

خلاصه کتاب

بی حد و مرز

نویسنده: جیم کوپیک

خلاصه شده توسط:

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



در این کتاب در مورد بهبود عملکرد مغز و در یک کلام در مورد معنای واقعی بی حد و مرز شدن صحبت میشود. این کتاب ۳ ستون برای تحقق این کار را به شما خواهد آموخت و به سؤالاتی نظیر آنکه نبوغ اکتسابی است یا خدادی؟ روش ۴۰/۷۰ چگونه به تفکر و تصمیم گیری ما کمک میکند؟ و بسیاری سؤالات دیگر، پاسخ می دهد.

فصل اول

چگونه مرزبندی های ذهن را از بین برده و خود را در مسیر یادگیری قرار دهیم؟

کتاب بی حد و مرز به شما کمک میکند تا بی حد و مرز شوید. نویسنده این کتاب جیم کوییک در دوران کودکی خود زمانی که به مدرسه میرفت از روی شیطنت سرش به رادیاتور برخورد میکند و دچار آسیب مغزی میشود که زندگی او را متحول میکند. جیم چون طاقت نداشت منتظر بماند تا فردی برای او کتاب بخواند، بنابراین سعی کرد خودش توانایی خواندن آنها را پیدا کند. جیم کتاب هایی درباره علوم اعصاب، رشد فردی، تند خوانی، روانشناسی و حتی شیوه های باستانی بهبود حافظه را مطالعه کرد و سعی کرد بفهمد مغزش چگونه کار میکند.

این مطالعات و تمرینات باعث شدند او بعد از مدتی متوجه تغییراتی در خود شود، دیگر راحت تر تمرکز میکرد و حواسش به سادگی پرت نمیشد و حتی عملکرد حافظه اش هم بهبود پیدا کرد .

بی حد و مرز بودن به معنای ابرقهرمان شدن نیست!

جیم کوپیک می گوید بیشتر زندگی اش اجازه داده که دیگران او را با محدودیت هایش بشناسند، البته محدودیت هایی که خودش ساخته بود. اما مدت ها بعد به کمک دوستان و اطرافیانش فهمید که محدودیت هایش نه تنها محدودیت نیستند، بلکه فقط موانعی هستند که باید آنها را رد کرد. بی حد و مرز شدن یعنی: پیشرفت کردن بیشتر از آنکه فکرش را بکنید، آیا همچین چیزی امکان پذیر است؟ پاسخ بله است. در واقع باید بدانید اگر به این نتیجه رسیدید که در حد تواناییها و قابلیت های خود عمل نمی کنید، احتمالا شما دارای نوعی محدودیت هستید. این محدودیت ها سه حالت دارد:

محدودیت در ذهنتان: یعنی به خودتان، توانای هایتان و آنچه لیاقتش را دارید، باور کافی ندارید.

محدودیت در انگیزه تان: انگیزه، محرک، هدف و انرژی کافی برای انجام دادن کار مورد نظرتان ندارید.

محدودیت در روشتان: شما بر اساس روش هایی که از قبل آموخته اید عمل میکنید، در حالی که این روش ها لزوما برای دستیابی به نتایج دلخواهتان موثر نیست.

همه ی ما میتوانیم به ذهنیتی بی حد و مرز، انگیزه ای بی حد و مرز و روشی بی حد و مرز دست پیدا کنیم. زمانی که هر سه بخش مغز، یعنی ذهنیت، انگیزه و روش با یکدیگر تلاقی پیدا کنند، بی حد و مرز میشویم. علاوه بر محدودیت های درونی، محدودیت های بیرونی هم وجود دارند که فناوری و نداشتن دانش کافی درباره عملکرد ذهنمان است.

۱. فناوری باعث تحلیل رفتگی ذهن و حافظه میشود و ما برای جلوگیری از آن میتوانیم روزی ۳۰ دقیقه از هرگونه دستگاه های دیجیتالی فاصله بگیریم تا ذهنمان استراحت کند و به افکار خلاقانه بپردازد.

۲. مغز ما انعطاف پذیر است و در نتیجه هر بار چیزی یاد میگیریم، سخت افزارش را بروز میکند و باهوش تر می شود. بنابراین با بهینه سازی و باز نویسی مغزتان میتوانید قابلیت های بیشتری از خود ارائه دهید .

فصل دوم

ذهنیت بی حد و مرز

اولین عنصر در مدل سه بخشی مغز، ذهنیت است که از باورها، فرضیات و گرایش هایی که نسبت به خود و جهان داریم ساخته شده است و رفتار ما کاملاً بر اساس این باورها هدایت میشوند. پس بهتر است از ابتدا باورهای زیربنایی خود را بررسی کنیم. اکثر ما انسان ها بر اساس تجربه های گذشته مان یا اطرافیانمان رفتار میکنیم که این باورهای غلط باعث میشود دائماً به خودمان دروغ بگوییم. همه ی ما میتوانیم پس از مدتی ذهنیت مان را نسبت به همه چیز تغییر دهیم. باورهای محدود کننده و دروغین همیشه باعث میشوند که ما عقب بمانیم و پیشرفت