



# مفاتيح النجاح

تقديم: فاطمة إبراهيم الأميري



## قوانين الجلسة :

احترام رأي الطرف الآخر و إبداء الرأي ✓

التركيز ✓

المشاركة ✓



## المحاور:

- النجاح
- ليس لك من الامر شيء
- نظرية ABC
- مفاتيح النجاح



## النجاح:

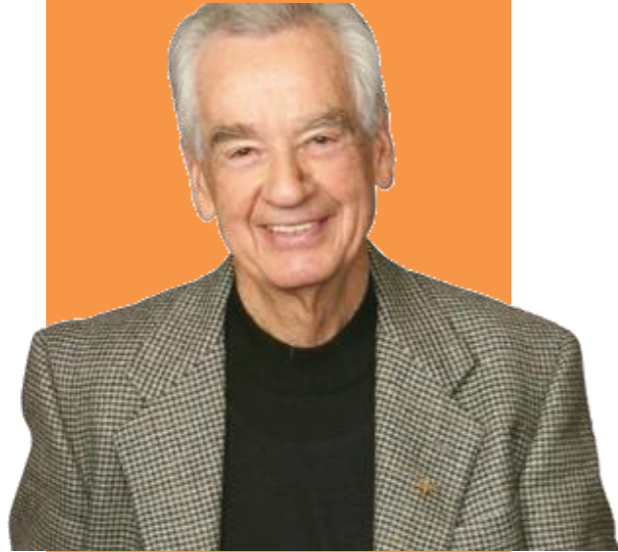
• " إن الناجحين هم كذلك بسبب الحظ "

• علة " تخريب الذات "

-تجارب سلبية

-استسلام للوضع

-قناعات بعدم الجدارة



-السبب الرئيسي

-الحل الجذري

- "من المستحيل ان نتصرف بشكل جيد إذا كنا لا نرى

أن ذواتنا جيدة" زيغ زيغلار

• السعي للنجاح مهما كانت الظروف



## ليس لك من الامر شيء :

- اهم مهارات الشخصية السعيدة  
-التمييز بين ما يمكن التحكم به ، و بين ما لا يتحكم به



أمور تقع في نطاق السيطرة غير المباشرة

أمور خارج سيطرتنا تماماً

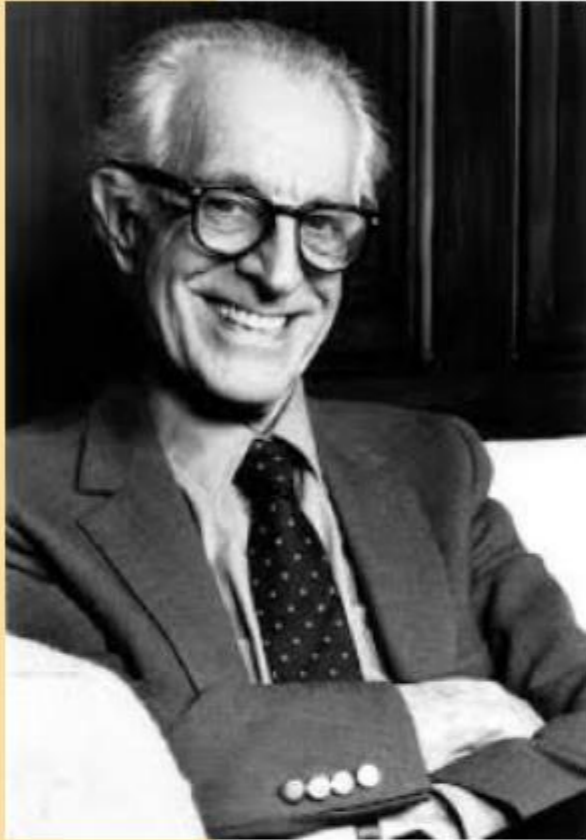
- قانون التأثير لا قانون التغيير
- التغيير غير مضموناً



“ ربما لا تستطيع التحكم في جميع ما يحدثُ لك ، ولكنك  
تستطيع أن تقرر ألا تتركه يؤثر عليك سلباً “

- التعامل مع الأمور الخارجة عن السيطرة
- دوافع عقلية السيطرة
- السيطرة على القلق
- (فَلَا تَذْهَبْ نَفْسُكَ عَلَيْهِمْ حَسْرَاتٍ)





A=Active

B=Belief

C=Consequences

## نظرية ABC :

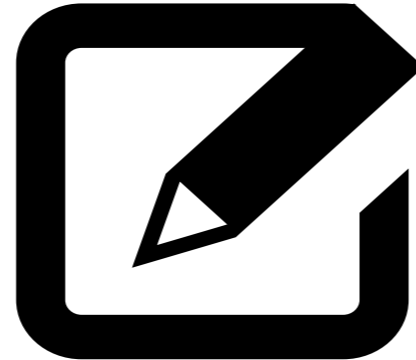
- البنية الفكرية المعرفية هي السر
- الحدث النشط ( حدث غير مرغوب فيه :سلوك ، حادثة ، اتجاه يصدر من الإنسان )
- نظام المعتقدات او الاتجاهات أو الأفكار أو المفاهيم التي يحملها الفرد ، ماذا يدور في عقلية الشخص من أفكار
- الحالة الانفعالية أو العاقبة التي تحدث نتيجة لنظام المعتقدات التي يحملها الفرد



- كتب العالم ألبرت أليس 11 فكرة لاعقلانية
- 
- الفكرة: يعتقد الفرد ان الأمور يجب ان تسير حسب رغبته !**
  - نقضها: لم نأخذ موثقاً على الحياة بأن تصفولنا في كل مشرب**
  - الحل: تقبل ما يحدث من أمور سلبية و إخفاقات او أخطاء تقبلاً إيجابياً**



- لماذا يكون بعض الناس أكثر نجاحاً من البعض الآخر؟
- لماذا يمتلك البعض معرفة و موهبة تساعدهم على النجاح ، لكنهم يعيشون في مستوى أقل بكثير من المتوقع انهم يكونون عليه؟



## مفاتيح النجاح العشرة :





## 1. الدوافع " محرك السلوك الإنساني "

• الرغبة < الدافع

- عدم وجود الرغبة لا يمكن تواجد الدافع

- دوافع ، بواعث نفسية = يزداد الحماس + تزداد الطاقة و الإدراك والعكس صحيح

-Motivation ( Motive + Action )



• أول قاعدة للنجاح هي الرغبة ..

إذا امتلكت الرغبة للنجاح لن يستطيع احد ايقافك ..

أنواع الدوافع :

-النوع الأول : دافع البقاء

-النوع الثاني : الدوافع الخارجية

-النوع الثالث : الدوافع الداخلية



## دافع البقاء :

- " أهم الدوافع للإنسان هو دافع البقاء " .
- يجبر الإنسان على إشباع حاجاته الأساسية
- صفة مشتركة بين المخلوقات...
- كيفما كانت طريقة الحياة و البقاء اصبح مُهدداً ستصبح يقظاً متحمساً لإنقاذ نفسك ...

## الدوافع الخارجية :

• مصدره العالم الخارجي ...

-مثال: حضور الدورات والمؤتمرات للتحفيز ..

-الإنسان ينتظر لنظرة الرضا و التقدير من الآخرين .

- " لو انتظرت تقدير الآخرين لواجهت خداعاً كبيراً "

-يمكنك الانتظار متمنياً حدوث شيء ما يجعلك تشعر بالرضا تجاه نفسك  
و عملك ،

و لكن يمكنك ان تضمن السعادة إذا أعطيتها لنفسك "





## الدوافع الداخلية :

- أقواها وأكثرها بقاءً ...
- مثال : الالتحاق بالنوادي الرياضية ... ،
- "ما يوجد امامنا و ما يوجد خلفنا يعتبر ضئيلاً جداً بالمقارنة بما يوجد بداخلنا "
- الدوافع الداخلية تعمل كقانون السببية
- استراتيجية الدوافع القوية



## 2. الطاقة " وقود الحياة "



### 3.المهارة"بستان الحكمة":

- البعض يقول : " لا توجد صلة بين النجاح والمعرفة أو المهارة ، فهي مسألة حظ "!

- " وجود المعرفة أو انعدامها يمكن أن يشكل مصيرنا "

-التعلم : عملية مستمرة مدى العمر لاتقف ما دمنا على قيد الحياة...

#### القراءة..

- الشخص الذي لا يقرأ لا يكون في درجة أعلى من الشخص الذي لا يعرف

القراءة





## 4.التصور"الطريق إلى النجاح"



## 5.الفعل "الطريق إلى القوة"

" المعرفة وحدها لا تكفي ، لابد أن يصاحبها التطبيق و الاستعداد وحده لا يكفي فلا بد من العمل "

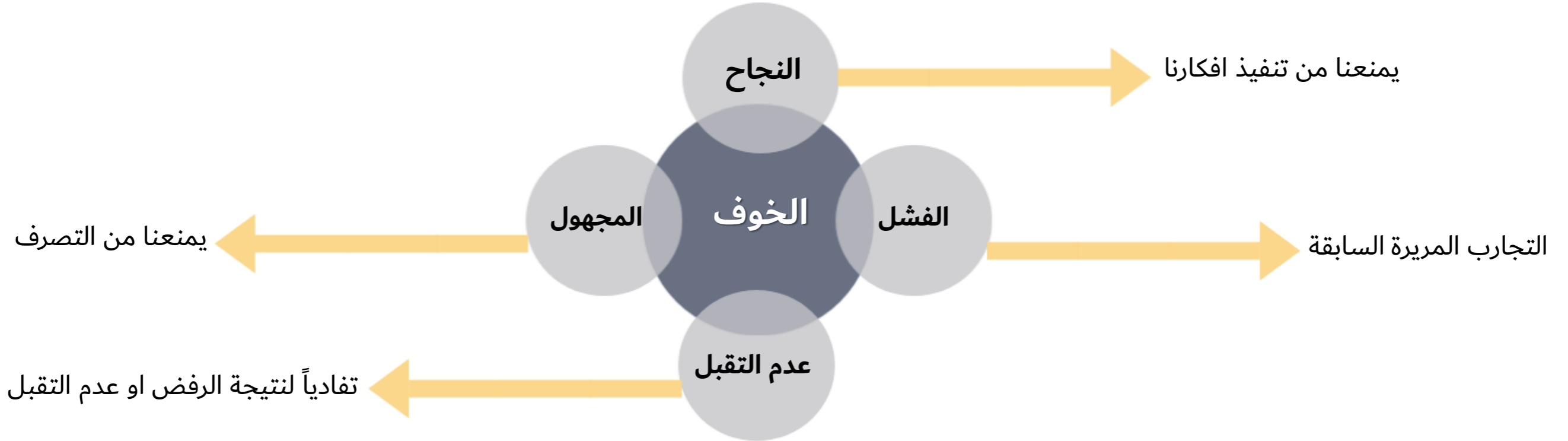
" المعرفة بدون التنفيذ يمكنها أن تؤدي إلى الفشل و الإحباط "

"الحكمة أن تعرف ما الذي تفعله، والمهارة ان تعرف كيف تفعله ، النجاح هو ان تفعله "

- نتائج احدى الدراسات لجامعة بيل الأمريكية : اننا نتذكر 10% أو اقل من الذي نسمعه و 25% من الذي نراه و 90 % من الذي نعمله



- بداية النجاح : الأمل و المعرفة لكنهم غير كافرين بدون التنفيذ
- احد المعوقات : العيش بعيداً عن القدرات الشخصية الحقيقية
- الأسباب التي تمنع الناس من وضع إمكانياتهم موضع الفعل :  
الخوف و المماطلة



العدو الأول للبشرية و العقبة الأولى هو الخوف ، فهو يمنعنا من التصرف لتحقيق الأحلام



## 6. التوقع "الطريق إلى الواقع"





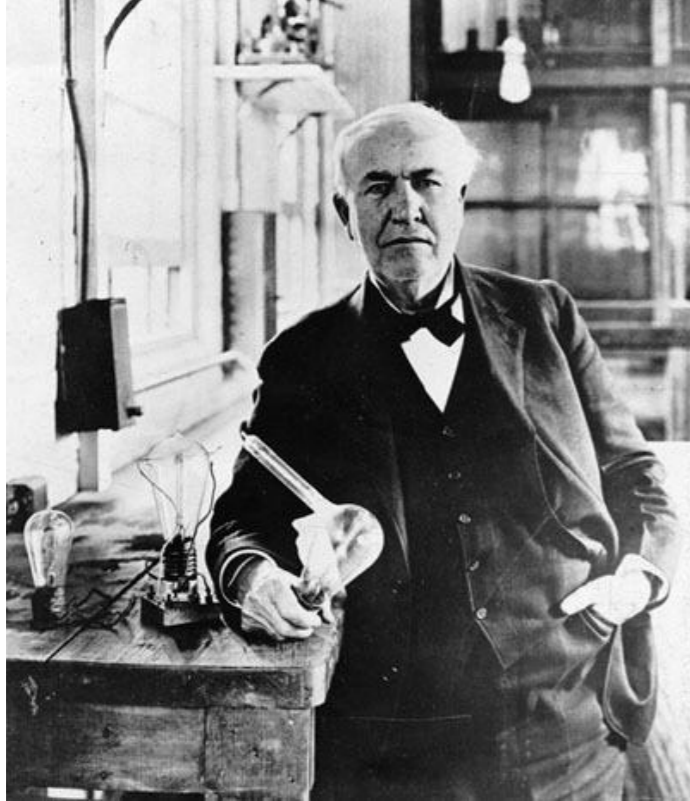


## 7.الالتزام " بذور الإنجاز "

" يفشل الناس احياناً ، وليس ذلك بسبب نقص القدرات ، و لكن بسبب  
النقص في الالتزام "

قصص نجاحات :

قوة الاعتقاد ، الرغبة و التعهد اكبر من  
العوائق و الموانع ، و التعليقات السلبية



-رده على " إنه فاشل كبير" ؛ انه لم يفشل بل إنه اكتشف

9999 طريقة غير ناجحة لاختراع المصباح الكهربائي

" اول سر من اسرار النجاح ان تؤمن بنفسك "

القوة التي تدفعنا لنستمر حتى على الرغم من الظروف الصعبة

" الناجحون يتراجعون ، و المتراجعون لا ينجحون " !



8.المرونة " قوة الليونة "

9.الصبر " مفتاح الخير "

10.الانضباط " أساس التحكم في النفس "

- قوة الانضباط الذاتي تساعدك على توجيه طاقاتك نحو النجاح
- مثال : الانضباط في مشاهدة التلفاز او التدخين !

