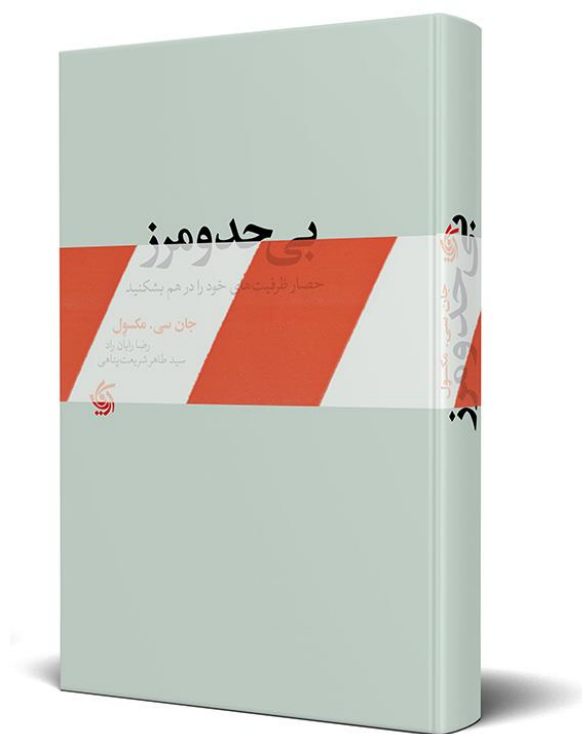


به نام خداوند لوح و قلم

چکیده کتاب بی حد و مرز



نوشته جان سی مکسول

ترجمه: رضا رایان راد / سید طاهر شریعت پناهی

فهرست

4	آگاهی
4	«حصار ظرفیت های خود را در هم بشکنید»
4	می دانید چه چیزی محدودتان می کند؟
5	چه چیزی مانع از حرکتتان می شود؟
5	حصارهایی که زندگی تان را محدود می کند در هم بشکنید
5	حصارهایی که نمی توانید بردارید:
5	حصارهایی که می توانید بردارید:
6	توانایی
6	«ظرفیت هایی را که دارید بالنده کنید»
6	ظرفیت انرژی
6	«توانایی جسمانی شما برای پیش رفتن»
7	ظرفیت عاطفی
7	«توانایی شما برای مدیریت عواطفتان»
7	ظرفیت تفکر
7	«توانایی شما برای تفکر اثربخش»
8	ظرفیت ارتباطی
8	«توانایی شما برای ایجاد رابطه با دیگران»
9	ظرفیت خلاق
9	«توانایی شما برای دیدن گزینه ها و یافتن پاسخ ها»
9	ظرفیت تولید
9	«توانایی شما برای رسیدن به نتیجه»
10	ظرفیت رهبری
10	«توانایی شما برای برانگیختن و رهبری دیگران»

- انتخاب ها 11
- «کارهایی را انجام دهید که ظرفیتتان را به حداکثر برساند» 11
- ظرفیت مسئولیت 12
- «انتخاب شما برای برعهده گرفتن مسئولیت زندگیتان» 12
- ظرفیت شخصیت 12
- «توانایی شما بر اساس ارزش های نیک» 12
- ظرفیت برکت 13
- انتخاب شما در باور به اینکه بیش از حد کفایت در اختیار دارید 13
- ظرفیت انضباط 13
- انتخاب شما برای تمرکز بر اکنون و به پایان رساندن کار 13
- ظرفیت هدفمندی 14
- انتخاب شما برای منزلت خواهی هدفمند 14
- ظرفیت نگرش 14
- انتخاب شما برای مثبت اندیشی صرف نظر از شرایط موجود 14
- ظرفیت ریسک پذیری 14
- انتخاب شما برای خروج از محدوده امانتان 14
- ظرفیت معنوی 15
- انتخاب شما برای تقویت ایمانتان 15
- ظرفیت رشد 15
- انتخاب شما برای تمرکز بر اینکه تا کجا میتوانید پیش بروید 15
- ظرفیت مشارکت 16
- انتخاب شما برای همکاری با دیگران 16

آگاهی

«حصار ظرفیت های خود را در هم بشکنید»

نصیحت کردن به افراد کمک می کند تا از ضعف هایشان عبور کنند. تجهیز کردن به آنها کمک می کند روی نقاط قوتشان کار کنند. وقتی افراد روی نقاط قوتشان کار می کنند، آمادگی بیشتری برای رسیدن به توان بالقوه خود دارند تا زمانی که روی نقاط ضعفشان کار می کنند. در نتیجه نصیحت کردن منتقدانه آن هم بطور مکرر ممنوع!

می دانید چه چیزی محدودتان می کند؟

در بعضی موارد طرز تفکر افراد، ظرفیت آنها را محدود می کند
(راهکار = تغییر طرز تفکر)

داشته های آگاهی:

۱. ظرفیت شما از پیش تعیین شده نیست.
۲. می توانید از امکان هایی که توان بهبودتان را دارد آگاه شوید.
۳. می توانید حصارهای ظرفیتتان را بردارید.
۴. می توانید ظرفیت هایی که از قبل داشته اید در خود پرورش دهید
۵. می توانید انتخاب هایی انجام دهید که امکان هایتان را به حداکثر برساند

چه چیزی مانع از حرکتان می شود؟

تلاش برای ساختن زندگی بدون برداشتن محدودیت ها و افزایش ظرفیت هایتان مثل ساختن خودرو در کلبه ای کوچک و بی میلی به خراب کردن دیوار برای بیرون بردن خودرو و بردنش به جاده است. وقتی ظرفیتتان در حصارگری گرفتار شده باشد، واقعا نمی تواند جایی برود. محدودیت ها را بردارید تا دنیا به رویتان گشوده شود.

حصارهایی که زندگی تان را محدود می کند در هم بشکنید

نیک وویچیچ در کتابش، زندگی بی حد و مرز می نویسد:

هلن کلر که در کودکی هم بینایی و هم شنوایی اش را از دست داد اما به یکی از کنشگران و نویسندگان معروف تبدیل شد، گفته است که چیزی به نام زندگی مطمئن وجود ندارد. چنین چیزی ماهیتاً وجود ندارد... زندگی یا ماجراجویی دلیرانه است یا هیچ چیز نیست. پس، ریسک صرفاً بخشی از زندگی نیست، خود زندگی است. زندگی جایی بین محدوده امن و رویاهایتان رخ می دهد. این محدوده پراضطرابی است اما همچنین جایی است که کشف می کنید چه کسی هستید.

حصارهایی که نمی توانید بردارید:

- حصار تولید (محل تولد-سال تولد-خانواده-ویژگی هایی که با آن به دنیا آمده اید)
- حصارهای زندگی

حصارهایی که می توانید بردارید:

- حصارهایی که دیگران به شما تحمیل می کنند
- حصارهایی که خودتان به خودتان تحمیل می کنید

توانایی

«ظرفیت هایی را که دارید بالنده کنید»

دومین گام برای تغییر ظرفیتمان این است که تشخیص دهیم ظرفیت های متعددی داریم. شاید یک دوجین یا حتی صدها ظرفیت داشته باشیم. هر ظرفیت مبتنی بر استعدادها و انتخاب های شماست. همه افراد این ظرفیت ها را دارند و همه این ظرفیت ها برای موفقیت هر فرد حائز اهمیت اند. با پیشینه ساختن مداوم ظرفیت امروز در این حوزه ها، شما قابلیت آینده را افزایش خواهید داد.

ظرفیت انرژی

«توانایی جسمانی شما برای پیش رفتن»

پرسش هایی که به شما کمک می کند انرژی تان را به حداکثر برسانید:

۱. چه زمانی کاملاً شارژ هستید؟
۲. چه چیزی شما را تحلیل می برد؟
۳. افزایشده های انرژی تان تا چه اندازه در دسترس اند؟
۴. چه زمانی باید سرشار از انرژی باشید؟
۵. چیزهایی که به آنها نیاز داریم اما برایشان برنامه ریزی نکرده ام، کجا هستند؟

ظرفیت عاطفی

«توانایی شما برای مدیریت عواطفتان»

چگونه ظرفیت عاطفی‌تان را افزایش دهید؟

۱. در پرداختن به عواطف خود پیشگیرانه عمل کنید
۲. زمان را با دلسوزی برای خودتان تلف نکنید
۳. به دیگران اجازه ندهید روابطتان را کنترل کنند
۴. انرژی‌تان را برای چیزهایی که نمی‌توانید کنترل کنید، تلف نکنید
۵. مرتباً یک اشتباه را مرتکب نشوید
۶. اجازه ندهید ناراحتی‌ها و شادی‌ها زندگی‌تان را کنترل کند
۷. از طریق چالش‌هایتان، درک کنید، قدر بدانید و رشد کنید

ظرفیت تفکر

«توانایی شما برای تفکر اثربخش»

چگونه ظرفیت تفکرتان را افزایش دهید؟

۱. به فکر کردن بیندیشید < برای تفکرتان ارزش قائل شوید
۲. تفکرتان را بنویسید < تفکرتان را واضح کنید
۳. جایی برای نگهداری از افکارتان پیدا کنید < تفکرتان را ثبت و ضبط کنید
۴. در تفکرتان بازاندیشی کنید < تفکرتان را ارزیابی کنید
۵. فکر را به کلام دریاورید < تفکرتان را بیان کنید
۶. فکر را مطرح کنید < تفکرتان را به اشتراک بگذارید
۷. فکر را تمرین کنید < تفکرتان را برای قدم زدن بیرون ببرید

۸. فکر را به پرسش بگیرید
۹. پذیرای فکر باشید < تفکران را به تملک درآورید
۱۰. راه اندازی فکر < اجرایی کردن تفکران
۱۱. به ثمر نشانیدن ایده < تفکران را عملیاتی کنید
۱۲. بهبود فکر < تفکران را به کمال برسانید

ظرفیت ارتباطی

«توانایی شما برای ایجاد رابطه با دیگران»

چگونه ظرفیت ارتباطی را افزایش دهیم؟

۱. هر روز برای افراد ارزش قائل شوید
۲. خود را در روابطتان پرارزش تر کنید
۳. خود را در دنیای آنها بگذارید
۴. روابط خود را بر منفعت رساندن به دیگران متمرکز کنید نه منفعت رساندن بر خودتان
۵. در روابطتان دوستی ثابت قدم باشید
۶. خاطراتی به یاد ماندنی برای افراد بسازید
۷. به سمت رابطه هایی که در زندگی آرزویش را دارید حرکت کنید

ظرفیت خلاق

«توانایی شما برای دیدن گزینه ها و یافتن پاسخ ها»

کلیدهای افزایش ظرفیت خلاق:

۱. همیشه پاسخی وجود دارد
۲. همیشه بیش از یک جواب وجود دارد
۳. همه چیز و همه کس می تواند بهتر شود
۴. سوال ها کمک می کنند خلاق تر باشید
۵. به ایده های نیمه کاره فکر کنید
۶. سعی کنید بتوانید چیزی را که دیروز پذیرفته اید، به راحتی کنار بگذارید
۷. از افراد خلاق کمک بگیرید
۸. برای خود خلوت خلاقیت در نظر بگیرید

ظرفیت تولید

«توانایی شما برای رسیدن به نتیجه»

همه چیزهای ارزشمند زندگی - همه چیزهایی که می خواهید، همه چیزهایی که آرزوی انجام دادنش را دارید و همه چیزهایی که می خواهید به دستش آورید - مسیرش سربالاست. مشکل این است که مسیر رویاهای بیشتر ما رو به بالاست اما عادات ما رو به پایین. و به این دلیل است که ظرفیت تولید ما با محدودیت مواجه است.

نُه اصل افراد بسیار مولد:

۱. پیامدهای بی نقص کار را تصور کنید
۲. کارتان را قبل از اینکه بدانید چگونه به صورتان دست یابید آغاز کنید

۳. زود شکست بخورید، اول شکست بخورید و زیاد شکست بخورید
۴. بیشتر از افراد دیگر تمرکزتان را حفظ کنید
۵. حساب موجودی مهارت ها و منابعتان را داشته باشید
۶. انجام دادن کاری را که در انجام دادن آن استعداد زیادی ندارید، رها کنید
۷. هرروز با تیمتان هماهنگ شوید
۸. هرروز تصمیماتی بگیرید که خودتان و تیمتان را به پیش ببرد
۹. این را که چه کاری می توانست بهتر جواب دهد را دائماً ارزیابی کنید

ظرفیت رهبری

«توانایی شما برای برانگیختن و رهبری دیگران»

رهبری عبارت است از اثرگذاری. اِرنل نایتینگل در این مورد گفته است: اگر کسی یک ساعت در روز و پنج روز در هفته را به مدت پنج سال صرف مطالعه موضوعی واحد کند، متخصص آن موضوع خواهد شد.

چگونه ظرفیت رهبری را افزایش دهیم:

۱. بپرسید و گوش دهید تا افرادتان را درک کنید و دریابید
۲. قبل از اینکه از افراد بخواهید تغییر کنند با آنها ارتباط بگیرید
۳. قبل از به چالش کشیدن افراد از خود صراحت نشان دهید
۴. دیگران را بر خود مقدم بدانید

انتخاب ها

«کارهایی را انجام دهید که ظرفیتتان را به حداکثر برساند»

با انجام دادن انتخاب هایی در حوزه های کلیدی زیر، ظرفیت خود را به حداکثر برسانید:

ظرفیت مسئولیت / انتخاب شما برای برعهده گرفتن مسئولیت زندگیتان

ظرفیت شخصیت / توانایی شما بر اساس ارزش های نیک

ظرفیت برکت / انتخاب شما در باور به اینکه بیش از حد کفایت در اختیار دارید

ظرفیت انضباط / انتخاب شما برای تمرکز بر اکنون و به پایان رساندن کار

ظرفیت هدفمندی / انتخاب شما برای منزلت خواهی هدفمند

ظرفیت نگرش / انتخاب شما برای مثبت اندیشی صرف نظر از شرایط موجود

ظرفیت ریسک پذیری / انتخاب شما برای خروج از محدوده امننتان

ظرفیت معنوی / انتخاب شما برای تقویت ایمانتان

ظرفیت رشد / انتخاب شما برای تمرکز بر اینکه تا کجا میتوانید بروید

ظرفیت مشارکت / انتخاب شما برای همکاری با دیگران

ظرفیت مسئولیت

«انتخاب شما برای برعهده گرفتن مسئولیت زندگیتان»

دلایل برعهده گرفتن مسئولیت زندگیتان:

۱. مسئولیت زیربنای موفقیت شما را شکل می دهد.
۲. مسئولیت کنترل زندگیتان را به شما می دهد
۳. مسئولیت خودباوری شما را افزایش می دهد
۴. مسئولیت شما را برای اقدام آماده می کند
۵. مسئولیت باعث می شود عادت های شما در خدمتتان باشند
۶. مسئولیت برای شما احترام و اقتدار به همراه می آورد

ظرفیت شخصیت

«توانایی شما بر اساس ارزش های نیک»

ارزش های ما شخصیتمان را تعیین می کنند و شخصیت ما مسیری را تعیین می کند که در زندگی طی خواهیم کرد. تفاوت ارزش و باور در این است که ارزش ها تغییری نمی کنند اما باورها دائماً در حال تغییرند.

چرا باید ظرفیت شخصیت خود را پرورش داد؟

۱. شخصیت خوب انتخابی است که هرروز می توانید انجام دهید
۲. شخصیت خوب گویاتر از حرف و سخن است
۳. شخصیت خوب در همه حوزه های زندگی یکسان است
۴. شخصیت خوب سرمنشأ اعتماد است

۵. شخصیت خوب در زمان مشکلات آزموده می شود
۶. شخصیت خوب همیشه راه بزرگواری را در پیش می گیرد
۷. شخصیت خوب به قول هایش عمل می کند

ظرفیت برکت

انتخاب شما در باور به اینکه بیش از حد کفایت در اختیار دارید

خصوصیات افرادی که ظرفیت برکت را افزایش داده اند:

۱. اهل برکت باورمندی زیادی دارند
۲. اهل برکت قدرت دیدگاه را درک می کنند
۳. اهل برکت سخاوتمندند

ظرفیت انضباط

انتخاب شما برای تمرکز بر اکنون و به پایان رساندن کار

چگونه ظرفیت انضباطتان را افزایش دهید:

۱. بدانید چه چیزی مهم است
۲. بهانه ها را دور بریزید
۳. قبل از اینکه حسش را پیدا کنید
۴. اجازه ندهید عوامل حواس پرتی تمرکزتان را به هم بریزد
۵. درباره وقت هوشیار باشید
۶. به انجام برسانید، حتی وقتی درد دارد

ظرفیت هدفمندی

انتخاب شما برای منزلت خواهی هدفمند

اصول روزمره منزلت هدفمند:

۱. هرروز به افراد ارزش بیفزایید
۲. هرروز به راه هایی برای ارزش افزایی به افراد فکر کنید
۳. هرروز به دنبال راه هایی برای ارزش افزایی به افراد بگردید
۴. هرروز کارهایی انجام دهید که به ارزش دیگران بیفزاید
۵. هرروز دیگران را ترغیب کنید که به افراد ارزش بیفزایند

ظرفیت نگرش

انتخاب شما برای مثبت اندیشی صرف نظر از شرایط موجود

رفتارهای طرز نگرشی انتخابی:

۱. فروتنی کنید
۲. آموزش پذیر شوید
۳. مقاوم شوید

ظرفیت ریسک پذیری

انتخاب شما برای خروج از محدوده امتنان

برای افزایش ظرفیت ریسک پذیری خودتان باید چه چیزهایی بدانید؟

۱. طی دوره های پرریسک، واقعیت دوست شماست
۲. باید یاد بگیرید که خارج از محدوده امتنان احساس راحتی کنید

۳. رهبری خوب به شما بخت بزرگتری برای موفقیت می دهد
۴. هرچه ریسک بزرگتر، کمکی که از دیگران نیاز خواهید داشت بیشتر
۵. ریسک کردن همیشه مستلزم شجاعت فردی است

ظرفیت معنوی

انتخاب شما برای تقویت ایمانتان

برای افزایش ظرفیت معنویتان دعا می کنم:

۱. با خدا آشنا شوید
۲. به عشق الهی دست یابید
۳. اجازه دهید خداوند کارهای بزرگی در زندگی تان انجام دهد

ظرفیت رشد

انتخاب شما برای تمرکز بر اینکه تا کجا میتوانید پیش بروید

محیط رشد جایی است که در آن:

۱. بقیه جلوتر از شما باشند
۲. شما دائماً به چالش کشیده می شوید
۳. تمرکز شما رو به جلو است
۴. محیط تأییدکننده است
۵. خارج از محدوده امتنان هستید
۶. هیجان زده بیدار می شوید

۷. شکست دشمن شما نیست
۸. دیگران در حال رشدند
۹. افراد آرزوی تغییر دارند
۱۰. رشد کردن با الگوبرداری و توقع همراه است

ظرفیت مشارکت

انتخاب شما برای همکاری با دیگران

برای اینکه شریکی عالی باشید باید:

۱. دستور کار آنها را مقدم بر دستور کار خود قرار دهید
۲. هرروز به او ارزش بیفزایید
۳. نفوذ، ایده و ابزار را به منزله منابع در اختیارش بگذارید
۴. خدمت خود را برای برآورده کردن نیازهای او سفارشی سازی کنید
۵. هیچوقت اعتماد او را به خودتان مخدوش نکنید
۶. در تمام کارهایی که می کنید از سطح انتظارات او فراتر بروید
۷. به رابطه احترام بگذارید و در آن سرمایه گذاری کنید