

4

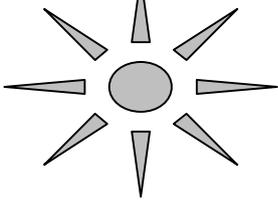
الفصل الرابع



قوة الذكاءات الشخصية:

خطوات عظيمة إلى الأمام

119 فكرة جديدة



obeykandl.com

قوة الذكاءات الشخصية؛ خطوات عظيمة إلى الأمام (119 فكرة جديدة)

- 1- القرارات وليست ظروف حياتنا هي التي تحدد المصير الإنساني أكثر من أي شيء آخر.
- 2- هناك قوة هائلة وراء أي قرار فردي يتم التصرف بناء عليه على الفور وبإيمان مطلق.
- 3- ما هي القرارات التي اتخذتها أو فشلت في اتخاذها في الماضي والتي تؤثر بشدة في حياتنا اليوم؟
- 4- ما هي الأهداف بعيدة المنال التي قد تحققها إذا استطعت دعم المعايير التي نتمسك بها لحياتك والارتقاء بمستواها ثم اتخذت قراراً حقيقياً للعيش في إطار هذه المعايير اليوم؟
- 5- نستطيع التحكم في كل ما يحدث في حياتنا ... اتخذ فعلاً قراراً يتعلق بكيفية التغيير على الفور.
- 6- اتخذ اليوم قرارين كنت تؤجلهما ... أحدهما سهل والآخر بعيد المنال، إلى حد ما اتخذ قرار بإنجازهما.
- 7- النجاح نتيجة حسن التقدير، وحسن التقدير نتيجة التجربة، والتجربة غالباً ما تكون نتيجة سوء تقديرك للأمور.
- 8- ما الذي تعلمته من بعض أخطاء الماضي، وما الذي يمكن أن تستخدمه تحسين أوجه حياتك؟
- 9- ما هو أيسر عمل يمكنك القيام به اليوم لتوفير قوة دافعة للنجاح في حياتك مستقبلاً؟
- 10- اتخذ ثلاث قرارات الآن من شأنها أن تدعم: (صحتك + عملك + علاقاتك) بالإضافة لحياتك، وتصرف بناءً على هذه القرارات الثلاثة.
- 11- كيف تحول غير المنظور إلى شيء واضح ومرئي؟
- 12- إن القيد الوحيد على ما يمكن أن تحققه هو مدى قدرتك على التحديد الدقيق لما ترغب فيه.
- 13- قم ببلورة أحلامك، وضع خطة لتحقيق هذه الأحلام.
- 14- يكمن السر في إطلاق العنان لقوتك الحقيقية في وضع الأهداف المثيرة بدرجة كافية لاستثارة طاقتك الإبداعية وإشعال الرغبة لديك. حاول دائماً أن تختار أهدافك عن وعي.
- 15- يكمن السر وراء تحقيق أهدافك في التكيف العقلي.
- 16- معظم الناس يعملون جاهدين حتى يحتفظوا بما لديهم بدلاً من تحمل المخاطر الضرورية لتحقيق أحلامهم (أيهما يثير حماسك): أن تمنع أحدهم من سرقة 100 ألف دولار قد كسبتها على مدارس الخمس سنوات الماضية، أو استغلال الفرصة لكسب 100 آلاف دولار خلال الخمس سنوات القادمة؟
- 17- ما الذي يسبب لك أقصى درجات الألم، ويحقق لك أقصى السعادة وكيف يسهم ذلك في تشكيل حياتك اليوم؟

- 18- إذا وجدت نفسك تتخذ خطوتين للأمام وواحدة للخلف، فإن السبب في هذا يرجع بالتأكيد إلى أن لديك أفكاراً مختلفة: بمعنى أن تربط تحقيق هدفك بكل من الألم والسعادة، هل لديك أفكار مختلفة تؤثر في مجريات حياتك؟
- 19- تحت الضوء الساطع للتدقيق الواعي غالباً ما تفقد الأفكار السلبية سيطرتها عليك، إن الوعي والإدراك هما الخطوة الأولى.
- 20- بدلاً من أن تشعر بأنك واقع في فخ أو شرك. وفر الألم ليكون أقوى حليف لك.
- 21- ماذا يمكنك إنجازه إذا استطعت أن تعيش وأنت في أفضل حالاتك النفسية يوماً؟ ما الذي يحدد الاختلاف بين التصرف بطريقة سيئة والتصرف بطريقة رائعة.
- 22- إن ما تحصل عليه لن يجعلك تشعر بالسعادة ولكن تعلم أن كيفية تغيير حالتك العقلية بإرادتك القوية هو الذي يجعلك تشعر بأنك بخير.
- 23- إذا أردت أن تشعر بالسعادة ... فقط عليك تغيير اهتمامك وتركيزك.
- 24- هل من الممكن أن تشعر بنفس الشعور في أي وقت تريده؟
- 25- فكر في واحدة من أكثر الذكريات العزيزة على نفسك طوال حياتك. وبينما أنت تتذكرها الآن أخبرني ما هو شعورك حيالها؟ وما الأشياء الأخرى التي تركز عليها، والتي تجعلك تشعر بأنك عظيم.
- 26- إن بعض الأشياء اليسيرة من شأنها أن تحقق الاختلاف الأكبر.
- 27- من بين أفضل الطرق لإثراء حياتك هو توسيع مجالك العاطفي، كم عدد الانفعالات والأحاسيس التي تشعر بها على مدار الأسبوع؟ ضع قائمة بذلك.
- 28- أضحك على أمر كنت تعتقد من قبل أنه ينطوي على ضغوط لا يمكن تحملها، هل تشعر بأنك مسئول إلى حد ما عن هذا الموقف.
- 29- إن ما نركز عليه ونهتم به على اختلافه هو ما يحدد ما نشعر به. حيث تؤثر طريقة شعورنا - حالتنا العقلية - بشدة على انفعالاتنا وتعاملاتنا مع الآخرين، وبدلاً من أن تقفز لتحمين النتائج، فكر في كل الاحتمالات، وقرر التركيز على ما يمنحك القوة، أو ما يهملك.
- 30- تتولد العاطفة من الحركة، جرب تمرين صغير هو الخروج لممارسة القفز على قدم واحدة ... (الذكاء العاطفي + الذكاء الحركي الرياضي معاً).
- 31- استخدم الأسئلة هو أكثر وسيلة للسيطرة على تركيزك، لأن مخك يجديك عن أي سؤال تطرقه.
- 32- ما هي الأسئلة التي من شأنها أن تغير حياتك، ويمكنك أن تطرحها على نفسك اليوم؟ (ذكاء مولدات الأسئلة).
- 33- الاختلاف ليس فقط في الكلمات، ولكن في المشاعر التي تنتج عنها ... (نظام الكلمات مقابل النظام القصوري) (الذكاء اللغوي مقابل الذكاء البصري).
- 34- هناك أساليب إيجابية جديدة قد تساعدك على تغيير وجهة نظرك نحو الأشياء: فكر في بعض هذه الأساليب:

- غنّ مع الموسيقى التي تفضلها.
- اقرأ شيء يقدم معلومات تستطيع تطبيقها على الفور.
- اضحك على أحد الأفلام أو العروض المسلية.
- اسبح بمفردك عدة مرات.
- شارك أصدقائك أو أسرته إحدى الوجبات.
- استرخ في حمام دافئ.
- ابتكر خمس أفكار جديدة ... أكتب يومياتك ... تبادل النكات مع الغير ... احتضن شريك حياتك ... اختر واحدة من هذه الوسائل وأسرع وجربها الآن وفوراً.

- 35- ما هي القوة التي تحدد ما ننجح أو نفشل في إنجازه في حياتنا؟
- 36- هل واجهتك في حياتك توقعات سلبية؟ ما آثار تلك التوقعات في حياتك؟ ما هي أقوى المعتقدات التي شكلت حياتك بصورة إيجابية؟ وما هي التوقعات الإيجابية الجديدة التي يمكن أن تضعها لنفسك وللآخرين؟
- 37- ما هو الحاجز الذي تحتاج لكسره. ما هو الشيء الذي تدرك أنه مستحيل اليوم والذي عندما تتأكد أنه غير مستحيل وتحققه فإنه لن يغير حياتك فقط، بل حياة الآخرين من حولك؟
- 38- الذي يشكل حياتنا بالفصل هو المعنى الذي نعطيه للأحداث. هل تسمح أنت أو ممن تعرفهم لظروف الماضي بأن تحد وتقيّد من سعادتك الحالية؟
- 39- لماذا يتصرف الناس بالطريقة التي يتصرفون بها؟ إنا مسألة اعتقادات لديهم. ما هي الاعتقادات الكامنة خلف تصرفك أو أفعال من حولك؟ ما هي الاعتقادات التي تشارك فيها زملاءك وما تلك التي تختلف عنهم فيها؟
- 40- فكر في أحد المبادئ أو الصفات المقيدة التي تكونت لديك عن نفسك أو عن شخص آخر. هل لديك أسباب ومبررات واضحة وسليمة لها؟ ما هي الاستثناءات الموجودة؟ هل من الممكن أن تكون تعميماتك هذه فضفاضة للغاية؟
- 41- عليك أن تحدث ثورة في حياتك وذلك عن طريق (إضافة أو عمل) معنى جديد على تجربة قديمة.
- 42- هل لديك معتقدات تسلم بأنها حقيقية، ما هي بعض المعتقدات العكسية التي قد تكون حقيقية كذلك؟ إلى أي مدى سوف تختلف حياتك إذا تكيفت مع وجهة النظر العكسية؟
- 43- الاعتقادات لها القدرة على الإبداع. والقدرة على التدهور أيضاً.
- 44- يمكننا استخدام خيالنا لعمل تجارب مرجعية تتعلق بأشياء لم نحاول مجرد القيام بها.
- 45- نستطيع تحويل أي فكرة إلى معتقد. ممكن؟
- 46- إذا كنت ستلقي نظرة على معتقداتك من خلال عيني شخص آخر، فماذا ستري؟
- 47- غير أحد معتقداتك العامة، وبذلك تغير كل جوانب حياتك إلى الأفضل.
- 48- هل لديك أي مانع راسخ بأحد الأشياء؟ أي من هذه الاعتقادات يزيدك قوة، وأي منها يضعفك؟
- 49- ما هي التحولات التي ظهرت في حياتك عندما قمت بتغيير بعض اعتقاداتك؟

- 50- أستطيع دائماً أن أجد وسيلة للتعامل مع الأشياء يمكن أن يساعدك في توجيه نفسك في الأوقات الأكثر شدة
- 51- ما هي التحولات التي ظهرت في حياتك عندما قمت بتغيير بعض اعتقاداتك؟
- 52- العبقرية الحقيقية هي القدرة على تنظيم مصادرها الأكثر قوة وذلك بوضع أنفسنا في حالة من اليقين المطلق. فكم عدد المرات التي تدرّب فيها نفسك على الشعور بمثل هذا الإحساس القوي؟
- 53- الخيال أقوى كثيراً من المعرفة (ألبرت أينشتاين).
- 54- ما هي الاعتقادات التي يقال أنها واقعية والتي يجب أن تتجنبها؟ ما هي بعض التوقعات المثيرة الجديدة غير الواقعية تماماً والتي يمكن أن تعتقها؟
- 55- ما هي الخطوة الصغيرة الأولى التي تستطيع اتخاذها لتحقيق الحلم الذي اعتقدت ذات مرة أنه مستحيل؟
- 56- إن القدرة على وضع المشاكل في حجمها الصحيح تمكن الناجحين من تجنب الوقوع فريسة لعقله (تعميم المشاكل) وبدلاً من قول: (لأنني أتناول الكثير من الطعام، فإن حياتي قد اضطربت) نجدهم يقولون: (أمامي أحد التحديات الصغيرة التي بعاداتي في الأكل). ويركزون على كيفية تحسين سلوكهم.
- ولكي تتغلب على الاعتقاد الزائف بأن إحدى المشاكل شاملة وعامة، يجب أن تسيطر على أحد أجزائها في الحال.
- 57- تجنب الاعتقاد بأن المشكلة الشخصية مهما كانت التكلفة، أبدأ في استخدام المشاكل على أنها تغذية عكسية قيمة لمساعدتك في توجيه مسارك مباشرة نحو مصيرك ... (إن الفشل تجارب للتعلم).
- 58- (Kizen) حالة في اليابان تعني التركيز باستمرار على تحسين جودة المنتجات والخدمات ... علينا الالتزام بالتحسين الدائم والمستمر. كيف يمكن أن نضع فلسفة التحسين الدائم المستمر موضع التنفيذ في الحال؟
- 59- أنا لا أشعر بالقلق تجاه الحفاظ على نمط حياتي، لأنني أعمل كل يوم على تحسينها.
- 60- ما الذي يمكن أن نجزه من خلال القليل من التحسين، ولكنه في نفس الوقت تحسين دائم ومستمر؟
- 61- ماذا يمكن أن تتجز إذا كان لديك الإيمان بقدرتك على توظيف طاقاتك الهائلة؟
- 62- إن أهم شيء هو ألا تتوقف عن طرح الأسئلة. الفضول إلى مبرراته في الوجود. لا تدع فرصة الفضول تفوتك. (ألبرت أينشتاين).
- 63- إن الأسئلة تمثل شعاع الليزر للوعي للإنسان. حاول توظيف قوة هذا الشعاع لتفتيت أية عقبات أو تحديات تواجهك.
- 64- ما هو الفارق بين الناجحين والفاشلين من الناس؟ ببساطة شديدة، الناجحون هم الذين طرحوا أسئلة أفضل ونتيجة لذلك حصلوا على إجابات أفضل.
- 65- إذا كنت ستطلق لخيالك العنان، فإلى أين ستقودك تساؤلاتك؟

ذكاء مولدات الأسئلة

هل تتفق أو تختلف مع العبارة التالية: التفكير ما هو إلا عملية طرح الأسئلة والإجابة عنها. ولكي تجيب عن السؤال السابق عليك أن تسأل نفسك قائلاً: هل هذا السؤال حقيقي؟ أو هل أتفق مع ما يطرحه ذلك السؤال؟ أن معظم عمليات التفكير تتبع من التقويم (كيف يكون الأمر بهذه الطريقة) إلى التخيل (ما الذي يمكن القيام به؟) إلى اتخاذ القرار: (ماذا سأفعل؟) يجب أن تغير نوع الأسئلة عن أنفسنا وعن الآخرين باستمرار.



- 67 إن ما أفعله في حياتي هو نتيجة طرح الأسئلة. فما هي الأسئلة الأساسية التي تشكل حياتك حالياً؟
- 68 يعد الأطفال دائماً الرواد في طرح الأسئلة. فما الذي قد تحصل عليه عندما تقلد براءة وفضول الأطفال الذين يصرون تماماً على الحصول على إجابة؟
- 69 هل أنت في حاجة إلى طرح أسئلة عن جودة الحياة، والمشاركة؟
- 70 تتطلق الأسئلة وتفجر تأثيراً تتابعياً يتجاوز خيالنا. كما أن جميع صور التقدم الإنساني تسبقها أسئلة جديدة. ما هو السؤال الجديد الذي يمكن أن تطرحه على نفسك لتخرج بإجابات جديدة يمكن أن تحسن من ظروف حياتك اليوم؟
- 71 ما الذي يمكنك من الحصول على أي شيء تريده من بنوك المعلومات الخاصة لديك؟ إنها قوة طرح الأسئلة. غالباً ما لا يكون الفشل في استثمار تجاربنا والاستفادة منها خفاقاً في الذاكرة بقدر ما هو إخفاق في طرح الأسئلة التي تجعلنا نستكشف قدراتنا.
- 72 تصدر الإجابات الجديدة عن الأسئلة الجديدة. ما هو السؤال الذي يمكن أن تطرحه الآن على نفسك، أو على شخص تحبه.
- 73 إذا لم يكن احتمال الفشل أو الرفض في الحسبان، فما هي الأسئلة التي يمكن أن تسألها لنفسك الآن؟
- 74 إن الأسئلة التي تشكل مصيرك ليست فقط تلك الأسئلة التي تطرحها، ولكنها تلك التي تفشل في طرحها.

ما هي الأسئلة الذكية التي تساعدك على حل المشكلة؟

- ما أهمية هذه المشكلة؟
- ما هو الشيء غير المضبوط حتى الآن؟
- ما الذي سأفعله حتى أجعل الأمر يبدو بالطريقة التي أريده عليها؟
- ما الذي أرغب في التوقف عن فعله لحل المشكلة؟
- كيف أستمتع بعملية قيامي بما هو ضروري لحل المشكلة؟

- 76- اسأل دوماً الأسئلة التي ترفع من روحك المعنوية وتدفعك في طريق التميز الإنساني.
- 77- إن تغييراً واحداً في الأسئلة المعتادة التي تسألها لنفسك قد يغير من مستوى حياتك بشكل كبير.
- 78- إذا كان التعليم والتقدم على قدر كبير من الأهمية بالنسبة لك فإن سؤالاً مثل: كيف استخدم هذا الموقف كي أعمل بطريقة أفضل في المستقبل؟
- 79- اسأل نفسك: كيف تؤدي هذه التجربة إلى صقل قدراتي؟ أو...كيف تصبح علاقتنا أقوى من ذلك نتيجة لما مررنا به معاً من تجارب.
- 80- ابتكر لنفسك طقوس يومية خاصة بالنجاح كل صباح.

إن صلاة الفجر في البكور هي أفضل الطقوس. تمسك بها على الإطلاق
وابداً عمك اليومي عقب أدائها مباشرة جرب !!

- 81- ما السؤالان اللذان تستطيع البدء في استخدامهما لتغيير حالك والوصول إلى مصدر قوتك؟
- 82- عند نقطة معينة يجب أن تتوقف عن طرح الأسئلة وتبدأ في عمل شيء ما. تعد بعض الأسئلة مثل: ما هو معزى حياتي؟ وما هي أكثر الأشياء التي ألتزم بها؟ ولماذا أنا هنا؟ أسئلة قوية للغاية.
- 83- إن العادة إما أن تكون أفضل الخدم، أو أسوأ السادة (إيمونز).
- 84- يجب علينا تحمل المسؤولية الشخصية عما أحدثناه من تغيير. ليس بوسع أحد (يشكلك) بل يجب أن (تتكيف).
- 85- ما الذي يحدث التغيير بالفعل؟ إنه يحدث عندما نغير الأحاسيس التي نربط بينها وبين التجربة داخل جهازنا العصبي.
- 86- الارتباطات داخل أجهزتنا العصبية هي التي تحدد ما سوف نفعله.
- 87- تخلص من الغيبوبة الثقافية. وأعرف أن التصرفات الجديدة سوف تنتج نتائج جديدة حالاً.

88- ما هي تكنولوجيا ضبط الارتباط العصبي؟ إنها تتكون من الخطوات الستة الآتية:



- 1- حدد بوضوح ما تريده حقاً.
- 2- يجب أن يكون لك تأثير.
- 3- حاول أن تتخلص من الأنماط التي تقيدك وتحد من قدرتك. تخلص من سيطرة العادة عليك.
- 4- ابتكر بديلاً جديداً قوياً. لا يكفي مجرد أن تتوقف عن القيام بسلوك معين أو إحساس معين. بل يجب أن تستبدله.
- 5- تكيف مع الإحساس والنمو الجديد. إلى أن يصبح عادة جديدة.
- 6- اختبر التغيير. تأكد أنه مفيد.

- 89- لإحداث تغيير سريع فإن أول اعتقاد يجب أن تتبناه هو أنك تستطيع أن تغير أي شيء في الواقع الآن.
- 90- إذا أردت أن تحدث تطوراً في بعض مجالات حياتك سواء كان في سلوكك أو أحاسيسك. حدده الآن. إنك لست في حاجة إلى الإصلاح.

91- ما هي خطوات أسلوب تكيف الترابط العصبي؟

- 1- حدد ما تريد بالفعل، وحدد أيضاً ما يمنعك من الحصول عليه الآن. ما الذي ترغب فيه؟ وما الذي يمنعك من الحصول عليه الآن؟
- 2- كن فعالاً ومؤثراً: أربط بين الألم الهائل وعدم التغيير الآن. وكذلك السعادة الغامرة الناتجة عن أحداث التغيير فوراً.
- 3- حاول وقف النمط أو النموذج المعوق. ما هي الوسائل المسلية والممتعة التي تستطيع بها أن تحد من النمط الذي يقيدك؟
- 4- ابتكر بديلاً جديداً مؤيداً لك.
- 5- تكيف مع النمط الجديد إلى أن يصبح عادة مستمرة، يجب أن تعرف أننا نستطيع أن نتكيف على أي نوع من السلوك إذا فعلناه بالتكرار، والقوة العاطفية الكافية.
- 6- اختبر الأمر: الاختبارات والتقييم الأصيل



- 92- إذا اعتاد الشخص على استخدام مجموعة جديدة من الكلمات، هل لهذه الكلمات القدرة على أن تحول أنماطه العاطفية؟
- 93- ما هي الاستعدادات التي تستخدمها باستمرار لتصف التجارب المؤلمة أو المحبطة؟
- 94- التعلم هو عملية خلق علاقة بين بعض الأشياء التي تفهمها بالفعل وبين شيء آخر جديد.
- 95- كم عدد الاستعدادات الإيجابية التي يمكن استخدامها لتضف ما تعنيه لك الحياة؟ ضع قائمة بذلك الآن.
- 96- لا يمكن تحويل الظلان إلى نور أو الفتور إلى حركة دون الانفعالات والعواطف (كارل يانج).
- 97- عندما تفكر فيما اعتدت أن تطلق عليه انفعالاً سلبياً، فكر فيه على أنه نداء للقيام بعمل شيء: إنه إشارة للعمل.
- 98- إن عقل الإنسان الذي تفتح على آفاق أوسع نتيجة فكرة جديدة لا يعود إلى أبعاده الأصلية بعد ذلك ... (أوليفر هولمز).
- 99- إن معرفة ما نريد أن نفعله ليس كافياً. بل يجب أن تفعل ما تعرفه.
- 100- إننا لا نستطيع أن نتحكم في الرياح، أو المطر، أو تقلبات الطقس الأخرى، ولكن نستطيع أن نفرّد أشرعتنا بالطريقة التي قد توجهنا في المسار الذي نرغب السير فيه.
- 101- لا تخصص أكثر من 10% من وقتك للتفكير في المشكلة، واستثمر دائماً 90% على الأقل من وقتك لحل المشكلة.
- 102- القادة هم الذين يتبنون عادة القراءة؟
- 103- إن النجاح عملية تراكمية.
- 104- ما هي المجهودات التي يمكن أن توفرها على نفسك بالتعامل مع مسببات المشاكل وليس مع آثارها.
- 105- إذا لم تتحكم في خطوات عملية التقويم، فإنها قد تؤدي بنا إلى طريق الشك في قدراتنا.
- 106- ما هي أثمان الأشياء المخزونة في ذاكرتك؟
- 107- لم يستطيع أحد أن يحقق شيئاً رائعاً إلا الذين كان لديهم الاعتقاد بأن شيئاً ما بداخلهم يفوق الظروف (بروس بارتون).
- 108- هل سبق أن شعرت بأن إحدى القيم تدفعك للأمام، في حين تجذبك الأخرى للخلف، إن اتخاذ القرار ما هو إلا انعكاس لقيمك.
- 109- إذا فعلنا جميعاً كافة الأشياء التي نستطيع القيام بها، فسوف نصعق أنفسنا بالفعل ... (توماس أديسون).
- 110- كم عدد الحواجز التي يمكنك اجتيازها إذا استخدمت قوة خيالك لتمنحك التجربة المرجعية للتقدم؟
- 111- ما هي الأحلام التي يمكن أن نحققها من خلال التوظيف المستمر لخيالك؟
- 112- متى ستفعل أحد الأشياء غير العادية، والجديدة، والمبتكرة؟
- 113- ما هي التجربة المؤثرة التي اشتركت فيها مع شخص ما تحبه؟

- 114- ما هي التجربة الجديدة التي تستطيع خوضها اليوم والتي من شأنها أن تثري حياتك؟ ماذا سوف تكون نتيجة هذه التجربة.
- 115- اقصد دقيقة الآن لكتابة فقرة مختصرة تصف فيه خصائصك الشخصي ومهاراتك وقدراتك وسلوكياتك ثم المعتقدات التي تحتاج إلى تطويرها من أجل تحقيق جميع أهدافك.
- 116- نحتاج جميعاً إلى إحساس دائم بالنمو العاطفي والروحي، حيث أنه الزاد الذي تحيا عليه أرواحنا.
- 117- إن أهم شيء هو أن يكون لديك هدف، وجهة تتجه نحوها.
- 118- يمكن أن يكون الألم صديقك إذا استخدمته بفاعليه.
- 119- إن ما تربط به سعادتك أو آلامك هو ما يشكل مصيرك. ما هي أنماط تجنب الالم والبحث عن السعادة لديك.

