص آخر، وتشكيل المفاهيم يرجع إلى معتقد الشخص ، والفعل ناتج التصور والفهم.

(4) إن الحصول على أشكال معينة من المعرفة التخصصية ، هي سلعة القادة فى العصر الحديث.

(5) إن التفكير الإيجابى ماهى إلا طاقة كامنة وتبقى كذلك ، حتى تصل إلى يد شخص يعرف كيف يحمل نفسه على إتخاذ الإجراء العملى الفعال

(6) لـ كـ لـ جـ هـ د
مـ نـ ظـ مـ عـ اـ دـ مـ ضـ اـ عـ فـ

(7) إن من حققوا التميز والتفوق يتبعون " طريق الإصرار" على تحقيق النجاح لذا فإن الوصفة المثلى للنجاح هى:-

1- تحديد ما تريد على وجه الدقه ، وتنمية إحساسك بما يتحقق

2- الفعل أو العمل الذى لولاه لبقيت أمنياتك مجرد أضغاث أحلام.

3- سرعة اكتساب قدرة حسية إدراكية كبيرة تجاه الأعمال أو الأفعال للأهداف المرجوة .

4- اكتساب مرونة فى تغيير سلوكك من أجل الحصول على ما تريد .

(الصفات الرئيسية التى يتم غرسها فى النفس من أجل النجاح:-

1- الشغف الذى قد يصل إلى حد الهوس.

2- الإستراتيجية وهى وسيلة لتنظيم الموارد.

3- الطاقة وقد تكون الإلتزام الصارم أو الحيويه....أو.....

4- إتقان و إجادة فن الإتصال مع نفسك ، بمعنى أنه مثلا إذا كانت حواس الجسم ترسل إشارات ، وكانت تفسر على أنها ألم أو قصور أو إرهاق ، فيمكن عن طريق الإتصال مع نفسك أن تغير معناها ويستمر فى التواصل مع الجهاز العصبى بصورة تجعل الجسم يستمر فى العمل.

5- محاكاة نماذج التفوق الشخصى ، والمحاكاة هى: اكتشاف ما يقوم به الناس على وجه الدقة لتحقيق نتيجة معينة وكيف تمكن هذا الشخص من تحقيق النتائج!؟

(9) فهم الحالة النفسية هو مفتاح التغيير وتحقيق التفوق ، وللنفس قدرات هائلة.

(10) من الأفضل أن تكون مسيطرا بنسبة مائة بالمائة على حالتك النفسية فى أى وقت ، وللناجحين القدرة على توليد الحالات النفسية لديهم ، حيث يكونون على قدر كبير من سعة الحيلة بصورة دائمة.

(11) إن مفتاح تحقيق النتائج التى ترغبها ، هى أن تمثل الأشياء لنفسك بطريقة تجعلك فى حالة نفسية تمنحك سعة الحلية لكى تكون لديك
"قوة الوقت"
بأعممال" تؤدى إلى النتائج
المرجوة ..

مثال:- فلو مثلنا أن الامور لن تسير على ما يرام أو لا تتجح ، فسيكون ذلك ، وإذا كونا تمثيلا مفاده سير الأمور على ما يرام أو نجاحها ، فإننا سنخلق المواد الداخلية التى نحتاجها لتحقيق الحالة النفسية التى سوف

تساندنا فى نتايج ايجابية ، وهو معنى
"التشائم" و " التفاؤل".

(12) لابد أن تضع نفسك فى حالة نفسية
تمكنك من العمل والإستمرار فى العمل حتى
النجاح ، وأن تكون لك القدرة على أستدعاء
أفضل قدراتك عند الإحتياج إليها.

(13) إن شدة الإحباط قد تجعل النفس تطلق
الغضب ان لبعض
الجوانب فى شخصيتك قد تكون محمودة ، أو قد
تكون مذمومة ، فكن حذرا.

(14) لابد أن تختار المعتقدات المحفزة
للنجاح ، والنتائج التى ترجوها ، والتخلص من
تلك التى تعوقك؛ ومهما كان العالم كئيبا من
حولك ، فبقراءة تلك لإنجازات
الأخرين تستطيع أن تخلق التى تسمح لك
بالنجاح .

(15) المرء لا يقوى بسهولة ، فكلما
ازدادت محنة ازدادت قـوة ، والنفس لا
تزكو حتى تمحص بالبلاء.

(16) لو أن شخصا ما يؤمن بعدم فاعليته فى شىء ما ، فما هو مقدار قدراته التى سيستدعيها!؟

إنه لن يستدعى أى شىء من قدراته ، فإنه أرسل بالفعل رساله الى مخه بتوقع الفشل ، لذا فإن الشخص سيقوم بأفعال هزيلة ويعزز من اعتقاداته السلبية.. والعكس من ذلك صحيح تماما ، فلو كنت تؤمن بكل جوارحك أنك ستنجح ، فما هو مقدار ما ستستخدمه من قدراتك!؟

إنك ستستخدم قدرا كبيرا جدا منها وتشعر بالإثارة والنشاط ، وتوقعات كبيرة بالنجاح ، ولذا فإنك ستمضى بخطى واسعة تجاه تحقيقه .

(17) لا يوجد شىء اسمه الفشل ، إنما هناك نتائج فقط ، لذا فإنك إذا جربت شيئا ولم تحصل على النتيجة التى ترجوها ، فيجب عليك أن تستخدم تلك المعلومات من أجل إيجاد الخصائص الأكثر تحديدا لما ينبغى عليك فعله من أجل تحقيق النتائج المرجوة لذا " فما الذى

تفعله أو ستحاول فعله إذا علمت أنك لن تفشل
!؟"

1 " ليس من الضروري أن تفهم كل شيء ،
كى تكون قادرا على استخدام كل شيء " ولكن
من الضروري أن تكون قادرا على وعى بمقدار
ما تحتاجه ، وعلى وعى بما هو جوهرى وما
ليس كذلك لذا فإن هناك توازنا بين الإستخدام
والمعرفة.

(19) إن أحد مفاتيح النجاح تكمن فى حب ما
تعمل .

(20) لا يوجد نجاح دائم دون الإلتزام الدائم
لذا فلا يوجد نجاح عظيم بدون ألتزام شديد.

(21) إذا ما أعتقدت أن مشكلاتك ستتراكم
بداخلك حتى تفيض ، فهذا بالضبط ما ستشعر
به.

(22) من الأمور الطريفة فى الحياة أنك إذ لم
ترضى إلا بالافضل ، فسوف تحصل عليه.

(23)العقل يستجيب لأى إشارات تعطيه له ،
فإذا ما أعطيته إشارات توحى بالألم فسوف

تشعر بهذا الألم ، وإذا ما أعطيته إشارات توحى بالراحة فسوف تشعر بالراحة.

(24) إن السبيل إلى استنباط الإستراتيجيات عند شخص ، هو معرفة إنه سيخبرك بكل شيء تحتاج إلى معرفته عن استراتيجياته ، وسيخبرك بذلك شفها ، وبطريقة حركة جسده وعن طريق استخدام عيونه.

(25) لو أردت أن تكون قويا ، تظاهر بأنك قوى.

(26) " النجاح الوحيد فى الحياة هو أن تستطيع أن تحيا حياتك بالطريقة التى تريدها "

(27) إن أدواتك الفعالة تكون بلا فائدة ما لم يتوافر لديك فكرة جيدة عن استخدام هذه الأدوات فى تحقيق ما تريده بها.

2 خطط لقضاء ساعة أو أكثر للتعرف على ما تتوقع لنفسك ، ماذا تتوقع ان تكون ، وماذا ستفعل ، وفيما سنساهم ، ماذا سترى ، وماذا ستبدع ، ولكن هناك تحذير هام جدا وهو " ألا تضع حدود أو قيود على ما يمكن تحقيقه "

(29) هناك خمس قواعد فى صياغة الأهداف

-:

1- قم بصياغة هدفك بكلمات واضحة وحدد ماذا تريد أن يحدث .

2- كن دقيقا بقدر الإمكان ، وما هى مواصفات الهدف الذى تريده ، وكلما كانت مواصفاتك دقيقة ، كلما استطاع عقلك تحقيق رغباتك .

3- لتكن إجراءاتك واضحة.

4- تحكم فى العملية ، يجب أن تبدأ أهدافك وتبقى بيدك أنت.

5- اثبت أن أهدافك سليمة ومقبولة ، اذا فلا بد أن تدرك سبب رغبتك فى هدفك هذا.

(30) إذا كنت تعرف أنك لن تفشل فى موضوع ما ، فماذا تود أن تفعل بخصوص هذا الموضوع ؟ وإذا كنت واثقا تماما من النجاح ، فما الأنشطة التى ستقوم بها ، أو ما التصرف الذى ستقوم به؟!

(31) إذا كان لدى الإنسان أسباب كافية ليفعل شيئا ، فهو يستطيع أن يفعل أى شىء.

(32) من الأفضل أن تضع سياسة تمكنك من الوصول إلى ما تريد ، وأسلم طريق لتحقيق التفوق هو تقليد أو (محاكاة) شخص يكون قد حقق ما تتطلع أنت إلى تحقيقه ، و إذا لم تعثر على النموذج الصالح ، يجب أن تحزم أمرك فى البحث عنه وإيجاده بأى طريقة.

(33) " إذ لم يكن لك تصور واضح لما تريد أن تكونه ، فكيف تكون لديك الفرصة لتحقيق هذا التصور؟! وكيف تستطيع أن تصيب هدفا ما لم تكن تعرفه؟! "

(34) تذكر أن العقل يحتاج إلى رسائل (مؤشرات) واضحة لما يريد تحقيقه ، إن عقلك لديه القوة لإعطائك كل شىء تريده ، ولكنه لا يفعل ذلك إلا إذا كان كل شىء أمامه واضحا ومباشرا .

(35) أحد مقاييس النجاح هو مدى قدرة كلمتنا على التعبير عما نريد بمنتهى الدقة .

(36) خمس نقاط إرشادية لتوجيه الأسئلة الذكية الدقيقة:-

1- ليكن سؤالك محددًا.

2- اسأل شخصا يمكنه مساعدتك.

3- ليكن تقديرك للشخص الذى تسأله سليما.

4- ليكن سؤالك مركزا وملائما ، فإذا لم تكن مقنعا بما تطلب ، فكيف يقطع الآخرون بما بسؤالك!!، لذا ليكن سؤالك عن اقتناع تام ، اجعل ذلك يبدو فى كلماتك وفى فلسفتك ، اجعل الآخرين يشعرون بثقتك بما تريد ، فإن كنت واثقا ، ستنجح لا محالة .

5- استمر فى السؤال بإلحاح حتى تحصل على ما تريد، وهذا ليس معناه الإستمرار فى سؤال شخص واحد ، ولا يعنى أن تسأل بطريقة واحدة ثابتة ، إنك تحتاج إلى تنميه فراستك فى معرفة ما ستحصل عليه ؛ كما تحتاج إلى امتلاك المرونة فى تغيير شخصيتك.

(37) إذا أردت أن تكون اتصالك وحوارك فاعلا فيجب أن تتخلص من المفردات الغامضة.

3) عندما تقول لنفسك : "لا أستطيع القيام بهذا العمل "

يلى ذلك "وما الذى سيحدث لو أننى إستطعت
"؟"

والإجابة قد تكون قائمة طويلة من الأحاسيس والأفعال الإيجابية المشجعة ، إن ذلك يخلق تصورات جديدة للاحتتمالات ، ومن ثم يخلق حالات وتصرفات وربما نتائج جديدة ؛ إذا سألت نفسك هذا السؤال ، فإنك تغير فسيولوجيك وتفكيرك ليصبحا أكثر فاعليه ، ويمكن أن تسأل هذا السؤال أيضا " ما الذى يمنعنى من القيام بهذا الآن؟"

(39) التعبيرات و الأفكار الخاطئة تجعل المخ كسولا.

(40) الأسلوب الوحيد لى تعطى أحكاما عادلة ، هى أن تكون لديك نقاط منطقية للمقارنة.

(41) ركز على اللغة التى يستخدمها الآخرون ، وحاول أن تحدد أشياء كالحقاق العامة والأفعال غير المحدودة والأسماء غير المعروفة.

(42) فى البرمجة اللغوية العصبية (NLP) تسمى الأسئلة الآتية بأسئلة النتائج :-

1- ماذا تريد ؟

2- ما الهدف ؟

3- لماذا أنا هنا ؟

4- ما الذى أريده لك ؟

5- ما الذى أريده لنفسى ؟

(42) حينما تسأل ، اختر الأسئلة التى تبدأ
بكيف ولماذا ؛ فالأسئلة التى تبدأ بلماذا تمدك
بالأسباب والتغيرات والتبريرات والأغذار ،
ولكنها غالبا لا تعطى معلومات مفيدة ، فمثلا لا
تسأل الطالب وتقول له : لماذا لديك مشكلة فى
مادة الرياضيات؟ ولكن أسئله ..

عما يحتاج لكى يتحسن فى هذه المادة .
والأسئلة التى تبدأ بكيف تعرفنا ما سنقوم بفعله
على وجه الدقة.

(43) إن الصديق الذى يفهمك يلعب دورا
مهما فى تشكيل شخصيتك.

(44) الألفة :- هى القدرة على التغلغل داخل
عالم الفرد ، وجعله يشعر بأنك تحسن فهمه ،
وجعله يشعر بوجود رابط قوى مشترك بينكما ،
والألفة هى الأداة الوحيدة لتحقيق النتائج من
الآخرين .

(45) كيف نخلق الألفة والمحبة ؟

إننا نخلق الألفة والمحبة والوئام من خلال اكتشاف الأشياء المشتركة بيننا ، قد تكون طريقة التفكير ن نفس التصرفات ،....،..... ويتم اكتشاف الأشياء المشتركة بيننا عن طريق

1- الملاحظة الشديدة 2- المرونة الشخصية

(46) لى تتخاطب مع الآخرين بطريقة فعالة ، يجب عليك أن تدرك أننا جميعا مختلفون فى الطريقة التى نفهم بها العالم.

و حين تخاطب الآخرين من الأفضل أن تعكس صوته وأسلوب صيغته للعبارات بنفس الطريقة ، لذا فإن أى وقت تشعر فيه بجو من الألفة مع شخص ما ، فإنه من الطبيعى أن تعكس فسيولوجياته أو نغمة صوته .

(47) تذكر أن الأحساس بالألفة لا يعنى مجرد أنك تبتسم ، إن الألفة تعنى إيجابية الرد.

4) بعض الناس إذا أظهرت حبك لهم مرة واحدة ، فقد أظهرت لهم حبك إلى الأبد ، وبالنسبة لغيرهم يجب أن تثبته لهم كل يوم .

(49) إن الطريق الوحيد إلى التواصل هو معرفة المرونة الدائمة الحكيمة الواعية.

(50) أعظم فاتح يكسب دون حرب ، وأنجح مدير يقود دون إصدار الأوامر ، ويسمى هذا "ذكاء عدم الهجوم " .

(51) " إطر الإتفاق " تتكون من ثلاث عبارات يمكن أن تستخدمها لتعبر عن إحترامك الشخص الذى تتواصل معه ، وتحافظ على المودة بينكما وهى :-

1- إننى أقدر....

2- إننى أحترم.....

3- إننى أتفق معك....

وإذا قلت هذا فإن الشخص الآخر يحس أنك تحترمه عندما تتحدث معه بهذه الطريقة ويحس بأنك تسمعه ولا يكون عنده ميل للخلاف أو المقاومة ، وليس هناك داعى أن تقول أثناء حديثك " هذا صحيح و لكن" فإن ذلك يعنى أنه ليس صحيحا أو ليس مناسباً ويمكن أن تستبدل كلمة لكن بكلمة " و " " ومن وجهة نظر أخرى " " وفى تصورى .."

(52) لتكن إجابتك ذكية حتى وإن عوملت
بغباء .

(53) إذا أردت أن تنجح ، لا بد أن تتعلم كيف
تواجه الرفض ، وأن تتعلم كيف تجرد هذا
الرفض من كل قوته وسلطته .

(54) كم عدد مرات الرفض التي يمكن ان
تتحملها !؟؟؟!

(55) ليس هناك نجاحا حقيقيا بدون رفض ،
فكلما واجهت رفضا كلما تحسنت وتعلمت اكثر
، وكلما اقتربت من الوصول إلى نتائجك .

(56) " إن الشيء لا يكتمل بمجرد الوصول
إليه ، وإنما يكتمل عندما تصل إلى نهايته

(57) الذى يرتسخ فى ذهنه أن الدنيا مشرقة

سوف يجدها كذلك ، والذى يرتسخ فى ذهنه أن
الدنيا كئيبة مملة سوف يجدها كذلك أيضا ،

والذى يرتسخ فى ذهنه أن العمل والإنتاج شيء

مثير ولذيذ ، سوف يستمتع بما يفعل ، والذى

يرتسخ فى ذهنه أن العمل والإنتاج عبء

وواجب ثقيل ، سوف يحس بالتعب والإرهاق

لدى أى مجهود ، والذى يميل إلى التفاؤل

سوف يجد زاد للتفاؤل في كل شيء يصادفه ،
والذى يميل إلى التشاؤم سوف يجد ما يدعو
إلى التشائم في كل خطوة يخطوها.

**(5) إذا وصلت إلى قمة النجاح لنفسك فقط ،
فسوف تسقط من فوق فوقها..**

وقال تعالى : "من كان يريد الحياة الدنيا
وزينتها نوف إليهم أعمالهم فيها وهم فيها لا
يبخسون أولئك الذين ليس لهم في الآخرة إلا
النار وحبط ما صنعوا فيها وباطل ما كانوا
يعملون".

وفي تفسيرها :- " قوم من أهل الإسلام
يعملون العمل الحسن لتستقيم به دنياهم لا
يريدون به وجه الله والدار الآخرة ، فيدخلون
به النار ويخرجوا من دائرة الإيمان " .

**(59) الآن تستطيع أن تفعل ما تريد بعد أخذ
الإذن من المعتقد والتصور والفكر**