

مفاتيح النجاح



تقديم

كوتش: أشجان أبورزيزة

محاورة المأاضرة

- النأاح والسعادة حق مأكاسب بالولادة ولسأ أألام.
- أأأأ الموارأ الشأصأة للأناسن وكأفأة أأوأعها لأأقق النأاح.
- عوامل النأاح.
- صأاغة الرؤأة والرأسالة والأهأاف.
- عألة الأأاة.
- أأأأر مفاهأم الوعى الأأأأ.
- أأأأأ النأاح.
- قصة نأاح.





النجاح والسعادة
حق مكتسب بالولادة
وليس أحلام

تعريف
السعادة



تعريف
النجاح



النجاح

- أن تعيش حياتك بطريقة تهبك الشعور بالكثير من السعادة والقليل جدا من الألم.
- كل إنجاز يفتخر به صاحبه و يرضى به.
- الوصول لغاية محددة وتحقيق أهداف مرسومة بوسائل مشروعة وطرق متنوعة
- النجاحات متعددة ومتنوعة ولا تعد ولا تحصى وهي نسبية تختلف من شخص لآخر
- عبّر القرآن عن النجاح بالفوز ، مثلاً : (فَمَنْ زُحِزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ)

السعادة

- السعادة هي "شعور بالبهجة والاستمتاع منصهرين سوياً" ، والشعور بالشيء أو الإحساس به هو شيء يتعدى بل ويسمو على مجرد الخوض في تجربة تعكس ذلك الشعور على الشخص، و"إنما هي حالة تجعل الشخص يحكم على حياته بأنها حياة جميلة ومستقرة خالية من الآلام والضغوط على الأقل من وجهة نظره"
- ورد الحديث عن السعادة في القرآن الكريم في سورة واحدة فقط هي سورة هود ، وفي موضعين :

قال تعالى : يَوْمَ يَأْتِ لَّا تَكَلُمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ (١٠٥)

وقال : وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُودٍ (١٠٨)

بين السعادة والنجاح

- النجاح هو الحصول على ما تريد (مادي) ... اما السعادة فهي ان تريد ما حصلت عليه (حسي) وتستمتع برحلة الحصول عليه.
- دون ضغوط من المجتمع أو من الظروف.
- قد يكون الإنسان ناجحاً دون سعادة.
- اعمل ما تحب و احب ما تعمل أو لا تعمل به أبداً.

معادلة النجاح

- النية تسبق كل شيء (اعمال القلب، الذهن، الجوارح)

النية

- تدرب حتى الإتيقان اعطه حقه

العزيمة أو الاستمرارية

- تخصص له وقت يومياً

الممارسة والتدريب





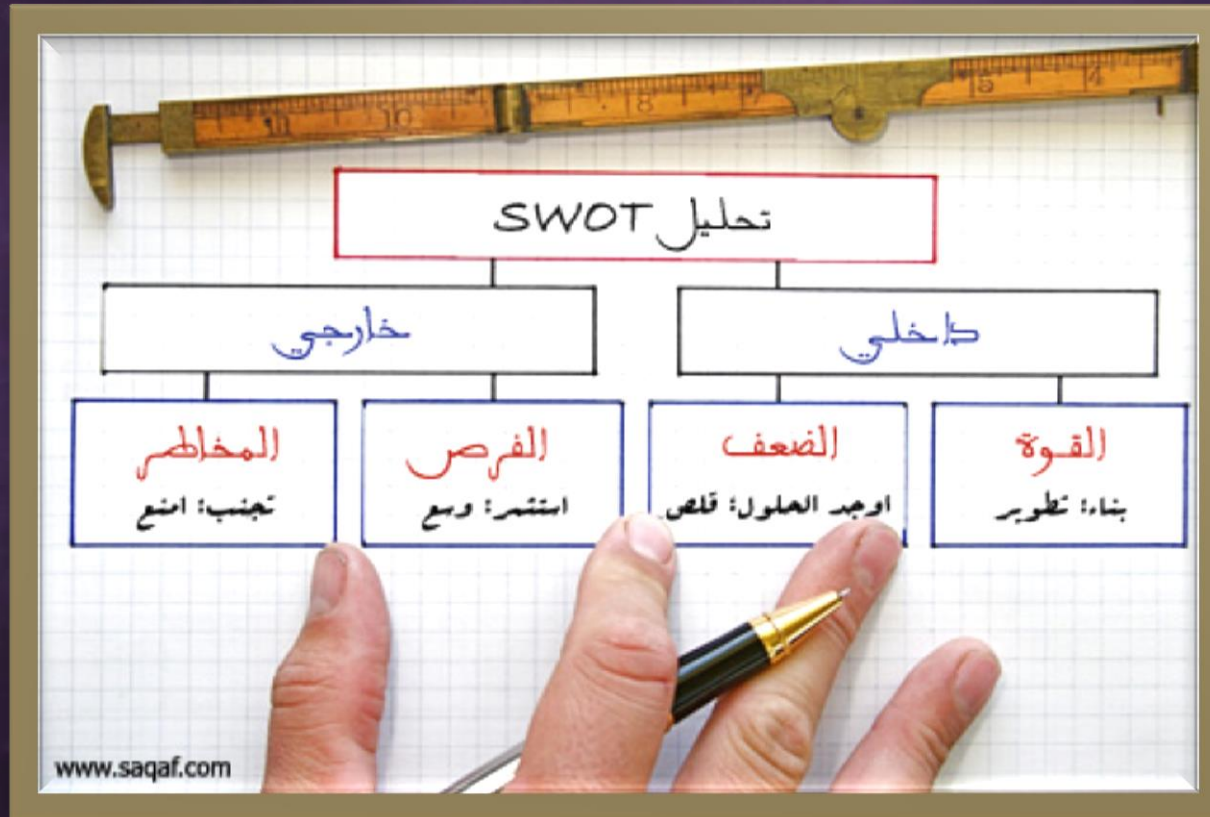
تحديد الموارد الشخصية للإنسان وكيفية
تطويرها لتحقيق النجاح

أدوات مساعدة

- اختبار الذكاءات المتعددة (موجودة أون لاين).
- تحليل SWOT .
- SIGN .
- معادلة النجاح.



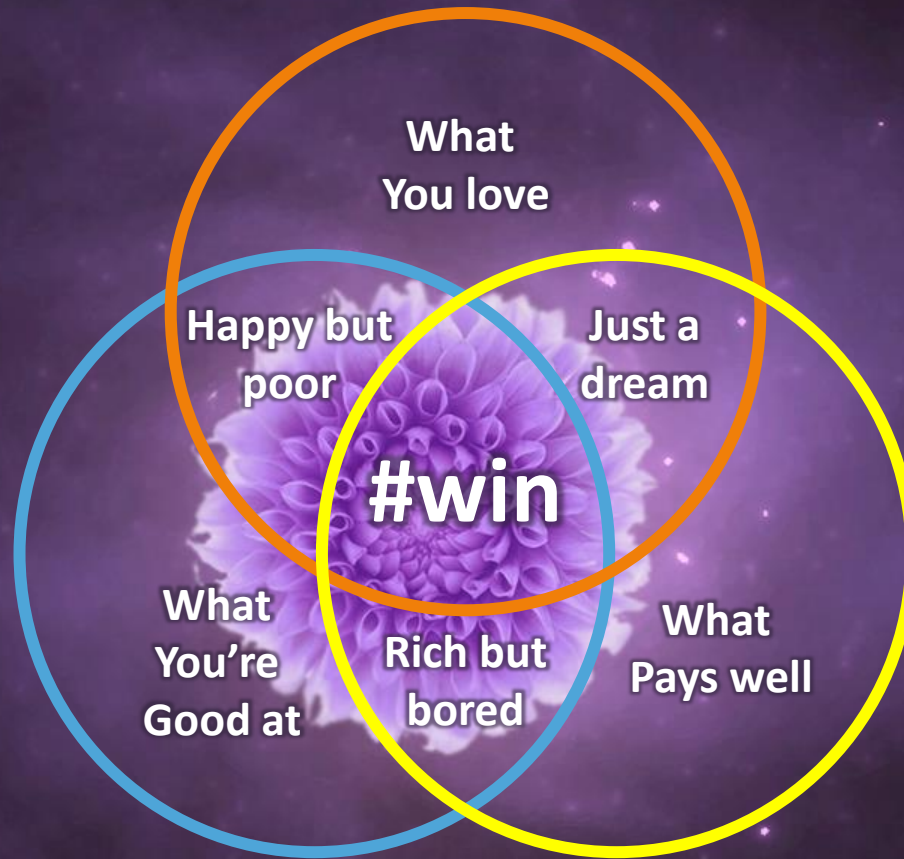
تحليل SWOT



SIGN



خطة النجاح



كيف اطوع ما املك لتحقيق النجاح

- المبادرة الذاتية.
- الانضباط الذاتي.
- القدرة على التدبير ووضع الخطط.
- تحدي المخاوف.
- تعلم كل وقت.
- خصص وقتاً يومياً لتطوير مواردك
- اعط أكثر مما تأخذ.





عوامل النجاح



عوامل النجاح





صياغة الرسالة والرؤية والأهداف

الرسالة والرؤية

الرسالة = المهمة
الرؤية = خطة قصيرة ومتوسطة وبعيدة المدى

- **الرسالة mission:** المهمة أو الدور وهي ما تود أن تسير عليه في الحياة « ما رسالتك في الحياة..... ما دورك في الحياة..... ما مهمتك في هذه الحياة» وهي عن شيء عام وطريق دائم.
- يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ ^ط وَإِنْ لَمْ تَفْعَلْ فَمَا بَلَّغْتَ رِسَالَتَهُ ^ج وَاللَّهُ يَعْصِمُكَ مِنَ النَّاسِ ^ظ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ (٦٧) المائدة
- **الرؤية vision:** النتيجة النهائية التي تسعى شخصياً لصنعها وهو ما تود الوصول إليه وهي كلمة عامة للأهداف.
- لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ ^ط لَتَدْخُلَنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لَا تَخَافُونَ ^ط فَعَلِمَ مَا لَمْ تَعْلَمُوا فَجَعَلَ مِنْ دُونِ ذَلِكَ فَتْحًا قَرِيبًا (٢٧)الفتح

مقارنة الرسالة والرؤية

الرؤية

- مقصد وهدف تصل إليه «رؤيتي
- أن أكون معلمة» شيء محدد
- تنتهي الرؤية بعد أن اصبح معلمة
- نتيجة تقاس وتحسب
- وسيلة
- تعد وتُقاس
- كمية

الرسالة

- غير محددة بهدف « رسالتي أن
- أعلم الناس» فذلك شيء لا ينتهي
- فأنت تعلم الناس حياتك كلها
- اتجاه ليس له حسبة
- غاية
- تحس وتستنشر
- نوعية

الهدف

- هو ما يسعى إليه الفرد من أجل تحقيقه.
- الهدف: نهاية عملية، لبداية نظرية لتحقيق الغاية المرجوة.
- الهدف: هو الموجه لسلوك الفرد، وهو ما يشبع الدافع، وإليه يتجه السلوك، ويكون في العادة شيئاً خارجياً.
- الهدف هو النتيجة الحاسمة التي يسعى إليها الفرد.
- التعريف التربوي للهدف: فهو الذي يقود، ويوجه ويرشد السلوك الإرادي لغرض الوصول إلى المسعى وتحقيقه.

البدايات

١. النية: وضع نوايا واضحة.
٢. الاختيار: اختيار مسار حياة ملائم لشخصيتي وامكانياتي.
٣. البيئة: هل هدفي أو مسار حياتي ينسجم مع مفاهيمك في الحياة والآخرين هل يلغي الصراعات والاضطرابات.
٤. مقياس الهدف: وتحويله لهدف ذكي.
٥. صياغة الهدف: ووضع مشاعر مقنعة واستشعارها عند ذكر الهدف.
٦. التركيز: البعد عن المشتتات وضع النية وإعادتها (فوكس بوستر، فوكس فيلم).
٧. نظام المتابعة: مرة كل اسبوع كل شهر كل ٣ اشهر كل سنة وكافئ نفسك على الإنجاز
٨. التدوير: الغاء اهداف غير متوافقة، إضافة ، تعديل أو ترحيل

صياغة الهدف



أنا الآن بصحة جيدة ... أنا اتمتع بالوفرة المالية.

كيف أحدد ما أريد

ما أريد

- أنا اتمتع بصحة جيدة
- أنا إنسانة رزينة وهادئة في تصرفاتي.
- هناك وسائل مختلفة وممتعة لتعلم اللغة اكتشفها يومياً.
- أنام بكل سهولة كطفل وديع.

ما لا أريد

- لا أريد أن أمرض.
- أريد أن اتخلص من عصبيتي
- اكره فشلي المستمر في تعلم اللغة الانجليزية.
- أعاني من الأرق كل ليلة

الأهداف الذكية

Setting SMART Goals

The research shows that specific and challenging goals lead to better performance (Locke, 1968). In this lesson we will be working on designing a plan and creating SMART goals to help us achieve a healthier lifestyle.



Your goal should be as specific as possible and answer the questions: **What** is your goal? **How** often or how much? **Where** will it take place?



How will you measure your goal? Measurement will give you **specific feedback** and hold you accountable.



Goals should push you, but it is important that they are **achievable**. Are your goals attainable?



Is your **goal and timeframe realistic** for the goal you have established?



Do you have a **timeframe** listed in your SMART goal? This helps you be **accountable** and helps in **motivation**.

ترتيب الأولويات

ترتيب الأولويات

هام وغير عاجل

مربع المستقبل

ركز على الأعمال الهامة وغير العاجلة مثل ،
التخطيط لمستقبلك ، تربية أبنائك ، تدريب نفسك ،
الاستزادة من العلم والفهم ...
العلماء وصناع التأثير ومهندسي الحياة يركزون على
هذا النوع من الأعمال

هام وعاجل

مربع الأزمات

أبدأ بالأعمال الهامة والعاجلة حيث لا يمكنك
تأخيرها أو تركها ، وإذا استطعت تفويض
الأخرين للقيام بها فافعل

غير هام وغير عاجل

مربع الضياع

تخلص من جميع الأعمال غير الهامة وغير
العاجلة ولا تشغل نفسك بها

غير هام وعاجل

مربع الخداع

إذا استطعت أن تتخلص من الأعمال العاجلة وغير
الهامة فافعل ، وإياك أن تضع وقتك فيها ،
لذا احذر أن تخدعك العجلة فتتجرف إلى أعمال
تافهة وغير مهمة



عجلة الحياة



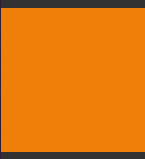


الإنسان

بقية الكائنات

داخلي

خارجي





الوعي بالنجاح



الوعي بالنجاح

• إن كل شيء يتحرك . وكل حركة هي طاقة وموجة، وللنجاح موجة تختلف عن موجة الإخفاق ، وكل الأشباه تتجه إلى مثلها، فمن له موجات روحية داعمة تكون تعبيراته حول الثقة والصدق والإخلاص والوضوح والاستقامة . لأنه يعيش الشفافية في أعماقه، ومن له موجات روحية داعمة يكون منفتحاً على الإلهامات والحدس.

• عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : " الْأَرْوَاحُ جُنُودٌ مُجَنَّدَةٌ فَمَا تَعَارَفَ مِنْهَا انْتَلَفَ وَمَا تَنَآكَرَ مِنْهَا اخْتَلَفَ . " صحيح البخاري

الوعي بالنجاح

- الكبت والقهر والتهميش الذي عاشه الإنسان في مسيرة الحياة يعيق انطلاق الروح نحو السعادة . ولذا لا بد من التخلص منه، فالكبت يطغى على المشاعر الداعمة للنجاح ، ويخلق التنافر الداخلي ويحجب صورتنا المشعة من الداخل إلى الخارج .
- المشاعر السلبية تعيق التواصل مع موجة النجاح .
- الله عز وجل له ملك السموات والأرض وخزائنه لن تنفذ عامل حياتك من مبدا الوفرة لا من مبدا الندرة.
- اصمت الصوات الداخلية واستمع لصوتك الداخلي وهو يخاطبك.
- وأخيراً .. كن واعياً بما يسمح للمشاعر الجميلة أن تنطلق لتلتقي مع مثلها مع وعيك بما يحبسها ويعيق تواصلها مع شبيهاتها.



قصة نجاح



شكرا على حسن استماعكم



.

.



اشجان ابورزاز



ashjan_aburzazah



ashjan_aburzazah

coach on call



aaburzazah



أشجان أبورزينة

كوتش ومستشار مستقل

تقديم جلسات الكوتشينج والاستشارات الشخصية
وتحديد الميول الوظيفية واختيار التخصص الدراسي



aaburzazah@gmail.com



+966503034323

