

# أسرار النجاح



**لماذا ينجح بعض الناس في حياتهم في حين يفشل آخرون؟**

**هل النجاح صدفة أو حظ أو ظروف أم هو شيء مفهوم ومعروفة خطواته وأدواته؟**

**لقد حاول علماء النفس متابعة وتحليل حياة الكثير من الأشخاص الناجحين في**

**حياتهم واستخلصوا منها العوامل التالية كأسباب أساسية للنجاح:**

طاقاته تستنزف بالكامل في  
تحصيل هذه الحاجات ويصبح  
بالتالي عاجزاً عن تحقيق  
أهداف أرقى، ولا يعني بذلك أن  
يكون الإنسان علي درجة عالية  
من الثراء لكي ينجح، وإنما  
نعني أن يكون في حالة رضا  
وقناعة وعدم انشغال دائم  
بالاحتياجات الأساسية، وهذا  
أمر نسبي يختلف من شخص  
لآخر.

■ **إعلاء مبدأ الواقع على**

■ **مبدأ اللذة:**

فالطفل يتبع مبدأ اللذة  
بمعنى أنه يفعل الأشياء التي  
يجبها بصرف النظر عن  
فائدتها أو ضررها، أما الإنسان  
الكبير الناضج فإنه يتبع مبدأ  
الواقع بحيث يفعل الأشياء التي  
تقيده حتى ولو كانت صعبة  
ومؤلمة، ولديه القدرة على  
تأجيل بعض اللذات العاجلة  
في سبيل الحصول على لذات  
أعظم وأدوم فيما بعد.

عن التدخين والمخدرات  
(المسكرات) يعتبر من  
ضرورات النجاح.

■ **التحرر من المشاعر  
السلبية:**

وعلى رأسها الخوف والفضب  
والإحساس الدائم بالذنب،  
فهذه المشاعر تستنزف الطاقة  
وتهدد السلام الداخلي للنفس.

■ **القدرة على الحب:**

حب الله وحب الذات وحب  
الآخرين.

■ **التحرر الاقتصادي:**

بمعنى ألا يكون الإنسان  
مشغولاً طول الوقت بالحصول  
على المال أو تدبير احتياجاته  
الأساسية لأن هذا لو حدث فإن

الحصول علي وظيفة صغيرة  
فيكفيه جهد بسيط لتحقيق  
ذلك، أما إذا كان يسعى إلى  
أهداف عظيمة وخالدة فإن  
ذلك يستدعي مستوى عالياً  
من الجهد والمثابرة والإبداع  
والصبر.

■ **الصحة والطاقة:**

لكي تكون ناجحاً يلزمك  
صحة جيدة وقدرة عالية  
على بذل الجهد لكي تحقق  
ما تصبو إليه من أهداف  
وتتغلب على العوائق التي لا بد  
أن تواجهها، ولهذا فالحفاظ  
على الصحة (بالغذية  
الجيدة والنوم الهادئ  
والرياضة البدنية والابتعاد

■ **السلام النفسي:**

يتميز الناجحون بحالة من  
الرضا عن أنفسهم وعن ربهم  
وعمن حولهم، فهم يتمتعون  
بهدوء داخلي وحالة من انشراح  
الصدر علي الرغم مما يحيط  
بهم من مشكلات وصراعات،  
ويبدو أن السلام النفسي  
خاصية هامة تمنح الشخص  
القدرة علي الإبداع والعمل  
الدائب لتحقيق أهدافه.

■ **وضوح الهدف:**

كلما كانت أهداف الشخص  
واضحة ومحدده كان نجاحه  
أكثر توقعاً، وحجم الهدف  
يحدد حجم الإنجاز، فإذا  
كان هدف الشخص مجرد

## لنتعلم كيف نتعلم

إذا اعترفنا بأن التعلّم شيء هام في كل جوانب حياتنا فإن هذا يستتبع  
بالضرورة أن نتعلم كيف نتعلم، وهي مهارات أساسية تضعنا على الطريق  
الصحيح للتعلّم وتوفر علينا الوقت والجهد.

ولكي نعرف كيف نتعلم مطلوب منك:

■ أن تعرف نفسك جيداً.

■ أن تعرف قدراتك على التعلّم فربما تحب مثلاً أن تكون عالم ذرة ولكن

قدراتك في الرياضيات وفي الفيزياء ضعيفة جداً.

■ أن تعرف عمليات التعلّم التي استخدمتها بنجاح في الماضي.

■ الاهتمام بمجال التعلّم والمعلومات المتوفرة عنه.



## الدوافع

الدوافع هي الطاقة التي تدفع الإنسان لفعل شيء ما يعتقد أنه محبوب أو مفيد له أو أنه يحقق له أحد احتياجاته المهمة .

وتنقسم الدوافع إلى دوافع خارجية وأخرى داخلية نوجزها فيما يلي :

■ **الدوافع الخارجية:** غالباً ما تكون قصيرة المدى وتنطفئ مع أي مشكلة، فمثلاً الطالب الذي يذاكر ليرضي والديه أو يرضي مدرسيه يمكن أن يتوقف عن المذاكرة إذا اضطربت علاقته بمن كان يرضيهم وربما توقف عن المذاكرة عناداً لهم (دون أن يدري) وهذه الحالات نقابلها كثيراً في العيادات النفسية حيث نكتشف أن تكرار رسوب الطالب (أو الطالبة) دون سبب مفهوم إنما يحقق هدف إغاضة الأب أو الأم، فالابن هنا يرى (بوعي أو بدون وعي) أن أفضل عقاب لوالديه هو أن يفشل دراسياً، وهذا ما نسميه العدوان السلبي ويكون الدافع له صراعاً لم يحل بين الابن وأحد أبويه أو كليهما.

■ **الدوافع الداخلية :** وهي أكثر دواماً وأقل تقلباً ويحسها

الشخص طول الوقت وربما لا يعرف لها تفسيراً غير أنه مدفوع دائماً إلي الإنجاز وإلى الارتقاء في السلم العلمي أو الاجتماعي أو الاقتصادي وهو لا يستطيع ولا يملك التوقف عن ذلك، وهذه الدوافع الداخلية مرتبطة بالتركيبية النفسية الدينامية للذات، ويمكن أن يغذيها الشعور بالنقص أو الرغبة في التعويض أو الشوق إلي المعالي أو الرغبة في الاستكشاف أو الميل للمنافسة والغلبة، وهذه الدوافع الداخلية يمكن تقويتها بالتالي:

■ تعرف على الرغبة للاستكشاف واقتحام المجهول.

■ تحمّل مسؤولية تعليمك ، فأنت تتعلم لنفسك وليس لغيرك.

■ تحمّل مخاطر التعلّم والمعرفة بثقة واقتدار.

■ اعلم أن الفشل يحمل في أحشائه جنين النجاح.

■ كافئ نفسك على كل إنجاز تحقّقه ولو بسيط.

هناك مشكلة لدى الكثيرين في مسألة الدوافع للمذاكرة، حيث يقول : «أنا عايز أذاكر بس مجرد ما أقعد على الكتاب أتضايق وأقوم على طول مش عارف ليه».

وربما يرجع ذلك لضعف الهدف من المذاكرة أو الشك في جدوى المذاكرة ويساعد علي ذلك وجود بعض الأفكار السلبية لدي الكثير من الطلاب مثل:

«واللي ذاكرنا أخذوا إيه...»  
«ولو أخذت الشهادة هاعمل بيها إيه...»

«دا مفيش وظائف.. وحتى لو اتوظفت هاتوظف بكام...»

إذن الهدف الضعيف أو غير الواضح بالإضافة إلى الأفكار السلبية تضعف الدافع والإرادة وتجعلك تتأهب بسرعة وتمل الكتاب منذ اللحظات الأولى.

■ ■ ■  
**ولتقوية الدافع للمذاكرة يمكنك أن تفعل مايلي :**

١- قم بحل مشكلة الهدف مباشرة:

فلا بد من تحديد هدف واضح يجمع قواك ويشحنك بالطاقة بشكل دائم، وللوصول إلى ذلك: اجمع معلومات كافية عن اهتماماتك وقدراتك وقيمك واحتياجاتك، ويمكنك أن تفعل ذلك من خلال:

■ تأملك لذاتك.

■ إجراء بعض الاختبارات النفسية.

■ استشارة ذوي الرأي.

- اجمع معلومات كافية عن الوظائف المحتملة التي تفكر فيها من خلال:

■ استشارة بعض العاملين في هذه المهن.

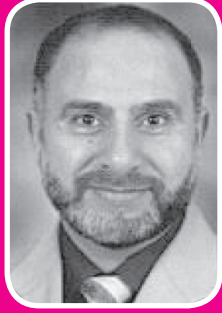
■ زيارة بعض الأماكن التي تمارس فيها هذه المهن.

اجمع معلومات كافية عن متطلبات التدريب وبرامجه وعلى أساس معرفتك لاهتماماتك وقدراتك ومعرفتك للوظائف المحتملة ومتطلبات الدراسة والتدريب فيها وبذلك يمكنك أن تأخذ قراراً واضحاً بشأن الطريق الذي تسلكه.

٢- **قم بحل مشاكلك الشخصية مباشرة :**

ويمكنك الاستفادة مما يلي:

أ- الاستشارة من شخص متخصص (إحصائي اجتماعي، إحصائي نفسي أو طبيب نفسي) أو من الوالدين أو أحد الأقارب



**د. محمد المهدي**

رئيس قسم الطب النفسي  
جامعة الأزهر - فرع دمياط

ذوي الحكمة والتجربة.

ب- الحل الذاتي من خلال تقييم موضوعي لمشاكلك والمواجهة مع أسباب هذه المشاكل ومع الأشخاص المشاركين في صنعها، ثم تحمل المسؤولية للقيام بالمبادرة للتغيير المؤدي إلى حل هذه المشاكل.

■ ■ ■  
**أنواع الدوافع المحتملة للمذاكرة :**

■ الدوافع الموجبة، وهي التي تدفع الطالب للمذاكرة، مثل:

١. الخوف: من المدرس أو من الأسرة أو من معايرة الزملاء أو من الفشل.

٢. الرجاء بمعنى الرغبة في الجزاء والمديح والمباهاة، وهي جزء من غريزة التنافس والغلبة عن الإنسان.

٣. الخوف والرجاء معاً وهذا يعطي دوافع أقوى من أحدهما منفرداً.

■ **الدوافع السالبة، وهي التي تعوق الطالب عن المذاكرة، مثل :**

١. العناد: حيث يمتنع الطالب عن مذاكرة دروسه بهدف العناد مع والديه ومكايدهما وخاصة إذا رأى إلحاحاً شديداً من والديه على مذاكرته وكان في نفس الوقت غاضباً منهما.

٢. الهروب: وهو دافع داخلي (لا شعوري أحياناً) يعطل عملية المذاكرة لكي يهرب من دخول كلية معينة يصبو إليها الأهل ولكن الطالب لا يحبها أو يخشى مسؤولياتها، ولذلك يفعل كل ما من شأنه منع حصوله على مجموع كبير يؤهله لدخول هذه الكلية.

