

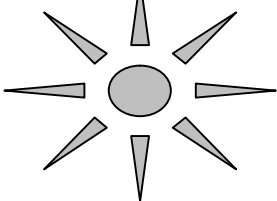
2

الفصل الثاني

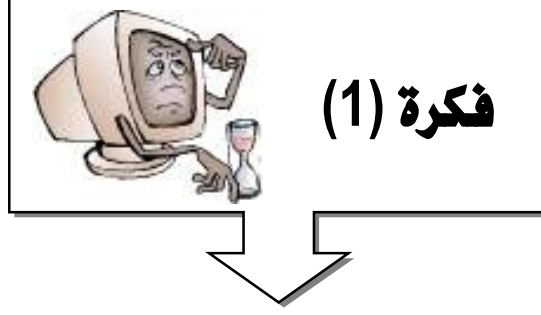


قوة الذكاء الشخصي الداخلي (الذاتي)

**The Power of Intrapersonal
Intelligence**



obeykandi.com



الثقة بالنفس:

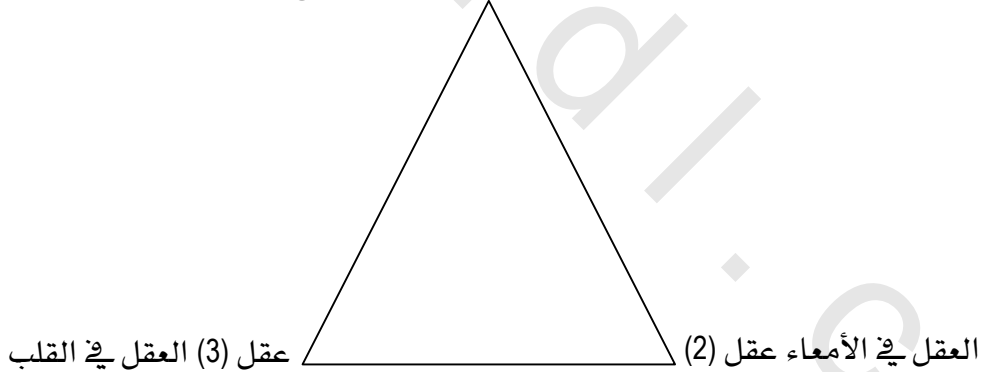
1- الإبداع:

- أ - إذا كان أي شخص آخر يفعلها لا تفعلها.
- ب- آلية واحدة جيدة أفضل من مائة خطة جيدة.

2- استخدم عقولك الثلاثة معاً:

- أ - إذا كان لديك ذكاء كامن، أكثر بكثير مما يخطر ببالك.
- ب- علم الأعصاب قلب الحكمة التقليدية رأساً على عقب.
- ج- العقل بداخل الأمعاء.
- د- العقل في القلب.
- هـ- العقل في الرأس.

عقل (1) العقل في المخ (الرأس)



3- لا يجب أن يخسر غيرك كي تفوز أنت:

- أ - تخلص من فخ المقارنات المستمرة.
- ب- ماذا يحدث عندما تركز على التلميذ.
- ج- كن مستقلاً عن الآخرين، ولكنك على وفاق معه.

4- كن منارة، لا دوارة رياح؛

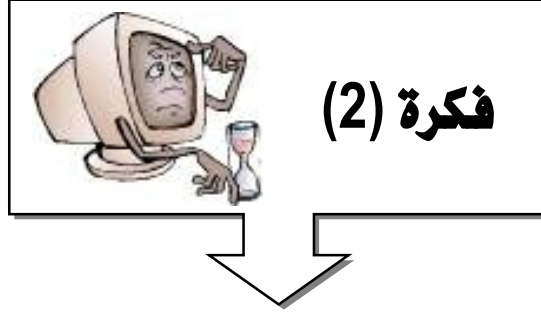
- أ - من تكون حينما لا يقدرك الآخرون؟
- ب- اعرف قيمك الذاتية المميزة.
- ج- رتب مدى إجادة ترتيبيك لعملك.
- د- كن واعياً بالقيم المميزة لكل شخص مهم في عملك، وحياتك.

5- تجرأ على الثقة؛

- أ - لاحظ ما يهم الآخرين حقاً.
- ب- ترتيب كي تظهر اهتمامك.
- ج- هل تثق بالآخرين بدرجة كافية تجعلك محل ثقة.
- د- من بين أهم صفات الروح الإنسانية أن تثق في نفسك، وتبني الثقة في الآخرين ... (غاندي).

6- احترم عظمة الآخرين؛

- أ - اطلب التقدير الذي تستحقه.
- ب- قدم التقدير بالاحترام الذي يستحق.
- ج- عبر عن امتنانك للآخرين حين ننظر في أعينهم.
- د- احترم كل طلب تطلبه.
- هـ- كل أسبوع استخدم ملاحظات مكتوبة كي تعترف مجهود الآخرين.
- و - ساعد في تشكيل سلوك جيد.



الطاقة:

7- كن سريع بدون انفعال:

- أ - عندما يصبح القليل كثير.
- ب- قلل من سرعتك وانشغال بالك مع كل انحدار في مستوى الطاقة.
- ج- خذ وقفات إستراتيجية وفترات راحة أساسية.
- د- خذ وقفات إستراتيجية وفترات راحة أسبوعية.
- هـ- غير اتجاه رؤيتك، وألتقط بعض الضوء.
- و- تمتع بلحظة من الفكاهة.
- ز- قم بإضافة بعض الإلهام.
- ح- مارس نشاط بدني هادئ + طعام شهى.
- ط- العالم ينتمي إلى من يتمتعون بطاقة أكبر (توكوفيل).

8- خطورة وأهمية الذكاء العاطفي:

- أ - خصص وقت للأشياء التي تحبها.
- ب- ما هي أكثر اهتماماتك الملحة في الحياة.
- ج- امنح يومك جرعة زائدة من العواطف ... إن ما تحبه هو ما يشكل وجداننا (جوته).
- د- احتفظ بمفكرة.

9- المواهب وتنمية القدرات:

- أ - كل منا موهوب بطريقة فريدة.
- ب- ما هو نموذجك الطبيعي لإنجاز الأشياء؟
- ج- ما هي مواهبك ومواطن قوتك الطبيعية؟
- د- ما هو هدف أسلوبك الطبيعي في التعلم؟
- هـ- ما أسلوبك الطبيعي في التأثير على الآخرين؟
- و- ادعم مواطن القوة، وعالج نقاط الضعف.
- ز- العثور على أساليب جديدة كي تستخدم مواطن قوتك المحددة.
- ح- معرفة الفرق بين نقاط الضعف ونقص الموهبة.
- ط- التخلص من نقاط الضعف.
- ي- قم بإجراء فحص كل ساعة لكي تستخدم المزيد من أفضل ما لديك.

10- دء حفاتك تتحدث:

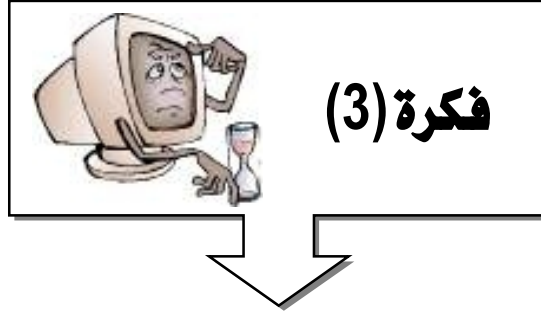
- أ - كن على يقين على أن تُحدث فارقاً.
- ب- تعهد بما سوف تفعله.... قم بأداء ما تعهدت به.
- ج- قم بأداء ما تعهدت به.
- د- تحمل المسؤولية وحاول السيطرة على النتيجة.



فلاش

اللوم وتوجيه الاتهامات ونقص المسؤولية الفردية تجعل الدائرة المفرغة تتسع. فهي تستمر في سرقة ذكاءك الخفي وقدراتك الكامنة وثرائك وإعطائها لشخص لا يتمتع بالذكاء إلا هامشياً ولا بالقيادة أو العكس أو المهارات الاقتصادية عزيزي .. تنبه.





بعد النظر:

11- اهتم بالأشياء الصغيرة الصحيحة:

- أ - اعرف الأشياء الصغيرة التي تزعجك وتلك التي تدعمك.
- ب- احصل على قليل من الإلهام من مصادره المختلفة.

12- استمتع بحياتك:

- أ - اجعل أيامك أكثر حيوية.
- ب- عد إلى المنزل بعقلك وقبلك أولاً.
- ج- اقتنص نظرة سريعة على صورة كبيرة.
- د- غير الطريق التي تسير فيه عبر الشارع.
- هـ- تذكر أطرف شيء حدث اليوم.

13- اجعل حياتك تسير مع أحلامك في خط واحد:

- أ - ما هي أحلامك الكبرى التي لا يستطيع حملها سوى قلبك؟
- ب- واطلب على تنقية ذهنك كي ترى الصورة الكبيرة.
- ج- لا بد أن تتوافق أعمالنا مع أحلامنا.
- د- واصل التساؤل: لم لا؟
- هـ- أحشد المزيد من أفعالك لتحقيق أحلامك الكبيرة؟
- و- شيد قصورك في الهواء !!
- ز- لا يجب أن تخشى الحلم بالأحلام التي تبدو مستحيلة إذا أردنا لها أن تتحقق.

14- واجه العالم بشجاعة:

- أ - الاتجاه الجيد شيء يكتشف لا يفرض.
- ب- قم بتحديد مواقع التوتر.

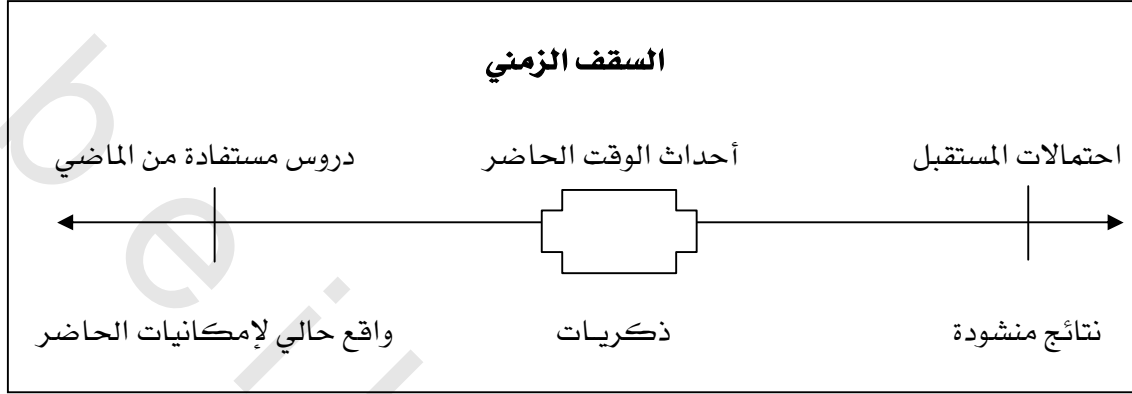
15- أطلق لأمالك العنان:

- أ - يجب أن تنظر أبعد من البقع التي يتركها الذباب على نفاذة العالم.
- ب- تجاوز الميل الطبيعي للمخ إلى التركيز على الأشياء السلبية الصغيرة.
- ج- تحول ولو مرة واحدة من ملاحظة الأشياء الصغيرة إلى ملاحظة الأشياء البعيدة.

16- واصل النظر إلى الأمام:

أ - ضع سقف زمني طويل الأمد.

ب- أدرس الشكل الهام التالي:



ج- يجب أن تنتظر أبعد من البقع التي يتركها الذباب على نافذة العالم.

د- تجاوز الميل الطبيعي للمخ إلى التركيز على الأشياء السلبية الصغيرة.

هـ- تحول ولو لمرة واحدة من ملاحظة الأشياء الصغيرة إلى ملاحظة الأشياء البعيدة.



فلاش

لقد رأيت في منامي ملاك يهز كتفيه في لا مبالاة، ويقول إذا فشلنا في هذه المرة، فسوف يكون الأمر قصور في التخيل، ثم وضع العالم في راحة يد بطريقة لطيفة.

(بديان أندرياس) "تصور العالم"

17- عش أطول حياة مستمتعاً بروح لا تشيخ أبداً:

أ - العبقرية رهينة الطفولة.

ب- استخدم حواسك كما لو كنت تستعملها آخر مرة في حياتك.

ج- أنشء مكتبة للدعاية.

18- دافع عن القضايا التي لا يقبل عليها الآخرون:

- أ - لقد حدث فارقاً لهذا الشخص.
- ب- دافع عن شخص مستضعف واحد على الأقل أسبوعياً.



فلاش

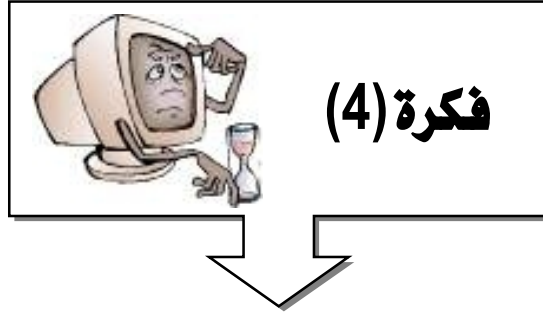
يعتبر كل شخص تقريباً أن حدود رؤيته الخاصة هي حدود العالم، لكن القليلون لا يعتقدون ذلك. انضم إليهم.

(آرثر سنوينهور)

19- تعلم كيف ومتى تنسحب:

- أ - تمارس على الاختفاء.
- ب- تتح جانباً ... خطط للأمر ... تقوه به ... افعله.
- ج- لا يمكنك أن تحصل على كل شيء هل لديك مكان يتسع لذلك .. (مارك توين).
- د- قم بإدراك الصورة الكبيرة.





الشجاعة:

20- اختبر قوة تعملك:

- أ - الحياة كلها: ما هي إلا معمل.
- ب- واجه ما يقف أمامك.
- ج- سر للأمام كي تواظب أي شيء تقدمه الحياة.

21- اجعل من المعاناة حليف لك:

- أ - مواجهة الصعاب ليست اكتشاف ولكنها شيء مكتسب.
- ب- قم بتغيير المسار لبناء المرونة.
- ج- قم بتنمية قدرتك على معالجة العواطف الشديدة لديك، ولدى الآخرين بفاعلية.
- د- الهدوء تحت الضغط.
- هـ- واجه كل التحديات بالطاقة الهادئة.
- و- الأرواح العظيمة تواجه الفواجع بطريقة عظيمة (اسيخيلوس).
- ز- أعد تنظيم رؤيتك للأمور، وللحياة.
- ح- واصل البناء من أجل المستقبل.
- ط- إن أوقات الشدة تستحضر شجاعة الروح حتى تستطيع حل أي شيء يقدمه لنا القدر برياسة جأش (يوريبيدس).

22- خبي كرتك البلورية:

- أ - إن رؤية العالم من خلال المكتب لهو أمر شديد الخطورة (جون لوكاري).
- ب- قم بعمل إطلالة على ذاتك.
- ج- لا تفترض، بل اسأل ولاحظ.
- د- إن مدير غبي في معرفة الحياة والناس لا يضع افتراضات أكثر مما هو ضروري.
- هـ- أسأل ولاحظ ... (ويلام اوي في أو كام).

23- وازن بين الغلظة وروح الملاك:

- أ - قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ (آل عمران: 159).
- ب- لا تكن لدينا فتعصر ولا جامداً فتكسر.
- ج- توقف عن محاولة (إصلاح) أي شخص آخر أو (العناية) بصراعات الآخرين، فذلك ليس عملك.
- د- امنع الغيب والنميمة وابدأ بنفسك.
- هـ- بغض النظر عن حجمها، تجد أن الملائمة دائماً تتمتع بروح كبيرة.

24- واصل التغلب على حدودك:

- أ - تسلق جبلك الخاص.
- ب- تحرك للجوانب، وللخلف.
- ج- أحسن الاستماع إلى إيقاعك الداخلي.
- د- تخلص من أسلوب التدرج المعوق.
- هـ- أغلق الأبواب التي تعود بك إلى الوراء (ابتعد عن سياسة الأبواب الخلفية).

25- اظهر اهتماماً كما لو كان كل شيء يعتمد على اهتمامك:

- أ - ما يخرج من القلب يمس القلب.
- ب- عند اتخاذ القرارات أطرح أسئلة تبدي من خلالها الاهتمام.
- ج- كيف تصف أهم ناصح أو مدرس ساهم في تشكيل شخصيتك.
- د- إذا كان لديك 25 مليون جنيه ولا يبق أمامك إلا 6 سنوات من العمر، ماذا ستتوقف عن القيام به؟ وماذا ستبدأ القيام به؟

26- ارفع راية عندما لا ترفرف الرايات:

- أ - ماذا سوف تكون بصمتك الفريدة على العالم؟
- ب- لتكن مهندساً يواصل كشف الإمكانات الكامنة في البشر.
- ج- إن الهدف من طريقك أكبر من المكان الذي يؤدي إليه.
- د- حدد لنفسك واجبات يومية.
- هـ- واصل التساؤل: ماذا يعني أن تكون إنسان ناجح؟
- و- أكتب رسالة من صفحة واحدة على منضدة القهوة، أو مائدة الطعام.
- ز- لا تجعل هناك مسافة بين العمل الذي تقوم به، والفرق الذي يحدثه ذلك في العالم.
- ح- واصل استدعاء أفضل ما في نفسك.
- ط- لقد جئت إلى الحياة لمواجهة أوقات مثل هذه هذا هو وقتك، وهذه هي فرصتك.



كي تكون قدوة للآخرين
أحب ... وكأنك ستعيش للأبد
أعمل ... وكأنك لا تحتاج للمال
أحلم ... وكأنك ما من أحد قد يقول لا
أمرح ... وكأن ما من أحد قد يقول لا
أمرح ... وكأنك لن تكبر أبداً
غنّ ... وكأن ما من أحد يستمع إليك
أظهر اهتماماً ... وكأن كل شيء يعتمد على اهتمامك
وارفع راية ... عندما لا ترفرف الرايات
واجعل دائماً من المنحة حليفاً لك ... إن شاء الله