

عادة الإنجاز

توقف عن التمني، وابدأ في العمل،
وتولّ زمام حياتك



برنارد روث

مكتبة جابر
JABER BOOKSTORE

تلخيص كتاب عادة الإنجاز

المؤلف: برنارد روث

تلخيص: يوسف الهاجري

بإمكان المخ أن يطلق إشارات حركية للقيام بالفعل قبل أن
يكون أفكاراً واعية بخصوص تلك الأفعال فأنت تفعل ما
تفعل ثم ينتج فعلك سبباً يبرر فعلك.

معظم أفعالنا نتيجة للعادة لا للتفكير المنطقي.

التفكير التصميمي

المفهوم:

مجموعة ممارسات عامة تم تطويرها وهي ذات فاعلية
لحل المشكلات.

المبادئ:

- التعايش العاطفي (حاجات الآخرين).
- تحديد المشكلة.
- النقاش (عصف ذهني - خرائط ذهنية - الرسم ...).
- صناعة النموذج الأولي (بدون عقدة الكمال).
- اختبر النموذج وطور .



عادة الإنجاز

توقف عن التمني، وابدأ في العمل،
وتولّد زمام حياتك



برنارد روث

JABER BOOKSTORE

تلخيص كتاب عادة الإنجاز

المؤلف: برنارد روث

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل الأول لا شيء في الحقيقة كما يبدو عليه

- فورستر: "كيف يمكنني أن أقول ما أفكر فيه حتى أرى ما أقول!"
- برنارد روث: "لا شيء في الحقيقة كما يبدو عليه وأنت من يمنح كل شيء معناه"

مبادئ أولية:

- امنح الأهمية والمعاني للأشياء التي تريد تحقيقها وتغييرها.
- الإدراك بقدرتك على اختيار القيمة والأهمية وليست الظروف الخارجية.
- سجل النجاحات والإخفاقات لك أنت.
- القدرة على السيطرة على التجارب الخاصة لك.
- الإنجاز الحقيقي هو أن تتعلم الاكتفاء الذاتي والرضا والسعادة.
- المؤلف هو البحث في غير المعتاد.
- تغيير الصورة الذاتية عن الأشخاص والأشياء.
- خطوات التعامل مع سيطرة الفص الحوفي:

- 1 منع نفسك من الرد التلقائي.
- 2 خذ نفسك عميقاً.
- 3 راقب شعورك.
- 4 استحضر موقفاً من الماضي يشعرك بالسعادة والسلام.

- اعرف نفسك ودورك وغايتك وأهدافك.
- لا تستسلم للعبة الصواب والخطأ فليس كل صواب نجاح وليس كل خطأ فشل.
- الإدراك بالقدرة على تغيير العادات واكتساب التوجهات.



2



أبو عادل
Aboaadl



@aboaadl2030



Aboaadl

عادة الإنجاز

توقف عن التمني، وابدأ في العمل،
وتولّ زمام حياتك



برنارد روث

مكتبة جرير
JABIR BOOKSTORE

تلخيص كتاب عادة الإنجاز

المؤلف: برنارد روث

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل الثاني الأسباب هراء

- "يبدو واضحاً أن الحقيقة هي ما هو كائن وهذا ليس كاملاً بل الحقيقة أيضاً ما يكون" ويرنر إيرهارد.
- "التوقف عن استخدام الأسباب لتبرير تصرفاتنا يزيد الفرصة في التغيير واكتساب صورة أكثر واقعية وحياة أكثر إيجابية" برنارد روث
- الناس انتقائيون جداً حين يتعلق الأمر بتسجيل ما يحصل حقاً لهم ومن حولهم ومخطئون في الأغلب. برنارد روث

أشكال من الأسباب والأعذار :

- الانتقائية (لا يذكرون كامل الحقيقة).
- قول النقيض (نعكس الحقائق).
- الإسقاط (على الآخرين).
- لا نأخذ دور الآخرين .
- عدم اتخاذ القرار.
- عدم التعايش مع نتائج النصائح.
- ضعف الإقدام نحو الأفعال.
- عدم توفر الوقت .



الفصل الثالث تحرر

- "ما لا يستحق منا فعله لا يستحق الإجابة"

طرق الالتفاف حول العقبات والتحديات:

- 1 ● الالتفاف حول المشكلة .
- 2 ● الانتقال إلى مستوى أعلى (ماذا أستفيد من حل المشكلة؟).
- 3 ● فكر في الفائدة المرجوة لك عند الحل .
- 4 ● إعادة النظر في المشكلة والحل .



عادة الإنجاز

توقف عن التمني، وابدأ في العمل،
وتولّ زمام حياتك



برنارد روث

مكتبة جرير
JERR BOOKSTORE

تلخيص كتاب عادة الإنجاز

المؤلف: برنارد روث

تلخيص: يوسف الهاجري

أسباب الإخفاق عن الحلول:

- 1) انشغال الذهن وعدم تصفيته.
- 2) الإغلاق المبكر عند أول فكرة.
- 3) الاهتمام بما لا نملك وليس لدينا.

22 أسلوباً للتحرر وإيجاد الحلول:

- 1) العمل الجاد .
- 2) البيئة الداعمة .
- 3) الاسترخاء.
- 4) العصف الذهني
- 5) قائمة الاحتمالات.
- 6) قوائم الاحتمالات الفرعية .
- 7) التحليل التركيبي.
- 8) دفاتر الأفكار .
- 9) الفكاهة .
- 10) الحوار .
- 11) التغييرات الجبرية (من تقليدي إلى لا تقليدي).
- 12) حلول القياس (المتناقضات).
- 13) تخطيط العملية المادية (متغير الأداء في متغير الوقت) .
- 14) أداة "ماذا لو؟".
- 15) مصفوفة صنع القرار .
- 16) العمل في الاتجاه المعاكس (من نتيجة الحل والرجوع).
- 17) القصص المصورة (الرسم).
- 18) مخططات الكيفية والسبب (سلم التجريد) .
- 19) التفكير الأنفي (اجعلها أمام أنفك وانظر بعينيك لها) .
- 20) الخرائط الذهنية .
- 21) الإيجاز المتعدد .
- 22) رسم ذاتك (استخدام وظائف الفصين الأيمن والأيسر) .



عادة الإنجاز

توقف عن التمني، وابدأ في العمل،
وتولّ زمام حياتك



برنارد روث

مكتبة جرير
JERR BOOKSTORE

تلخيص كتاب عادة الإنجاز

المؤلف: برنارد روث

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل الرابع إيجاد المساعدة

- "إن كنت تفعل دائماً ما كنت دائماً تفعله فسوف تحصل دائماً على ما كنت دائماً تحصل عليه" أنتوني روبرنز
- "ليس المهم ما تعرف بل المهم هو مَنْ تعرف "
- "نحن نحقق جميعاً ما هو أفضل حين يساعد بعضنا بعضاً على معرفة ما نريد " برنارد روث

استراتيجيات إيجاد المساعدة :

- التعلم من أي شخص: تقليد سماتهم الإيجابية والتحوط من سلبياتهم .
- وضع الآخرين في مواضعهم الصحيحة والعكس
- طلب التوجيه من أصحاب الخبرة والمعرفة
- الاقتباس من الآخرين "الفنانون الجيدون ينسخون أما البارعون فيقتبسون" بابلو بيكاسو
- اصنع شبكات علاقات طاققة وحقيقية.
- ابذل جهدك في التعرف على الآخرين .

الفصل الخامس الفعل هو كل شيء

" الأشياء التي علينا أن نتعلمها قبل فعلها إن فعلنا لها يعلمنا إياها " أرسطو

استراتيجيات الفعل :

1 المحاوله والفعل

- فرق كبير بين محاولة فعل شيء ما وفعله عملياً.
- تجربة فعل الشيء قد يحدث وقد لا يحدث.
- الفعل يستوجب النية والانتباه.

"إن لم تكن ترغب في فعل شيء فإن العالم سوف يمنحك سبباً وجيهاً لعدم فعلك إياه وإن كنت عازماً على الفعل فلن تشنك تلك الأسباب عن فعله" برنارد روث

- صرف مفهوم المحاولة والفعل على الأشخاص بدلاً من الأفعال فتصبح أنت محاولاً وفاعلاً.



عادة الإنجاز

توقف عن التمني، وابدأ في العمل،
وتولّ زمام حياتك



برنارد روث

مكتبة جرير
JERR BOOKSTORE

تلخيص كتاب عادة الإنجاز

المؤلف: برنارد روث

تلخيص: يوسف الهاجري

2 العبارات التعزيزية

- كرر العبارات الإيجابية .
- مواصفات العبارة: (زمن المضارع - صيغة الإعجاب - شخصية - محددة).
- الاستعانة بمؤكد خارجي إيجابي.
- التعديل الغير مباشر نحو السمة الإيجابية.

3 افعل وحسب

- افعل شيئاً تريد فعلاً فعله ولم تفعله قط.

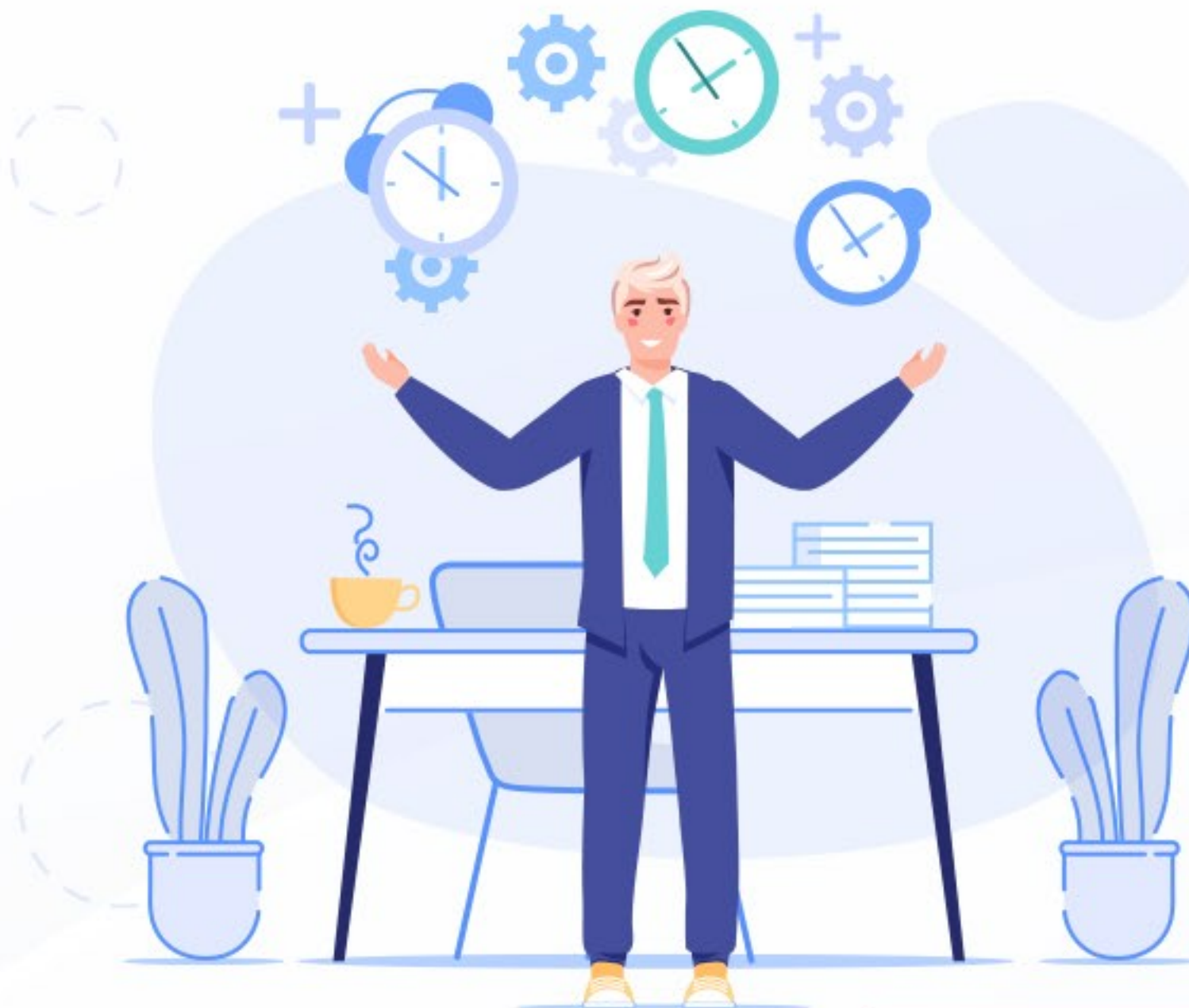
4 العمل تحت الضغط

- إن لم أفعله فسيفعله غيري.

5 افعل لا تجرب

6 الفشل منحة

- من الأفضل تفعل الشيء وتفشل فيه خير لك من عدم الفعل.
- لا ينبغي التقاعس عن الفعل لعدم شعورك باليقين حيال ما تفعل.
- أكثر الطرق راحة في الاعتراف بالفشل احتفاؤك به .
- لا أحد يريد الفشل لكن الجميع يقعون فيه.
- النجاح بوابة الاحترام الذاتي .
- التغلب على خوفك من الفشل.



6



أبو عادل
aboadl | ٢٠٢١



@aboadl2030



Aboadl

عادة الإنجاز

توقف عن التمني، وابدأ في العمل،
وتولّ زمام حياتك



برنارد روث

مكتبة جرير
JABR BOOKSTORE

تلخيص كتاب عادة الإنجاز

المؤلف: برنارد روث

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل السادس راقب لغتك

"الإخلاص إن أمكنك احتلاقه فقد أوجدته" جورج بيرنز

استراتيجيات الفعل :



- ثنائية: (نعم - لا) والتفريق والوعي بهما.
- استخدام (و) بدلاً من (لكن) .
- استخدام كلمة (أريد أن) أفضل من (يجب علي أن).
- استخدام كلمة (لن أفعل) بدلاً من (لا أستطيع) مثال :
(لا أستطيع التنفس - لن اتوقف عن التنفس)
- استخدام كلمة (يساعد) أفضل من (يعين) لأن كلمة (مساعدة) لغة تمكين وكلمة (إعانة) فهي في بعض الأحيان لغة تثبيط.
- ابتعد عن الأسئلة السببية .
- تنبه للأسئلة الحقيقية (الرأي - البلاغة - الحقائق) .
- إدارة المحادثات:
- تحدث من خلال تجربتك ومشاعرك.
- عدم المقاطعة .
- تكملة الحديث بنفس السياق.
- لنية أساس التواصل.

مقترحات للتواصل الشخصي الفعال:



- تحدث عن نفسك وما تعتقده أنت لا الآخرين.
- لا تصدر أحكاماً.
- سلم بمشكلات الآخرين.
- لا تسأل عن الأسباب
- أنصت بحق ولو كنت تعرف ما يقال ولا تنشغل بالرد.
- كن واضحاً في الهدف من حديثك.
- تأكد من نيتك وتواصلك .
- تأكد من الفهم.



أبو عادل
aboaaadl

7



@aboaaadl2030



Aboaaadl

عادة الإنجاز

توقف عن التمني، وابدأ في العمل،
وتولّ زمام حياتك



برنارد روث

مكتبة جرير
JERR BOOKSTORE

تلخيص كتاب عادة الإنجاز

المؤلف: برنارد روث

تلخيص: يوسف الهاجري

المحادثات الصعبة :

- تحاشي المحادثات الصعبة يحيل الأمور إلى مزيد من التعقيد.
- تحدث بوضوح وحدد طبيعة مخاوفك واحرص على عدم المهاجمة.
- الصراع الواقعي يدور حول الهدف

العادات الجماعية

الفصل السابع

- يمنحنا الانتماء إلى مجموعات سبيلاً مهماً للتعبير عن إنسانيتنا.

إرشادات حول العمل والتعلم الجماعي والتشاركي:

- لا تفترض هياكل محددة للعمل الجماعي.
- أهمية القبول الكامل بحقيقة وجود اختلافات أساسية بين الناس.
- طريقتك لا تعني بالضرورة هي الطريقة الصحيحة.
- الاهتمام والرعاية بين الأطراف.
- تعلم النقد البناء الإيجابي.
- جلسات التغذية الراجعة الإيجابية.
- احترام اختلاف الثقافة بين الناس واللغات والشعوب.
- بقدر ما تكشف عن حياتك سوف يحبك الناس.
- معرفة أسماء الآخرين جيداً يحدث تحولاً في العلاقة.
- تحديد المسؤوليات .
- تقليص المنافسات الفردية والاعتماد على المنافسة الجماعية والتشاركية.
- المكاتب الجماعية تعزز ثقافة الفريق.
- أهمية لغة الجسد ومهارات الاتصال.
- تحكم في بيئتك.
- علاقة حركة الجسد بالعقل.
- غير الطريقة النمطية لاستخدام حماسك مثل (المشي الأعمى).
- طور مهاراتك في الارتجال (التخيل).
- غير الروتين (تصرف بجنون).



عادة الإنجاز

توقف عن التمني، وابدأ في العمل،
وتولّد زمام حياتك



برنارد روث

مكتبة جرير
JERR BOOKSTORE

تلخيص كتاب عادة الإنجاز

المؤلف: برنارد روث

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل الثامن الصورة الذاتية من خلال التصميم

● ما يمكنك تحقيقه في حياتك مرتبط كثيراً بصورتك الذاتية " برنارد روث

مصادر تكوين الصورة الذاتية:

1 ● القدوة (الأبوين - المعلم ...).

2 ● الاستقلالية الشخصية.

3 ● رؤيتنا لأنفسنا بالمستقبل .

معالجة الخلط بين (كينونتنا - ممتلكاتنا - إنجازاتنا - وظائفنا)

تدريبات مفيدة:

● الخيال الموجه في العقل.

● تغيير صورتك الذاتية من خلال رؤية ما يجري بلا حكم عليه.

● درس تخيل الفراق والموت .

● إعادة النظر في وجهة النظر.



عادة الإنجاز

توقف عن التمني، وابدأ في العمل،
وتولّ زمام حياتك



برنارد روث

مكتبة جرير
JABIR BOOKSTORE

تلخيص كتاب عادة الإنجاز

المؤلف: برنارد روث

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل التاسع الصورة الكاملة

- "الجنون في الأفراد شيء استثنائي لكنه في الجماعات والأحزاب والأمم والحقب هو القاعدة" فريدريك نيتشه

إرشادات نحو الفرص :

- ابق دائماً على إحساس عام بأهدافك في الحياة.
- الحياة فرصة فاقتنص الفرص المناسبة لك.
- اندفع مع التيار تكسب أكثر.
- اعمل مع الآخرين لتجد الفرص
(تطوير مهارات-معالجة تضخم الأنا-توفير الخدمات والبضائع)
- احذر من عوامل التقييد التي تحاصر المسيرة المهنية.
- استمر في تدريب: (من أنا؟ وماذا أريد؟ وما غايتي؟)
- الأمور المسلمة لديك هي أساس صورتنا الشخصية.
- الشيء الذي يفعله عدد كاف من الناس اقبل به كقاعدة.
- تخلص من العوامل الوهمية وتمسك بهويتك.
- خاطر وتحرر لبعض الوقت .



عادة الإنجاز

توقف عن التمني، وابدأ في العمل،
وتولّ زمام حياتك

برنارد روث

مكتبة جرير
JABIR BOOKSTORE

تلخيص كتاب عادة الإنجاز

المؤلف: برنارد روث

تلخيص: يوسف الهاجري

الفصل العاشر اجعل الإنجاز عادة لك

● كينيث سينلسون: "التصلب في التصنيفات يؤدي إلى الانهيار الفني"

إرشادات ملهمة:

- اجعل المشكلة فرصة لحياة أفضل.
- اطرح المشكلة في صورة أسئلة.
- الرؤية الواضحة حول ما تريد تحقيقه يتيح لك العديد من السبل والحلول.
- ابتكر نموذج خاص لك في حل المشكلات واقتناص الفرص.
- ابدأ بالعمل مباشرة لأول فكرة تخطر لك ثم تعلم من ذلك واطرحه على الآخرين.
- اختر النمط الذي يسمح لك بتعلم أكبر قدر بأسرع طريقة.
- تخل وابتعد عن رغبتك في العمل النموذجي الكامل.
- تحتاج أنشطتك العاطفية والذهنية إلى التركيز.
- لا تضخم حجم أهميتك في حياة وأفعال الآخرين (ليس للأمر علاقة بي).
- التحفيز أساس حل المشكلات.



الختام:

- تحمل المسؤولية كاملة.
- طبّع نفسك على منح كل شيء فرصته.
- اسمح لنفسك باختبار الأشياء وامنعها اهتمامك.
- اهتم بملاحظة سلوكك وتعاملاتك.
- استخدم تدريب (الاسقاط) بالمبادلة بين الفاعل والمفعول.
- اصدق مع ذاتك وكن مستعداً لقول الحقيقة.
- انتقل إلى التقليل من مرات قولك (لكن) واستخدم (و).
- ابق واعياً بسيطرتك على نيتك وغاياتك وأهدافك.



لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري

