

خطواتك الى النجاح

إعداد

د. رشا هاشم عبد الحميد محمد

أستاذ المناهج وطرق تدريس الرياضيات المساعد

Your steps for success

Prepared by

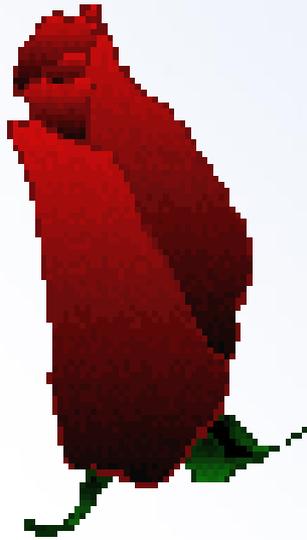
د. رشا هاشم عبد الحميد محمد

أستاذ المناهج وطرق تدريس الرياضيات المساعد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

مرحباً بالسادة الحضور



يا ترى ما هو السبب في أن هناك طالبات
ناجحات وأخريات غير ناجحات ؟ وكذلك
هناك متميزات وأخريات غير متميزات؟ وهناك
من تعيش حياتها بطريقة أفضل من غيرها
وهناك من تحقق أحلامها وأهدافها في حين
أن هناك طالبات غير ذلك ؟

هل الطالبات الاتي لا تعيشن حياتهن
بالطريقة التي تفضلنها ولا تحقق
أحلامها وأهدافها لا يريدن أن يكن
سعداء ؟ أو أن يكن ناجحات متميزات ؟
بالطبع لا فما هو الفارق بين الفريقين
؟؟؟؟؟؟؟؟

كل الأشخاص متحدون في أربعة أشياء:

١ - **الخامات** : الحواس الخمس

٢ - **الوقت** : ١٤٤٠ دقيقة أو ٢٤ ساعة في اليوم

٣ - **الفكر** : فكل الناس متحدون في الفكر لأن الله قد أعطى لنا العقل البشرى والقدرة على التفكير والتحليل.

٤ - **الطاقة** : والتي تخرج بسبب هذا الفكر والمنطق والتحليل .

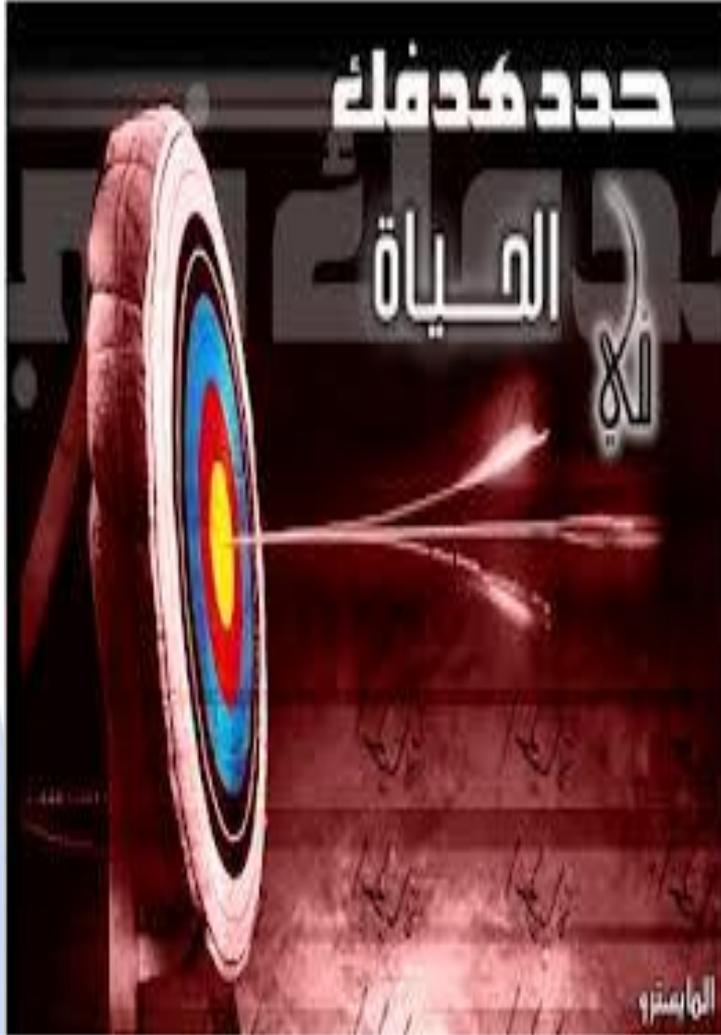


وظالما أن جميع الناس يمتلكون
كل هذه الأشياء ، فما السبب أن
هناك طالبات ناجحات وطالبات
غير ناجحات ؟

السبب هو أن الطالبة الناجحة
تستخدم خاماتها ووقتها وتفكيرها
لكي تكون متميزة وناجحة .

أن كل انسان ناجح لأن الله سبحانه وتعالى
خلقنا مميزين عن باقي المخلوقات، فقال
تعالى : « لقد خلقنا الانسان في أحسن
تقويم » ، لذلك سخر لنا السماء والأرض
وما بينهم ، فقال تعالى « ألم تروا أن الله
سخر لكم ما في السموات وما في الأرض
وأسبغ عليكم نعمه ظاهرة وباطنة »

خطوات طريقك الى النجاح



١- حدد أهدافك :

عندما تفكري في هدفك
يتواجد في ادراكك وعندما
تكتبيه يتواجد في وجدانك
وعندما تضعيه في الفعل
يصبح جزء لا يتجزأ منك



إذا كنا سنختار شيئاً واحداً فقط نعُدُّه أهمَّ أسباب النجاح، فلا شك أنه تحديدُ أهداف ذات قيمة، ومعرفة السُّبُل الموصلة إليها، فقد تبين أن الناجحين في تحقيق ما يهدفون إليه عندهم تعلقٌ شديدٌ بهدفٍ معيّن، وقد لوحظ أنه بمجرد تبين الهدف واتّضاحه، فإن إمكانيات المرء تتضاعف، ويزداد نشاطه، ويتيقظ عقله، وتتحرّك دوافعه، وتتولّد لديه الأفكار التي تخدم غرضه.



في منتصف القرن الماضي أخذ فريق للأبحاث السلوكية عينة عشوائية عددها مائة من طلاب السنة النهائية بكلية إدارة الأعمال بجامعة هارفارد، وسألوهم: ماذا يريد كل واحد منهم أن يكون بعد عشر سنوات من تخرجه، فأجابوا جميعاً: **إنهم يريدون أن يكونوا قوياً مؤثراً في دنيا المال والأعمال.**

ولاحظ الباحثون أن عشرة طلاب فقط من المائة وضعوا أهدافاً محددة، مفصلة، مكتوبة، ووضعوا خطاً لتحقيقها.

وبعد مرور عشر سنوات قام فريق الأبحاث نفسه بزيارات متابعة لأفراد العينة، فوجدوا أن ما يملكه هؤلاء العشرة الذين حددوا أهدافهم كتابةً - يعادل (٩٦%) من إجمالي الثروة التي يملكها الآخرون



السبب الرئيسي للنجاح في الحياة
هو القدرة على تحديد أهداف معينة وتحقيقها.

وهذا هو سبب أن من لا أهداف لديهم
مكتوب عليهم العمل دائما في خدمة هؤلاء
الذين وضعوا لأنفسهم أهدافا وأنجزوها ...

وهذا يعني أنك عليك أن تختار
إما أن تعمل لتحقيق أهدافك أو تعمل
لتحقيق أهداف أشخاص آخرين".

برايين تراسي

www.dramany.net

ومن أسباب الإعراض عن تحديد الأهداف : الخوف من الفشل.

إن أكثر الناس لا يدركون أهمية الإخفاق في التمهيد للنجاح، إن النجاح الكبير يسبقه - في الغالب - إخفاق كبير، وقد قام الباحث (نابليون هل) بمقابلة أكثر من (٥٠٠) شخص حققوا درجات عالية من النجاح، فوجدهم جميعًا - بلا استثناء - قد حققوا النجاح بعد مواجهة الإخفاق، ولكنهم قرروا أن يمشوا خطوة أخرى بعد الإخفاق، فقالوا ما يريدون.

إن أعظم مخترع في العصر الحديث، توماس إديسون،
(أخفق عشرة آلاف مرة) في تجاربه على المصباح
الكهربائي قبل أن ينجح في اختراعه! سأله أحد
الصحفيين قائلاً: يا سيد إديسون، لقد أخفقت حتى الآن
خمسة آلاف مرة في اختراع المصباح الكهربائي،
فلماذا تُصرُّ على المضيِّ قدماً في تجاربك؟ فأجابه: لقد
أخطأت أيها الشاب، لقد نجحتُ في اكتشاف خمسة
آلاف طريقة لا توصلني إلى ما أريد!

العوامل التي تساعد على تحقيق النجاح

١- **حدى منطقة قوتك (تفوقك)** : لكل إنسان ناحية معينة يستطيع أن يتفوقَ فيها، وواجبه نحو نفسه أن يكتشفَ هذه الناحية ويستغلَّها أحسنَ استغلالٍ.

من المؤسف أن ترى أشخاص يُمضون شطراً كبيراً من حياتهم وهم في مجال متواضع، قانعين بدرجات وتقديرات منخفضة، لا يبذلون مزيداً من الجهد للرقى والتقدم، إن الطالبة التي تسعى للتفوق في المجال الصحيح الذي يناسبها، لا تتفوقُ فحسب، بل إن طاقتها الإنتاجية، وصحتها النفسية تتحسنان أيضاً.

٢- **ابحثي عن قدراتك** : هناك قصة مشهورة عن مزارع إفريقي عمل في مزرعته إلى أن تقدّم به العُمر، وذات يوم سمع أن بعض الناس يسافرون بحثًا عن الماس، والذي يجده منهم يصبح غنيًا جدًا؛ فتحمّس للفكرة، وباع حقله، وانطلق باحثًا عن الماس.

ظل الرجل ثلاثة عشر عامًا يبحث حتى أدركه اليأس ولم يحقق حلمه، فألقى نفسه في البحر، غير أن المزارع الجديد الذي اشترى الحقل بينما كان يعمل في الحقل وجد شيئًا يلمع، ولما التقطه وجده قطعة صغيرة من الماس، فتحمّس، وبدأ يحفر ويُنقب بجد واجتهاد ، فوجد ثانية وثالثة ! يا للمفاجأة، فقد كان تحت حقله منجم ماس!

إن المزارع بحث عن الماس في كل مكان ولم يبحث في حقله، ولعله وجد ماسة فلم يلق لها بالاً؛ لأن الماسة لا تصبح جميلة إلا

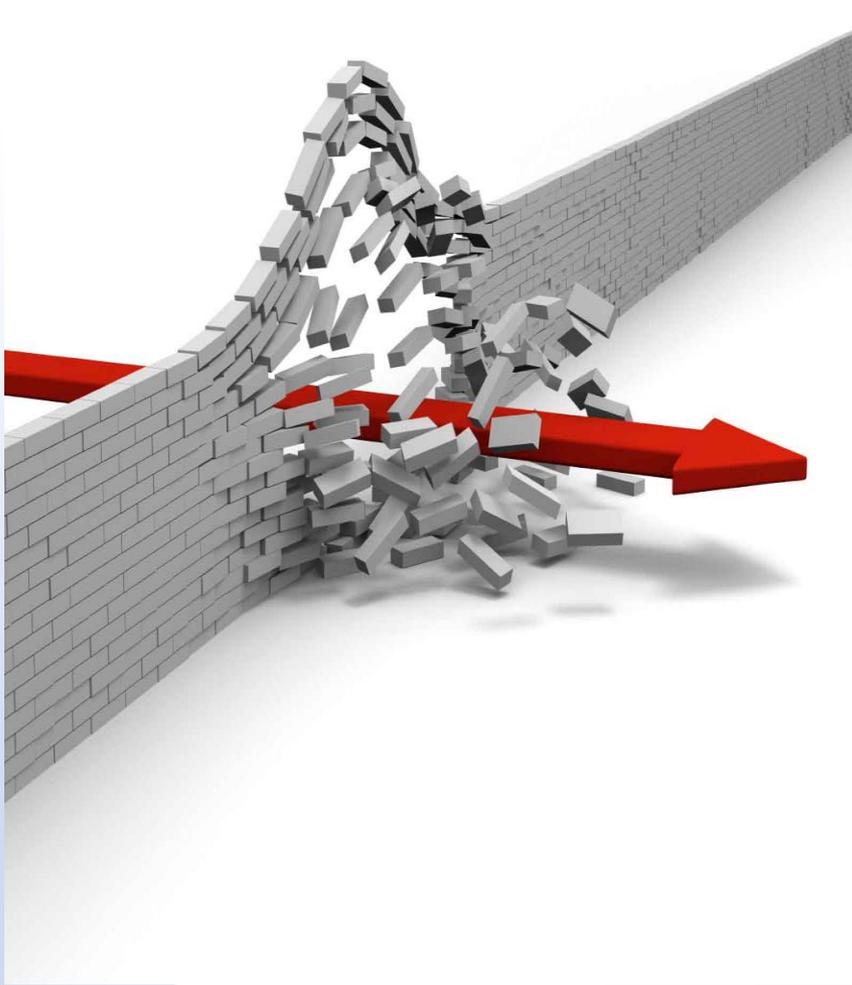
بعد القطع والتشكيل والصقل .

ومغزى القصة: أن سر التفوق قد يكون أقرب إلى
أحدنا من موضع قدميه، لكننا لا ننتبه إليه، ثم إن
الموهبة كقطعة الألماس، لا تخبُّ النظر إلا بعد القطع
والصقل؛ لذا فحينما يريد المرء وضع أهداف له كي
يسعى إلى تحقيقها، عليه أن ينظر فيما عنده، ولا
يرحل إلى آخر الدنيا بحثاً عن هدفٍ جديرٍ بالتحقيق.

٣- توازن الأهداف اللازم لتوازن الشخصية:

يحتاج الشخص إلى أن يكون له هدف واحد على الأقل فإذا حققه انتقل إلى سواه .

ومن المهم ألا تكون الأهداف متناقضة، فلا يجوز - مثلاً - أن يكون هدفي قضاء نصف وقتي في التسلية واللعب، والتفوق في العمل في الوقت نفسه، كذلك يجب أن تكون أهدافنا قابلة للتحقيق؛ فلا نضع هدفًا خياليًا مستحيل التحقيق، نقضي العمر في الجري وراءه، ولا ندركه.



٢- التواصل الجيد مع

النفس: لابد أن يكون لديك
قوة تحكم في الذات ، وأن
تقتني نفسك انك لكي
تنجحي لابد وأن تمرى
بالفشل لأن الفشل هو بداية
النجاح ولا يمكن أن
تشعري بروعة الشيء الا
عندما تذوقى عكسه.

نمى مهارتك
خطوة بخطوة



٣- المهارة :

انت متميزة بما لديك من
امكانيات ، لذا يجب أن
تستخدمي عقلك بصورة جيدة
لينمو ويتقدم ، والمهارة تأتي
من المعرفة ، والمعرفة تعطيك
قوة لذهنك وتفكيرك وادراكك
وقوة لتركيزك وانتباهك.

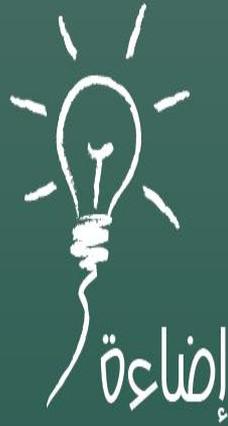
٤- التصور (التخيل) :

التخيل هو بداية الابتكار،
لذلك عندما ترى نفسك
ناجحة قادرة على تحقيق
أهدافك مؤمنة بذلك من
قلبك يتكون داخلك قوة
ذاتية داخلية تحقق هذا
الحلم

ضع دائما صورتك التي تريد أن تكون عليها في
عقلك و مخيلتك ، و سنتجه تدريجيا نحوها ... إذا
لم تهزم نفسك ، ستهزمك نفسك ... سلم النجاه لا
يعاني من الازدحام في اعلاه



نابليون هيل



عندها تطمح في شيء وتوسع جارا في
الحصول عليه , فان العالم بأسره يكون في
طفلك.....

ل باولو كويلو

٥- الفعل (تطبيق ما تعلمتيه)

المعرفة وحدها لا تكفي لأنه
لا بد أن يصاحبها التطبيق
العملي ، والاستعداد وحده لا
يكفي فلا بد من العمل ، فالحكمة
هي أن تعرف ما الذي تفعله
والمهارة أن تعرف كيف تفعله
، ولا تخافي من الفشل لأن
القرار السليم يأتي من الخبرة
بعد القرار الغير سليم.



التوقع هو الطريق الى الواقع

برمجي عقلك على التوقعات
الايجابية لأنك وقتها سوف
تبدأى في تحقيق أحلامك ،
أما الأفكار السلبية فسوف
تعوقك عن تحقيق هذه
الحلام « تفاعلوها بالخير
تجدوه»

الالتزام :

الالتزام هو القوة الداخلية التي تدفعنا للاستمرار حتى بالرغم من أصعب الظروف والتي تجعلك تخرجي جميع قدراتك الكامنة، فبعض الناس يفشلون ليس لنقص القدرات ولكن لنقص الالتزام



والالتزام يتطلب منك أن تخططي الوقت الذي
يمكن أن تنهي فيه هدفك وتلزمي نفسك به
حتى يتولد لديك الاهتمام ، لأن الانسان
عندما ينجز يشعر بطاقة هائلة بداخله وأنه
يريد أن ينجز اكثر وأكثر وبالتالي يزداد
تقديره الذاتي وتحسن صورته الذاتية فينجز
أكثر .



المرونة :

لا بد أن تكوني مرنة لأنك
ممكن أن تحدي هدف
وتلتزمين بتحقيقه ولكن لا
تصلي للنجاح لذلك يجب أن
يكون لديك خطط بديلة.



اجعلي الفرصة دائما متاحة أمامك

الصبر:

كثير من حالات الفشل كانت
لأشخاص لا يدركون أنهم قريبين
من النجاح عندما استسلموا
فالشخص الذي يتقن الصبر يمكنه
اتقان كل شيء

عادة ما يكون آخر مفتاح في سلسلة المفاتيح هو
الذي سيفتح الباب

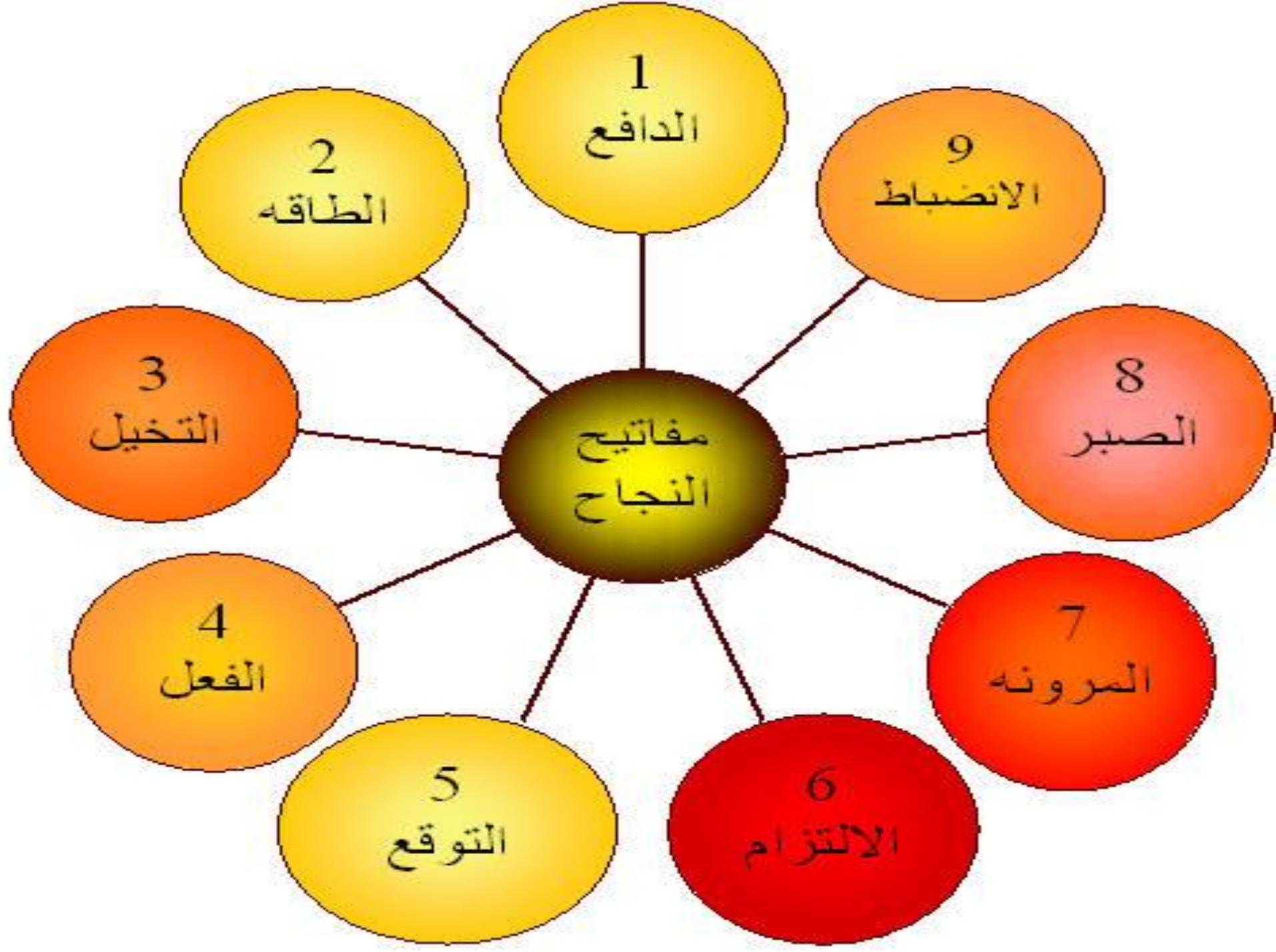


الانضباط :

الانضباط هو الاستمرارية وهو أساس التحكم في الذات، وهو القوة التي تصل بك الى حياة أفضل ، فالمثابرة تقضى على أي مقاومة وهي من أهم مفاتيح النجاح

«خير الأعمال أدومها وان قل» ،

لأن القليل الذي تفعليه كل يوم يصبح جزء منك ، فتفعلي قليلا آخر غير هذا القليل فالقليل مع القليل يحدث الكثير



خطوات النجاح

- ١- لكي تتجحي اتخذي موقفا قائما على الاعتقاد بإمكانية تحقيق النجاح فبناء على ذلك تظهر لك طرق كيفية التحقيق.
- ٢- تخلصي من أعذار الفشل وعدم المقدرة الصحية فمن الأفضل أن تتلقى بسبب كثرة الاستخدام على أن تصدأى بسبب قلة الاستعمال.
- ٣- لا تقللي من شأن قدراتك فنوعية تفكيرك «إيجابية أو سلبية» تقود وتوجه ذكائك أكثر من مستوى ذكائك نفسه.
- ٤- الخوف من أكبر أعداء نجاحك وسببه ضعف ثقتك بنفسك ، عالجي خوفك بعمل شيء فالفعل يعالج الخوف ، واشحني عقلك بالأفكار الايجابية وتصرفي بثقة تكتسبينها ، **انتى فيما تفكري** فيه.

- ٥- ضعى يدك على ايجابياتك قبل السلبيات واستخدمى دائما القاموس اللغوى للنجاح **«سأنجح بأذن الله ، سأحاول ، سأنجح ...»**
- ٦- تصرفى دائما من منطلق **«هناك طريقة أو حل»** وشجعى عقلك على التفكير المبدع للوصول الى طرق جديدة غير مألوفة .
- ٧- كونى ممن يفعلون أكثر مما يتكلمون وتصرفى دائما من منطلق **«الآن»** ولا تلجأى الى التسويف . **«لا تؤجل عمل اليوم الى الغد»**
- ٨- استفيدى من أخطائك لتعزيز نجاحك وحولى الهزيمة الى انتصار وكررى المحاولة بطريقة أخرى ، انظرى للمشكلة من جانب آخر.
- ٩- ضعى خطة لتحسين قدرتك على النجاح **«ما هو هدفك والى أين تمضى؟»** واختلى بنفسك لتنظيم أفكارك واستدعاء الأفكار المبدعة التى تدفعك للنجاح.

طرق مقترحة لتحقيق النجاح

١- **الرغبة** : ابدأ برغبة قوية صادقة، يجب أن يكون هدفك مرغوباً جداً عندك، ونابعاً من داخلك، لا أن يكون رغبة يريدونها غيرك لك.

٢- **الثقة** : ولدى في نفسك الثقة الكاملة بأنك ستحصلين على

هدفك إن شاء الله، دون شك أو ريب؛ لأن عقلك الواعي إذا

صدق أهدافك تصديقاً كاملاً، فإن عقلك الباطن (أو لا شعورك)

سيصدق تلك الأهداف ، وبالتالي يوجه سلوكك نحو تحقيقها،

ولتكن أهدافك واقعية، **فمثلاً**: إذا كان تقديرك مقبول، فلا يكن

هدفك الأول الحصول على امتياز، ابدأ بجيد جداً، ثم انتقل إلى

امتياز، ولكن لا تجعل هدفك سهلاً جداً؛ لأن التحدي ضروري

لإيجاد الدافع لبذل الجهد

٣- **اكتبى أهدافك** : كتابة الأهداف على ورقة أمرٌ كبير الأهمية؛ فهو مثل كتابة برنامج (الكومبيوتر) يدخل العقل الباطن، اكتب الهدف بكل تفصيلاته الممكنة؛ فإذا كنت تريد الحصول على بيت جميل، فلا تكتب: أريد بيتاً جميلاً، ولكن اكتبى - مثلاً - : أريد بيتاً فيه ست... غُرف، في حي راقٍ، له حديقة، وشرفة واسعة، وإطلالته جديدة.

لقد قال المتخصصون في "علم نفس الأهداف": إن الهدف إذا لم يُكتب هو رغبة وليس هدف.

٤- **حددي منفعتك من تحقيق هدفك** : اكتبى كلَّ المنافع التي ستحصلين عليها إذا تحقق هدفك، فإذا ظهر أن المنافع قليلة، فإن سعيك لتحقيق الهدف سيكون ضعيفاً، أما إذا كانت كثيرةً مهمة، فإن الهدف يُصبح ذا جاذبية لا تُقاوم.

٥- **حددي أين أنت الآن وأين تريد الوصول** : فإذا كنتي تريدي أن تتجحين بامتياز، فتأكدي من مستواكي الحالي، وحددي الى اي مستوى تريدان أن تصلى .

٦- **حددي موعدا لبلوغ الهدف**: فهذا يساعدك على أن يكون هدفك قابلاً للقياس؛ فأنت لن تحققي نجاحاً يُذكر حتى تعرفي عدد الخطوات التي يجبُ عليك اتخاذها، وكم قطعت منها، وكم بقي عليك .

٧- **حددي العقبات التي عليك اجتيازها**: إذا لم يكن هناك عقبات، فليس ما تبحثين عنه هدفاً، بل مجرد نشاط وحركة، وستلاحظين أن العقبات التي كانت تبدو كبيرة ستبدو أصغر بعد أن

٨- حددي المعلومات اللازمة للوصول إلى الهدف

إن أغلب الأهداف - في عصرنا الحاضر - يحتاج تحقيقها إلى معرفة جيدة، قد تكون المعرفة اللازمة موجودةً في الكتب، أو في السوق، أو لدى بعض الأشخاص، أو تستطيع الحصول عليها من (الإنترنت).

٩- حددي الأشخاص الذين تحتاج إلى مساعدتهم لتحقيق

الهدف : ربما تستطيعين الاستعانة بأحد للوصول إلى هدفك، قد يكون فردًا، أو هيئة، أو جمعية، أو شركة
وفي هذا الصدد تذكري أن الحياة أخذ وعطاءً.

١- ارسنى خطة عمل

ضغى خطة عمل مستفيدة من النقاط التي سبق ذكرها، واكتبى النشاطات التي ستقوم بها، ورتبى الأولويات، بالوقت اللازم، ثم عدلى الخطة كلما تقدمت في التنفيذ، أو حصلت على معلومات جديدة، أو ظهرت لك أخطاء، أو قامت في وجهك عقبات جديدة، إن الذين يحققون أعلى درجات النجاح لديهم دائماً خطة تحدد العمل على مدى الأيام والأسابيع والشهور.

١١- تصوّر أن هدفك قد تحقق

تخيلى بوضوح أن هدفك قد تحقق فعلاً وكأنك تراه على شاشة التلفاز، كرر ذلك كثيراً، فمقدار تحقق الهدف يكون بمقدار وضوح صورته في ذهنك



اشكرکم جميعاً

من كل قلبي