

كيف تخطط لنجاحك؟؟



الطريق إلى الامتياز !!

ابتسم فأنت تستحق !! .. ابتسم فأنت فاشل !!

د/ نزار المحلاوي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لماذا هذا البرنامج ؟

- × لكي تستطيع أن تستمتع بالحياة يجب أن تتعرف على النجاح و مواصفاته...
- × لتتعلم كيف نفهم أنفسنا و نصل لمرحلة الوعي بالذات الذي هو بداية طريق ضبط الذات ...
- × لكي تطور خبراتك في مواجهة التحديات التي تعترض طريق نجاحك
- × بمنحك هذا البرنامج وسائل فعالة في السيطرة على عقول من حولك ...
- × تستمتع معه بإحتراف الثقة بالنفس و تعلم معنا معادلات الإنعكاس ...
- × نتعاون معاً لإدراك و معرفة إمكانياتنا التي تساعدنا في طريق النجاح ...

بمضورك هذا البرنامج ستكتشف أن

من عجائب الحياة أنك إذا رفضت كل ما هو دون مستوى القمة ، فإنك تصل إليها ..
.... مرحباً بك معنا

الحمد لله الذي بفضله

يبدأ كل خير

د / نزار المحلاوي

برنامج العمل اليومي

في دورة كيف تخطط لنجاحك ؟

الهدف منها	الفقرة	المدة الزمنية	ترتيب الفقرات
جذب الإنتباه و تنمية الحافز	أسئلة استكشافية	15 دقيقة	الأولى
تطوير مرحلة الوعي بالذات و أهميتها	قيادة المجموعة نحو أهمية تحديد الهدف	20 دقيقة	الثانية
تدريبية على معنى تحمل المسؤولية	بدء توضيح الكيفية و الأسلوب	30 دقيقة	الثالثة
التواصل مع الطلاب و تنشيط معنى الحاجة للسيطرة على مجريات حياتنا	راحة	15 دقيقة	الرابعة
التأكد من الفهم الصحيح و ترسيخ معنى تحمله لمسؤولية ذاته	استكشاف معدلات الفهم و درجة وضوح و وصول الفكرة	20 دقيقة	الخامسة
توجيه أفكارهم نحو أهمية تمثل النجاح القائم على المجهود و ليس القائم على الأحلام .	دراسة نماذج عمليه و توضيح أهم صفات الناجحين	25 دقيقة	السادسة
بناء برامج عقلية قائمة على التنافس مع الغير و التصالح مع النفس .	توضيح أساليب تخطيط الحياة المتمثل في تحديد هدف و متابعة ذلك .	35 دقيقة	السابعة
التواصل مع الطلاب و تنشيط معنى الحاجة للنجاح	راحة	20 دقيقة	الثامنة
تساعده على التعرف على ذاته و إتقان مهارات التواصل مع الغير .	دراسة بعض أساليب تحليل الشخصيات	25 دقيقة	التاسعة
تمثيل عملي لأنواع الشخصيات للتعرف عليها بسهولة	تطبيقات عملية	15 دقيقة	العاشره
استعراض الفوائد الإجمالية و النص على المتطلبات لزيادة النجاح و التواصل البشري بين المجموعة	ختام اليوم	20 دقيقة	الحادية عشرة
لعل الله أن ينفع بنا و بكم	الإجمالي	240 دقيقة	الإجمالي

تمتع بالقوة في معرفة أهدافك !!



اكتشف طريق حياتك !!

اليوم الأول

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الحمد لله الذي بفضله
يبدأ كل خير

د/ نزار المحلاوي

كيف تخطط لنجاحك؟



هل تريد التميز؟

هل تريد التفوق؟

هل تريد النجاح؟

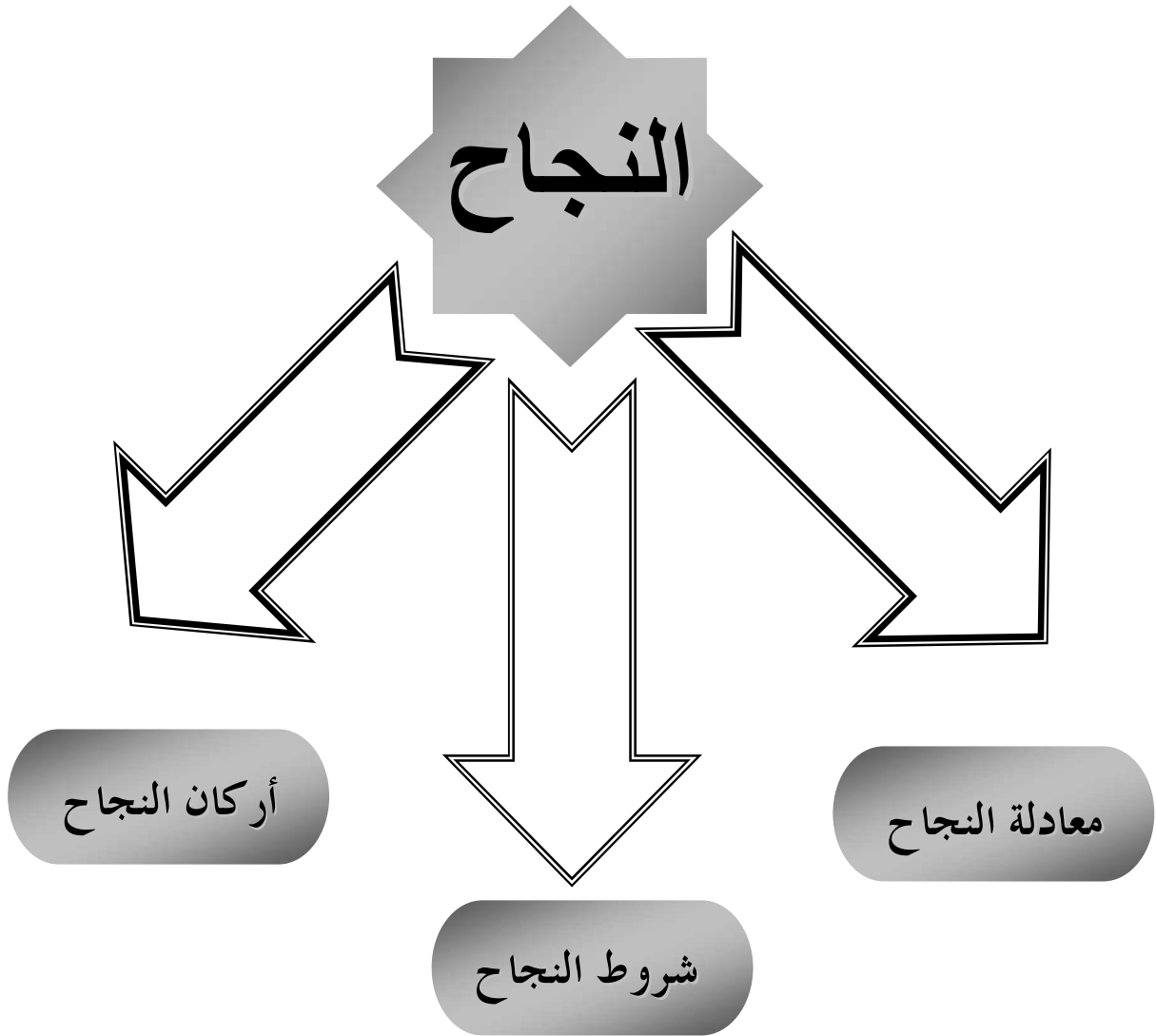


مرحباً .. فالإمتياز هديتنا إليك



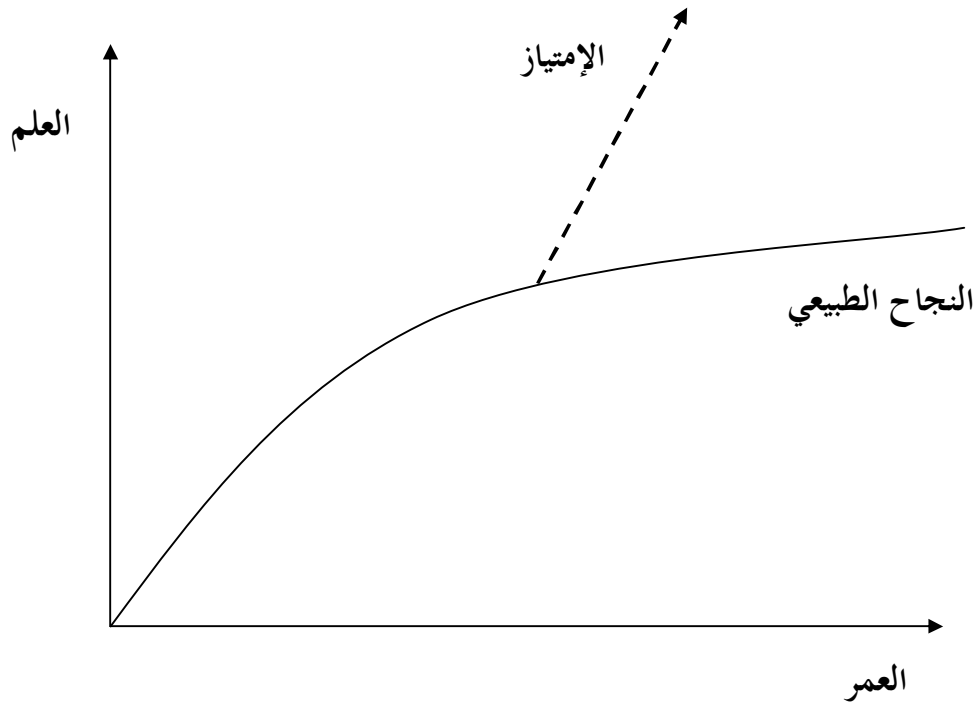
هذه الدورة :

لكي تكون متفوقا أو ناجحا فأنت بحاجة ماسة إلى اختصار الطريق حتى تستطيع وبسهولة وفي أقصر وقت ممكن أن تتذوق طعم النجاح ولتشعر بنشوة الانتصار حتى تستطيع الاستمتاع بالتفوق ولتحفز نفسك على المزيد من التقدم والرقي ، وهذه الدورة بلا شك ستساعدك على تحقيق هذا الحلم ، حلم الإمتياز.



منحنى النجاح

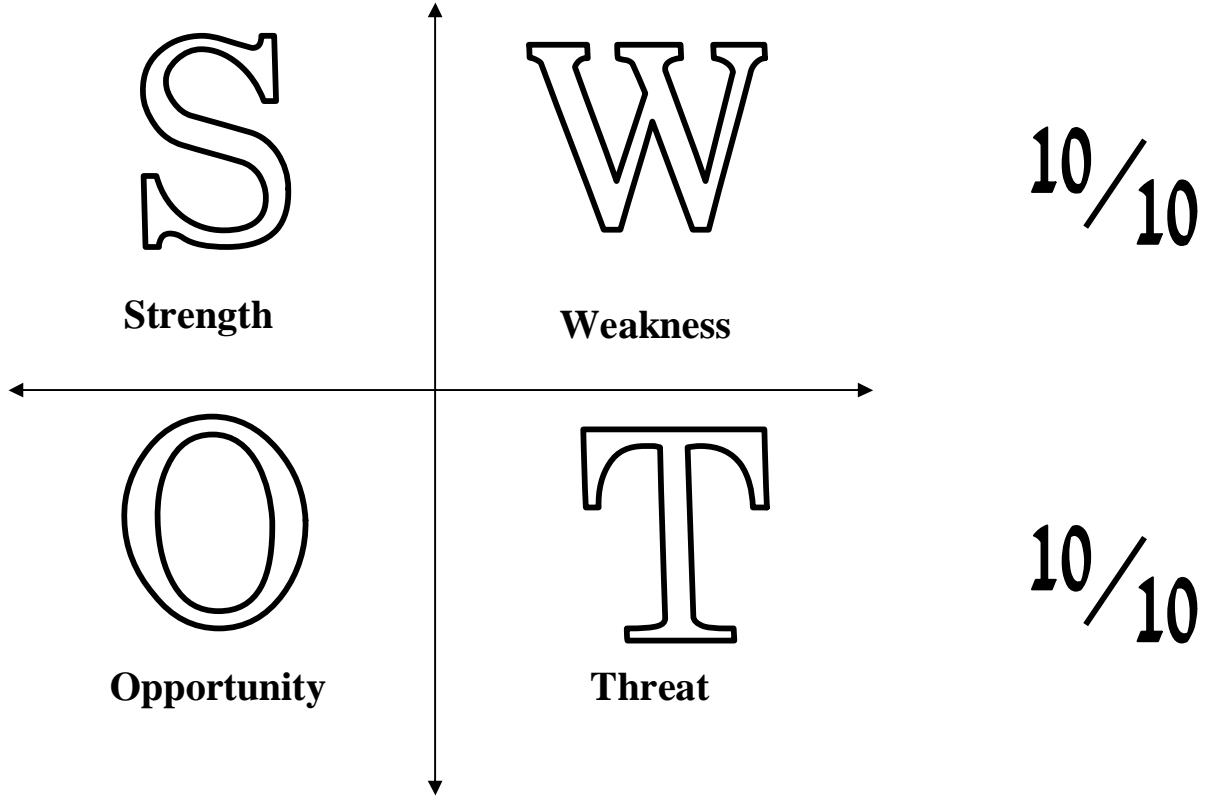
- هذا المنحنى يوضح بجلاء أن مع ازدياد عمر الإنسان يوما بعد يوم يزداد علمه وثقافته وبالتالي فإن نجاح الفرد عند المجتمع يتمثل في انتهاء الدراسة الجامعية والالتصاق بالوظيفة الجيدة ثم الاستقرار فيها فقط .
- ولكن انظر إلى خط الأمتياز و العبقرية ، هذا هو الذي يحفز الأفراد المتميزين أصحاب العقول المبدعة الخلاقة على الاستمتاع بهذه الحياة وبهذا الشكل فتراهم قد عرفوا هدفهم وحددوا وجهتهم ومن ثم تجد أن طريقهم قد وضح ووسائلهم باتت معروفة ونجاحهم بإذن الله صار أكيدا .
- ولكن هل كلنا نرغب في هذا النجاح الخارق للعادة أم لا ؟
- وللأسف ليس جميعنا أصحاب عزائم قوية أو شديدة ليس كلنا أصحاب طموح .



منحنى النجاح

معادلة النجاح

النجاح عبارة عن إحساس نسبي فقد يكون النجاح لدى شخص هو الحصول على سيارة فارهة أو عند آخر أن يكون أستاذ محاضر في أكبر الجامعات العلمية ، أو ثالث أن يكون من المشهورين إعلاميا سواء كان فنيا أو سياسيا أو علمية ، وقد يكون النجاح عند بعض الأشخاص هذا كله .،
وهنا معا نتعلم كيف نحافظ على معادلة النجاح التي تضمن لنا بإذن الله التأهل لمستوى النجاح الذي نرجوه .



معادلة النجاح

S

نقاط قوتك

W

نقاط ضعفك

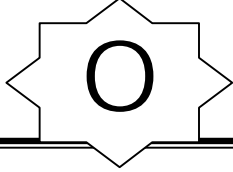
Handwriting practice area for the letter 'S' (نقاط قوتك). It consists of a large rectangular box with horizontal dotted lines. At the bottom of this box is a smaller, rounded rectangular box, also with horizontal dotted lines, intended for a student's signature.

Handwriting practice area for the letter 'W' (نقاط ضعفك). It consists of a large rectangular box with horizontal dotted lines for writing practice.

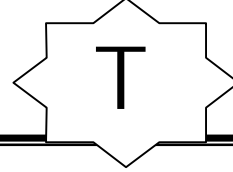
I can do it.

حقوق الطبع و التوزيع و التصوير محفوظة لدكتور نزار كمال

I will do it.



الفرص



التحديات

Handwriting practice area for the word 'الفرص' (Opportunities). It consists of a large rectangular box with a dotted line for writing. At the bottom of this box is a smaller, rounded rectangular box, also with a dotted line for writing.

Handwriting practice area for the word 'التحديات' (Challenges). It consists of a large rectangular box with a dotted line for writing.



إبراهيم



شروط النجاح

SMART

S

M

A

R

T

I can do it.

حقوق الطبع و التوزيع و التصوير محفوظة لدكتور نزار كمال

I will do it.

أكتب هدفك !!

حاول تطبيق شروط النجاح على هدفك للتأكد من صلاحيته للتطبيق

S
M
A
R
T

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

نظرية كوب الملح

- إذا كان لديك كوب يمتلئ حتى نصفه بماء يحتوي على نسبة عالية من الملح فكيف تتخلص من هذا الطعام

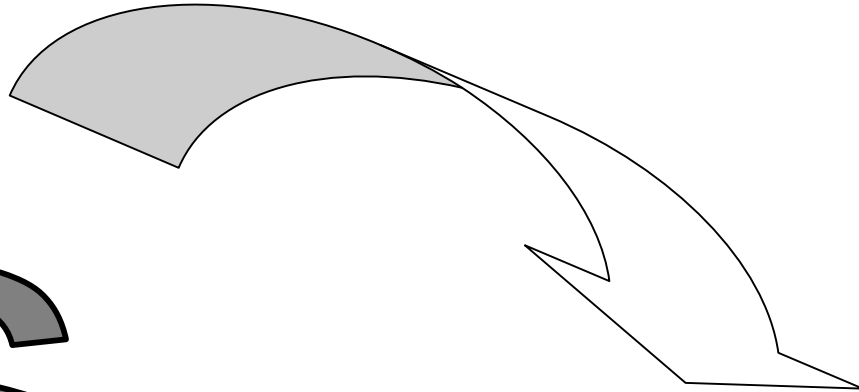
المر للملح ؟

- إذا أدركت السر ، فقد استطعت فعلا التغلب على نقاط ضعفك وكذلك مخاوفك فإن هذه النظرية لا

شك ستساعدك في التغلب على أي مشكلة قد تواجهك .

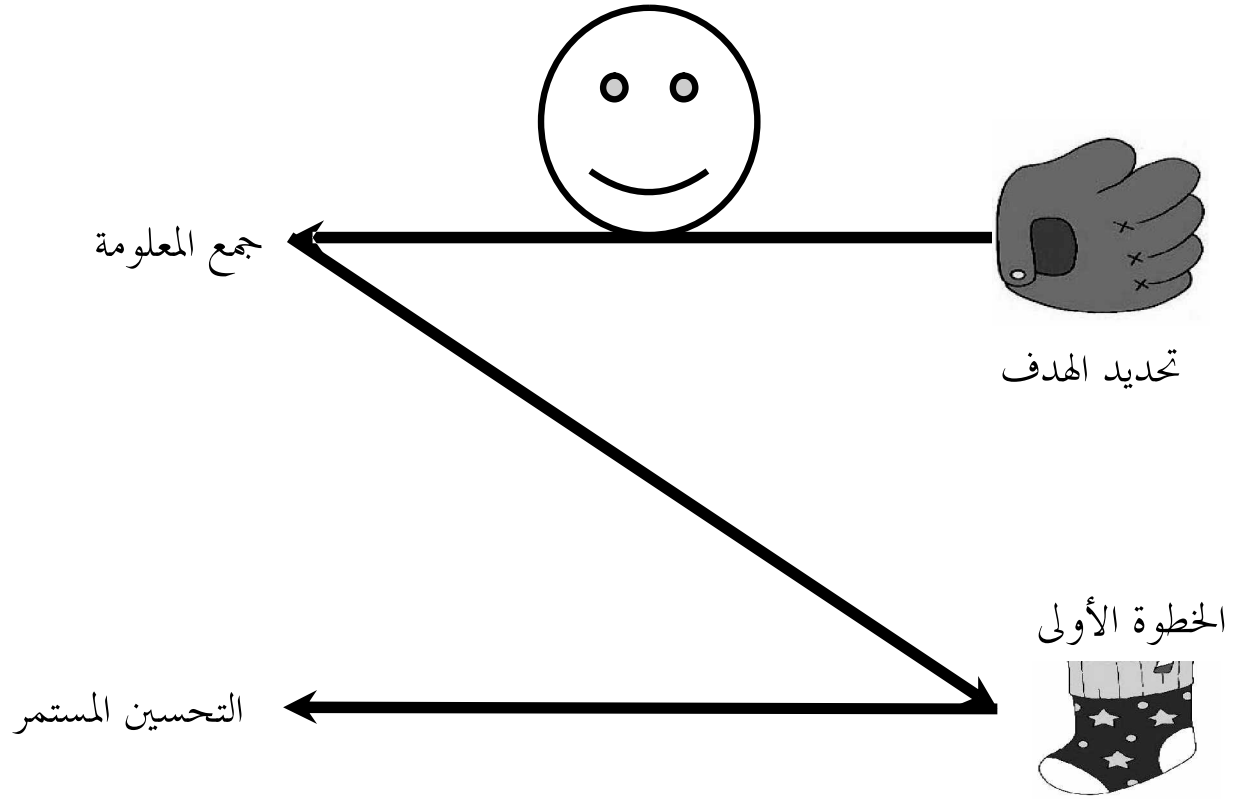


S



W

أركان النجاح الأربعة



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

تعرف على قوتك من خلال الـ NLP

تطبيقات البرمجة اللغوية العصبية

أولاً : مهارات البرمجة العصبية في مجال التجارة والأعمال :

في مجال التجارة والأعمال ، أخذت الشركات العالمية الكبيرة مثل آي بي إم و بنك تشيس ماهاتن ، وموتورولا وباسفيك بيل وغيرها ، تعتمد طرق التدريب التي توفرها الهندسة النفسية ، وخاصة فيما يتعلق بالمهارات اللطيفة **Soft Skills** وهي مهارات الأداء الإنساني في التعامل مع الآخرين وتحديد الأهداف ، وإدارة الاجتماعات ، والتفاوض ، وإدارة الوقت ، والتخطيط الاستراتيجي ، والإبداع ، وتحفيز الموظفين ، وغيرها من النشاطات التي تتعلق بإدارة الأعمال والمؤسسات . وقد قامت شركة موتورولا بدراسة وجدت فيها أن كل دولار يستثمر في التدريب في المهارات اللطيفة يعود على المؤسسة بمقدار **30** دولار . وتقول الدكتورة جيني لاورد ، إحدى خبيرات التدريب على المهارات اللطيفة ، بأن المدفوع على المؤسسات هو أكثر من **30** دولار لقاء كل دولار ينفق على التدريب في هذا المجال .

ثانياً : مهارات البرمجة العصبية في مجال الصحة النفسية والجسدية :

وفي مجال الصحة النفسية والجسدية تستخدم طرق الهندسة النفسية ووسائلها لعلاج حالات الكآبة ، والتوتر النفسي ، وإزالة الخوف والوهم (فوبيا) تخفيف الألم ، والتحكم في تناول الطعام ، وزيادة الثقة بالنفس ، وحل المشكلات الشخصية ، والعائلية ، والعاطفية ، وغير ذلك .

ثالثاً: مهارات البرمجة اللغوية العصبية في بناء العلاقات :

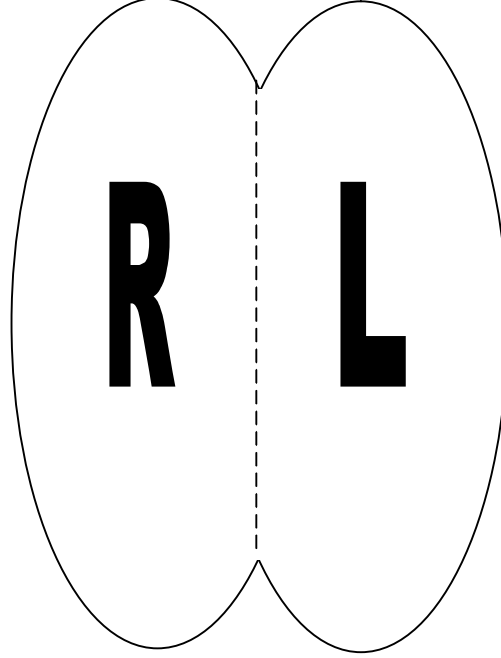
من أجل ما نستفيد من البرمجة اللغوية العصبية فهم الناس وتحقيق الألفة والانسجام معهم ، وبناء العلاقات الجيدة والروابط المتينة التي نراعي فيها خصوصية كل واحد منهم ، ولا شك أن من أهم العلاقات التي يمكن للبرمجة العصبية أن تنميها وتقويها العلاقات الزوجية ، فنحن نرى في واقعنا كثيراً من الأسر التي تنهدم أو توشك لأسباب نراها مستعصية جداً ، وهي أسباب يسيرة تكمن في اختلاف الأنماط الشخصية التي تؤدي إلى لون من عدم الألفة وانعدام التفاهم ، ولو عرف كل طرف حقيقة الطرف الآخر وأدرك محركات سلوكه وتفسيرات مواقفه لعذره كثيراً أو سعى لمساعدته بهدف الوصول لحالة جيدة من التعايش والتعامل .

رابعاً : مهارات البرمجة اللغوية العصبية في التربية والتعليم :

شريحة المربين والمعلمين هم الفئة الثانية المحتاجة لهذا العلم ، لأن البرمجة اللغوية العصبية مفيدة جداً في كشف كل ما نحتاجه لنجاح العملية التربوية على اختلاف أنماط وأعمار المستهدفين بها ، ولا شك في أن أساليبنا التي نمارسها تعلم أكثر مما نربي ، وتركز على المعلوم أكثر من المهارة ، وهذا خلل تتجاوزته البرمجة اللغوية العصبية ، فيستطيع دارس البرمجة اللغوية العصبية أن يكون أكثر فاعلية وقدرة على اختيار الأسلوب الأنسب لكل حالة ، نظراً لفهمه للتقلبات والأحوال النفسية المختلفة ، وإتقانه لمهارات واستراتيجيات التعامل مع كل حالة .

Your Brain Power قوة عقلك

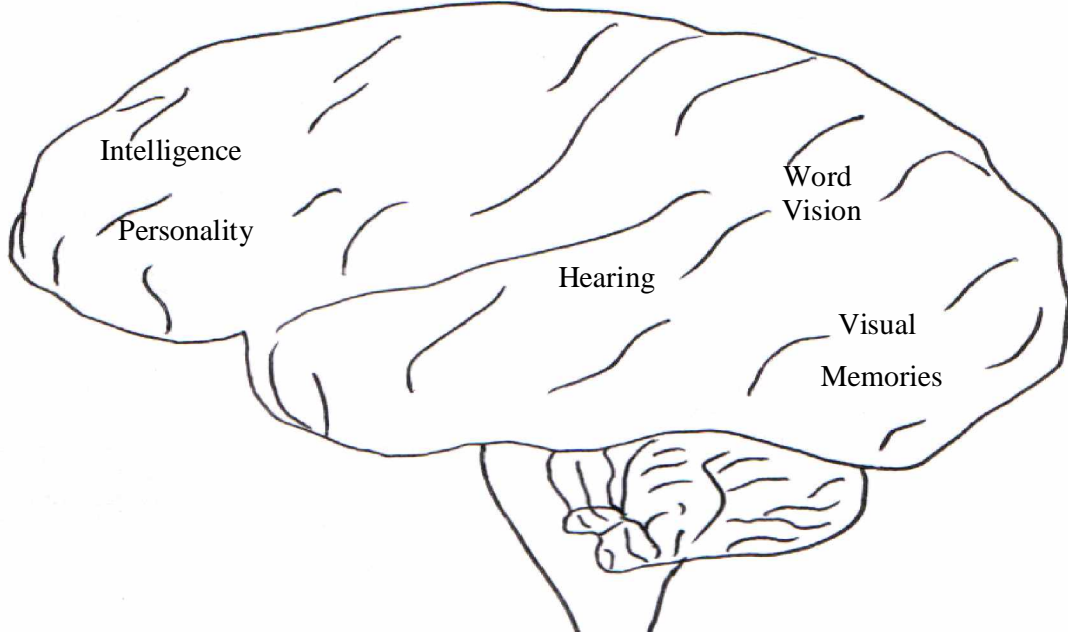
التناسق
الألوان
الخيال
أحلام اليقظة
الأبعاد
الألحان



الكلمات
الأرقام
المنطق
التحليل
الترتيب
القوائم

A large rounded rectangular box with a double border and horizontal dotted lines inside, intended for writing.

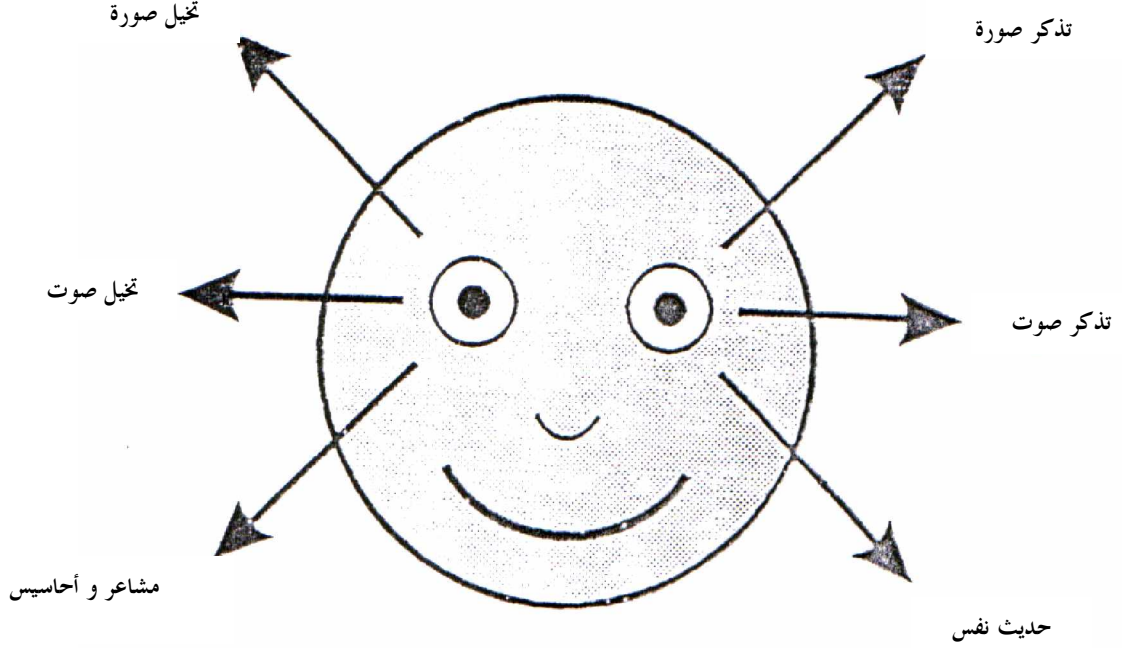
العقل الواعي واللاواعي



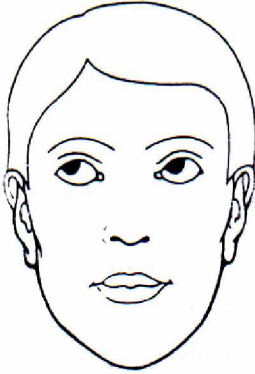
A large rectangular area with rounded corners, containing multiple horizontal dotted lines for writing.

إشارات الوصول العينية

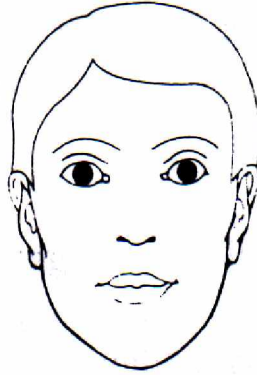
النظام التمثيلي الشخصي



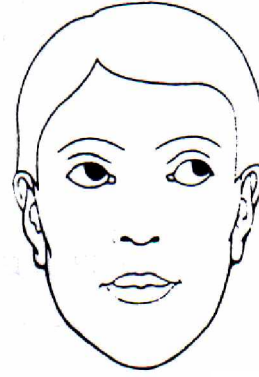
A large rounded rectangular box with a dotted line border, intended for writing or drawing.



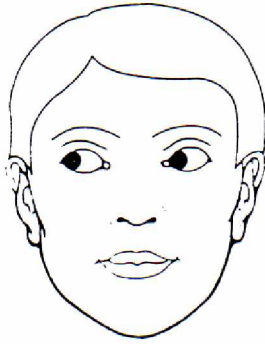
تخيل صورة



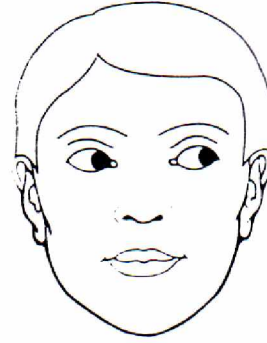
سرحان



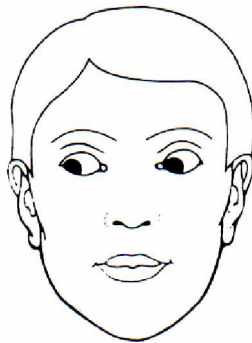
تذكر صورة



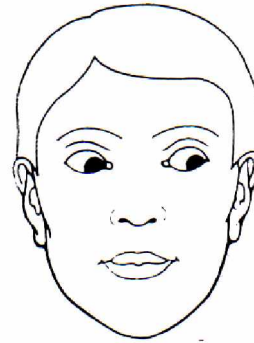
تخيل صوت



تذكر صوت



مشاعر وأحاسيس



حديث نفس

تحليل الشخصيات بناء على حركات العين

معادلات الإنعكاس

C

R



E

A

M

إِسْلُوبُ الْمَرْأَةِ

كُنْ أَنْتِ الْأُسْتَاذُ

مُتَّصِرٌ وَمُنْهَزِمٌ

أَنَا وَالْآخِرُ وَالْمُرَاقِبُ

أَنْتِ الْخَيْرُ رَقْمُ (1)

ماذا تعني الاختصارات C.R.E.A.M؟؟**C**C.1 (Creative) مبدع أو مبتكر :

فيجب أن تكون لك القدرة والقوة والثقة لاستخدام أسلوبك وخطتك الخاصة ولكن يجب أن تجتهد في محاولة إنجاحها وبأن تتخيل الأسلوب الأفضل في التعايش معها . .

RR.2 (Reflective) متأمل أو محلل .

يجب أن تكون لك القدرة على إدراك خبراتك وإمكانياتك وتحليلها وتقييم أدائك فيها .

EE.3 (Effective) مؤثر أو فعال .

يجب أن تحرص على تنظيم وقتك وأولوياتك ومواردك العقلية حتى أقصى استفادة .

AA.4 (Active) نشيط أو متحرك

كن أنت بشخصك وفكرك منفعل بأداء الخطوات عقليا وجسديا لمساعدة نفسك للاستفادة مما تعلمته

M.5 (Motivated) متحفز أو إيجابي**M**

يجب أن تكون مدركاً حجم الفائدة التي ستجنيها من هذه الدروس وساعد نفسك على المواصلة في طريق تحقيق هدفك والتمتع بالوصول للأهداف القصيرة والتي تؤهلك للأهداف البعيدة المدى .

C

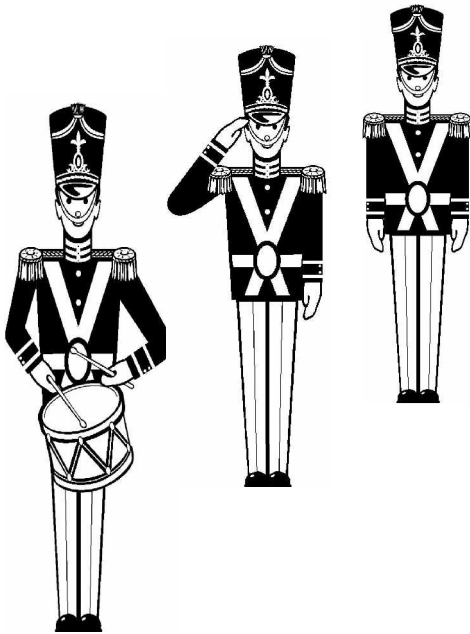
Creative

- ابحث عن أسلوبك الابتكاري في الحياة فإن الإبداع في الطرق والأساليب الإجتماعية مهم جدا وبخاصة في ابتكار الأفكار في المرحلة المتقدمة من وضع الخطط ، كما أنه بإمكانك استخدام أفكار أكثر من كونها واقعية لتساعدك على إدراك روح الإبداع .

ولكن كن حذرا من قاتلات روح الإبداع :

وهي عبارة عن جمل ثابتة نقولها دوما لنثبط أنفسنا ونجد لأنفسنا المخرج من التزاماتها وهروبنا من الأهداف التي نرى

فيها نجاحنا :



- هذه الأفكار مضيعة للوقت .
- هذه أفكار طفولية .
- هناك وقت للمذاكرة ووقت للعب (ساعة لقلبك ...) .
- هناك طريقة صحيحة أخرى للقيام بهذا العمل .
- هذه الفكرة غير معقولة (مستحيلة) .
- أنا غير مبدع .
- أنا لا أستطيع فعل هذه الأشياء .

هل نتحدث بوحدة من هذه التفاهات أم لا ؟ إذا كنت كذلك فحاول أن تتخلص من هذا الشعور بالضعف

فورا فإن الوسائل القادمة ستساعدك بشكل ممتاز .

طرق اكتشاف وتنمية الإبداع :



1. طريقة التفكير المتوازي :

- ما العامل المشترك بين (القلم الرصاص والكرة) .
- كيف تفصل بين ملعقة من الملح مخلوطة بملعقة من السكر .

2. طريقة التفكير التجميعي :

- كيف تسير السيارة في قاع المحيط ؟
- كيف يعيش حيوان نصفه الأمامي لحسان والنصف الخلفي لثعبان ؟

3. طريقة التفكير الاستبدالي (Metaphor) :

- المجموعة الشمسية والفاكهة .

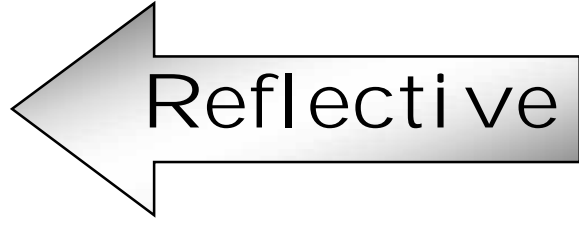
تمرين (1)

حاول أن تعرف كم فكرة يمكن أن تبتكرها من إكمال هذه الجمل :-



- 1- الحياة مشاهمة للعبة كرة القدم لأنها
- 2- لأنني طالب فاشل فإنني أشبه السندوتش
- 3- ماذا سأفعل لو أمطرت السماء ذهباً ...

R



المذاكرة التأملية أو التحليلية :

- أنت مسئول عن نجاحك وتطورك لأنك في مفترق طرق يحدد حياتك فيجب من خلال تأملاتك وتحليلاتك لخططك و حياتك أن تدرك ما هي الأشياء التي تؤديها جيدا ؟ وما الذي تحتاجه لتطور في داخلك ؟ وما هي أولوياتك في الحياة ؟



طور عاداتك في التأمل :

سيكون أدائك مثالياً إذا استطعت أن تكتسب عادة التحليل التي نتكلم عنها الآن ومع وضع عنصر الوقت جانبا ستجد أنك تتعايش بشكل جمالي أكثر إذا اعتبرت بضعة أشياء وفهمت موقفك منها:



1- حماسك الداخلي .

2- اختلاف أفكارك وحالتك المزاجية .

3- تناسب خططك الحياتية الحالية مع الأعمال التي تؤديها .



4- ما هي المعوقات التي تعترض حياتك؟

5- ما هي المهارات المختلفة التي تحتاجها ؟



6- هل هناك فجوات أو نقص في معلوماتك أو مهاراتك ؟



استخدم خمس طرق لتطوير تأملك :

1- احتفظ بمذكرات تأملية .

2- استخدم أسئلة التقييم الذاتي .

3- احتفظ بسيرة ذاتية حديثة وجددها أول بأول .

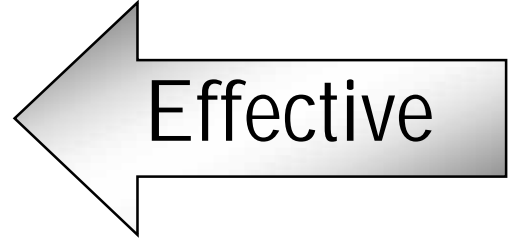
4- استخلص فوائد محددة من كل دراسة جديدة .

5- إملأ سجل تطورك .



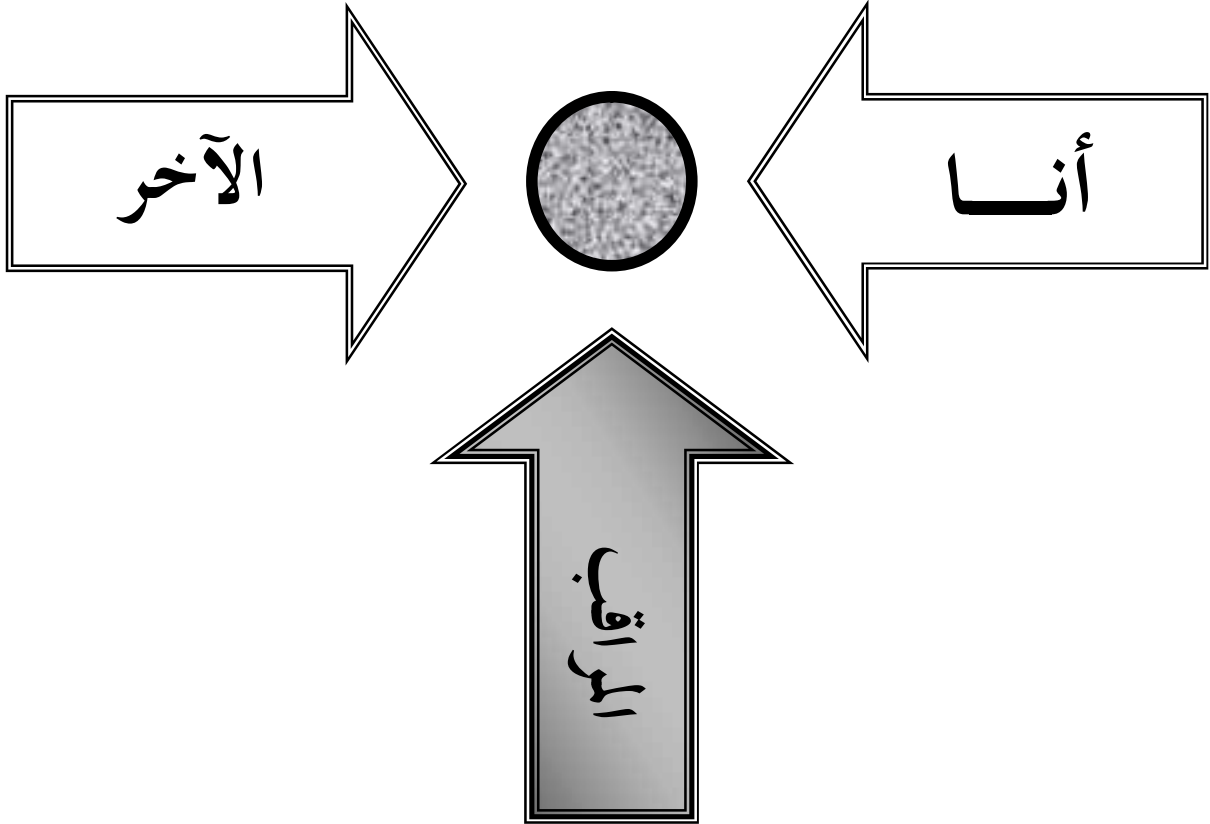
A large rectangular area with horizontal dotted lines for writing.

E E E



أنا و الآخر و المراقب

- بفاعلية تعتمد على أن تحاول الحصول على حالة متميزة من كل العوامل المكونة للموقف الذي تواجهه و ذلك بتطوير الحالة الذهنية نفسها مثل إستغلال المكان ، الأدوات التي تفتنيها ثم ترتيب هذه العوامل للحصول على الاستفادة القصوى من المواجهة البشرية التي تتعرض لها .



A

Active

لماذا نحاول معا هنا محاولة زيادة الإيجابية في حياتك ؟



منتصر



Congratulations
You did it!



منهزم



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

M

Motivate

مستوى اقتناعك بهدفك وفكرتك ومستوى تحفيزك الذاتي لنفسك هو الذي سيحدد نجاحك في سهولة ويسر أو في صعوبة ومعاناة .

• فأنت لن تجد من ينقلك من حالة الملل

التي قد تصيبك أثناء حياتك ولن تجد من

ينجذك من إحساسك بالوقت الضائع التي

يتسرب منك ولن يساعدك في استشعارك



طول الطريق إلا هذا العامل ألا وهو تحفيزك لنفسك (Motivation) .

• حافظ دائما على ظهور الهدف أمام عينيك وحفز نفسك للوصول إليه ، واعلم أن السر الآن في

تنمية الموارد البشرية يكمن في كلمة واحدة ألا و هي (التحدي) فضع لنفسك تحديات تستطيع

الانتصار فيها والاستمتاع بنشوة النصر معها .

وتأكد أن :

هناك دوماً قمة أعلى من التي أمامنا

أساليب تنمية التحفيز الذاتي :



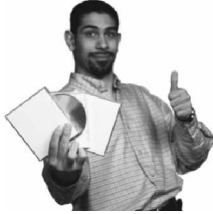
1. اكتب أهدافك :



يجب أن تعرف قمة طموحك وأن تحدد ما هي أكبر خيالاتك وتأملاتك لشخصيتك ، ثم قسم هذا الطريق إلى أهداف مرحلية كثيرة وحاول تحقيق هذه الأهداف .

2. احتفل بنجاحاتك :

ضع أهدافك المرحلية أمام عينيك وحدد وقتاً محدداً لأدائها فإذا نجحت كافئ نفسك ، فعلى سبيل المثال : إذا وضعت لنفسك هدفاً وهو قراءة ساعتان متواصلتان لكتاب معين ، فكافئ نفسك بربع ساعة راحة .



وكافئ نفسك مكافأة أكبر مع كل هدف مرحلي كبير .

3. وثق نجاحاتك :



اكتب في مفكرتك إنجازك المرحلي الذي أجزته ، وحاول أن تكتب لافتة أو تُصمم شهادة تقدير لنفسك ثم ضعها في غرفتك أمام عينيك حتى تتذكر نجاحك وتمتعك بنصرك .

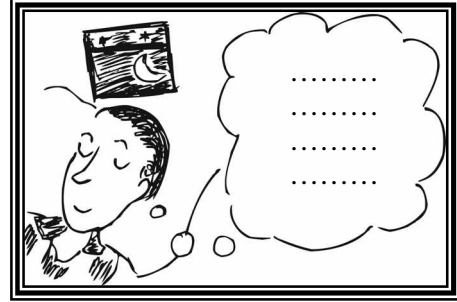
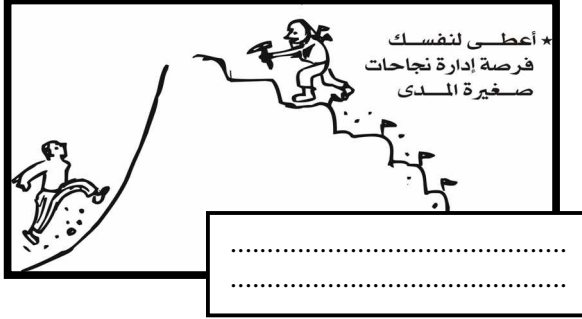
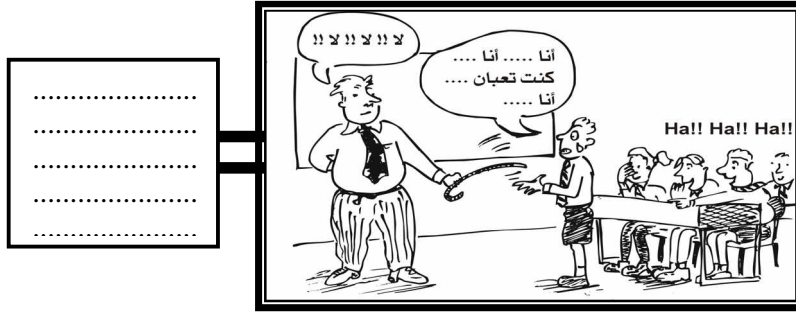
4. انظر دائماً للقيمة :

إذا استطعت أن تصل إلى نجاحك الأول أدفع نفسك قليلاً وحفز نفسك أكثر لكي تصل إلى المرحلة التي بعدها ، وزد من صعوبة تحدياتك فإن متعة هذه الدنيا في الانتصار عليها ، فلا تضيع هذه الفرصة .



5. ابحث عن المنافسة :

ابحث عن شخص يساعدك ويجعلك تشعر بالرضا عن نفسك وتحدث لهذا الشخص عن طموحك وأهدافك.



الحمد لله الذي بنعمته
تم الصالحات

د/ نزار المحلاوي

استمارة التقويم

كتابة اسمك أمر اختياري

الاسم :	اسم الدورة :	
المؤسسة :	تاريخ الدورة :	
الوظيفة / المهنة :	مكان الدورة :	
العنوان :	المحاضر :	
التليفون :	منظم الدورة :	
البريد الالكتروني :		
لمساعدتنا في رفع مستوى الدورات ، يرجى وضع درجة أمام كل سؤال ، حسب المقياس التالي :		
1- ضعيف 2- مقبول 3- جيد 4- جيد جدا 5- ممتاز		
الأسئلة	الدرجة	ملاحظات
1- الانطباع العام عن الدورة		
2- مذكرات الدورة		
3- الوسائل السمعية البصرية		
4- محتوى الدورة		
5- عمق مادة الدورة		
6- سرعة العرض (1= بطيء جدا 5= سريع جدا)		
7- المناقشة		
8- إحاطة المحاضر بالموضوع		
9- مهارة المحاضر في التعليم		
10- النواحي الإدارية للدورة		
11- هل وجدت في الدورة ما توقعته ؟	نعم / لا	
إذا كان الجواب (لا) يرجى توضيح ذلك :		
12- هل تتوقع أن تنصح غيرك بحضور هذه الدورة ؟	نعم / لا	
إذا كان الجواب (لا) يرجى توضيح ذلك :		
13- كيف تفيد من هذه الدورة في عملك / وظيفتك ؟		
14- ما هو أفضل شيء وجدته في هذه الدورة ؟		
15- ماذا تقترح لتحسين هذه الدورة ؟		
16- هل هناك دورات أخرى تود حضورها ؟		
17- ملاحظات إضافية :		
شكراً على إكمالك هذه الاستمارة		

برجاء تسليم هذه الاستمارة للجنة المنظمة