

الفصل السابع



الكوتشنج

النجاح في الحياة والعمل

ويشتمل هذا الفصل على النقاط التالية:

- ✍ تعريف النجاح وأنواعه.
- ✍ الفرق بين الشخص الناجح والشخص الفاشل
- ✍ عهد أو ميثاق النجاح
- ✍ مفاتيح النجاح
- ✍ القواعد السبع للنجاح
- ✍ العادات السبع للنجاح
- ✍ العادة الثامنة
- ✍ استقصاء: هل أنت قادر على النجاح؟
- ✍ استقصاء: هل أنت ناجح في عملك؟

الفصل السابع

الكوتشنج النجاح في الحياة والعمل



يقول تريفور يانج النجاح كلمة تسحر الصورة التي نرسمها في عقولنا.

أيضا يقول جون وودن: أن النجاح هو راحة البال التي هي النتيجة المباشرة للرضا عن الذات التابع من يقين المرء ببذله كل ما في جهده ليكون أفضل ما يكون.

تقول كوريتا كينت: أن الحياة سلسلة متعاقبة من اللحظات، والنجاح هو أن تعيش كل واحدة من هذه اللحظات.

وتقول أنا بافلوفا: أن سر النجاح هو أن تواصل سعيك لتحقيق هدف دون توقف.

وهذا الفصل يتناول مفهوم النجاح، من حيث: التعريف والأنواع وبعض مفاتيح وقواعد وعادات النجاح، ويتناول الفرق بين الشخص الناجح والشخص الفاشل، ويعرض عدد من الاستقصاءات، لمساعدتك على قياس بعض الصفات لديك.

تعريف النجاح:

النجاح Success هو تحقيق الشخص لأهدافه ولطموحاته المشروعة، بما يساهم في الشعور بالإنجاز والسعادة، من خلال الاستفادة من طاقاته بشكل جيد، والتعلم من أخطاء الماضي والتغلب عليها، فالنجاح شيء مهم وضروري في حياة كل إنسان... من منا لا يتمنى تحقيق النجاح؟ فالنجاح يحقق الشعور بالإنجاز والفرح والسعادة، ويدفعك إلى مزيد من العمل والجهد. تحقيق النجاح قد يكون سهلاً أما الحفاظ عليه فهو أمر صعب. النجاح هو النتيجة الطبيعية للercق والجهد والإدارة. يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿ إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾ [الكهف: 30].

والأمثال الشعبية تقول: "لكل مجتهد نصيب" ويقصد بالنصيب هنا النجاح.

يقول جون سى. ماكسويل في كتابه "اليوم أهمية":



"إننا نعتقد أن النجاح مستحيل، ولذلك فإننا نتقده، ونظن أن النجاح غامض، ولذلك فإننا نفتش عنه، وأيضا نظن أن النجاح يأتي من الحظ، ومن ثم فإننا نأمل

أن يأتينا، ونعتقد أن النجاح يكمن في فرصة، ومن ثم فإننا نتظرها، كذلك نعتقد أن النجاح مصدره النفوذ، فإننا نشحذ قوانا من أجل تحقيقه.

يقول ديفيد شوارتز في كتابه "العبقرية السهلة": فكر بالنجاح ولا تفكر بالفشل، قل لنفسك حين تواجه موقفاً صعباً: سأنجح، ولا تقل قد أخسر. قل عندما تدخل في منافسة مع آخر: أنا كفاء لأكون الأفضل.

ويقول فيلر: عجلة الحظ لا يدفعها إلا العمل. الناجح ون هم أناس عاديون طوروا إيمانهم بأنفسهم وبما يفعلون، ومن الضروري ألا تتبع نفسك كسلعة رخيصة وقصيرة المدى.

ذكر نفسك بانتظام بأنك أفضل مما تظهر، فالناجحون بشر وليسوا خارقين للقدرات، والنجاح لا يتطلب ذكاء خارقاً، وهو في الوقت ذاته ليس مبنياً على الحظ، و فكر بمستوى كبير، وبأهداف عظيمة، واحلم وحاول أن تحقق هذه الأحلام. لا تتذرع بأن صحتك ليست على ما يرام، أو أنك كبرت في السن، أو أنك ذو قدرات عقلية قليلة أو أن الحظ لا يحالفك أبداً، واعرف أنك قادر على النجاح وتستطيع تحقيقه إذا أردت وصممت على ذلك، وبذلت الجهد والعرق في سبيله.

أنواع النجاح:



لا يقتصر النجاح على مجال الدراسة، ولا على العمل، بل يتنوع النجاح في كل مجالات الحياة. هذا ويمكن أن نقول أن هناك أنواع عديدة من النجاح، ومنها على سبيل المثال: النجاح الشخصي والنجاح الأسري والنجاح المهني والنجاح الوظيفي،

ويقصد بالنجاح الشخصي هو نجاح الشخص في تحقيق أهدافه الشخصية في الحياة. بينما يقصد بالنجاح الأسري النجاح على المستوى العائلي كنجاح الرجل في إدارة أسرته

وفي تكوينه لعلاقات طيبة مع زوجته وفي قيامه بالدور المطلوب منه مع أبنائه، وكذلك نجاح الزوجة في بيتها كزوجة وكأم.

بينما يقصد بالنجاح المهني هو نجاح الشخص في حياته المهنية، فيكون طبيبا ناجحا ومهندسا ناجحا ومحاميا ناجحا ومدرسا ناجحا... أما النجاح الوظيفي هو تحقيق النتائج المرجوة من الوظيفة التي يقوم الشخص بأدائها. فالنجاح الوظيفي هو دليل تميّز الموظّف وسعيه الدؤوب لتحقيق الهدف من عمله الذي يقوم به.

الفرق بين الشخص الناجح والشخص الفاشل:

التفكير الإيجابي يؤدي إلى النجاح، بينما التفكير السلبي يؤدي إلى الفشل، ويمكن عقد مقارنة بين الشخص الناجح والشخص الفاشل كما يلي:

جدول (1-7): مقارنة بين الشخص الناجح والشخص الفاشل

الشخص الناجح	الشخص الفاشل
يفكر في الحل.	يفكر في المشكلة.
لا تنتضب أفكاره.	لا تنتضب أذاره.
يساعد الآخرين.	يتوقع المساعدة من الآخرين.
يرى حلاً في كل مشكلة.	يرى مشكلة في كل حل.
يقول: الحل صعب لكنه ممكن.	يقول: الحل ممكن لكنه صعب.
يرى في العمل أملاً.	يرى في العمل أملاً.
لديه أحلام يحققها.	لديه أوهام يبدها.

مما سبق يمكننا القول بأن... الفشل عكس النجاح، وهو عدم القدرة على تحقيق الأهداف، وعدم القيام بعمل ما لتحقيق الأهداف، وعدم الثقة في النفس في تحقيق الأهداف، وعدم الاستفادة من تجربة الفشل وتحويلها إلى نجاح.



وأن النجاح عكس الفشل، وهو القدرة على تحقيق الأهداف، والثقة بالنفس عند القيام بعمل ما لتحقيق الأهداف، والاستفادة من تجربة الفشل وتحويلها إلى نجاح.

عهد أو ميثاق النجاح:

كتب أحد رجال الأعمال عشر وصايا، وعنوانها "عهد وثيق للنجاح" وسجلها على بطاقة، كان يقرأها صباح كل يوم عند الإفطار، ويبدل جهده للعمل بها، وهي:

- 1- سأكرم نفسي لأنني أستطيع أن اعتزل كل أحد عدا نفسي فأنا أعيش معها.
- 2- سأكون طموحاً، لا أفنع بما أنا فيه.
- 3- سأراقب ما يدخل إلى ذهني من أفكار، أقبل الجيدة، وأطرح الهدمة.
- 4- سأكون أميناً مع نفسي ومع غيري.
- 5- سأعتني بجسمي، فهو أساس ثبات عملي.
- 6- سأعمل على تنمية عقلي، فأغذية كل يوم بالمطالعة الدقيقة المنظمة.
- 7- سأحتفظ بحماستي وحرارة عواطفني باعتدال وبابتهاج.
- 8- سأكون أميل إلى مدح الناس بدلا من ذمهم. وذكر عيوبهم.
- 9- سأحتفظ بمجهودي وطاقتي، فلا أسرف في إنفاقها بغير فائدة.
- 10- سأنجح في الحياة، مهما صادفني من عقبات، وسأزيل كل الصعاب.

ويمكن إضافة النصائح التالية؛ حتى تحقق النجاح في حياتك وعملك، وهي أن:

- تكون لديك إرادة قوية، وتحدد أهدافك بوضوح.
- يكون شعارك في الحياة التخطيط والتنظيم لكل شيء.
- تبذل الجهد والوقت قدر استطاعتك لتحقيق أهدافك.

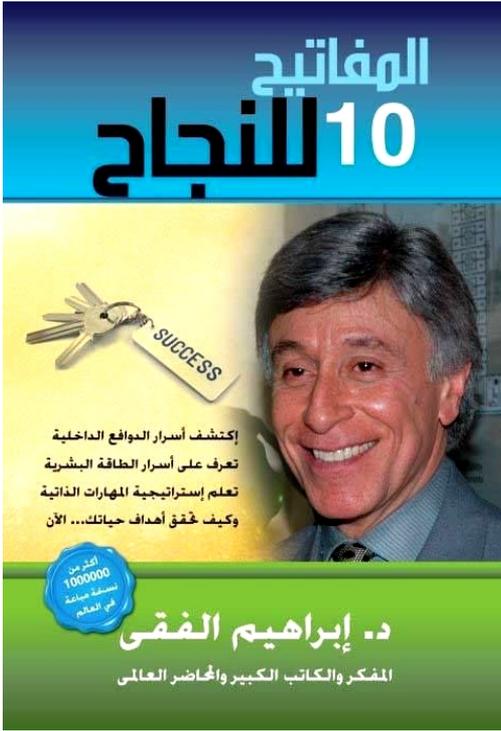
- تنتهج الإخلاص في كل شيء، ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.
- تحترم رؤسائك، وتتعاون مع زملائك.
- تقدم الحب للمنشأة التي تعمل بها.
- تبحث عن التعلم والتعليم وتحصل على التدريب المناسب بما يزيد من كفاءة وفعالية عملك في المنشأة.
- لا تخف من المسؤوليات الكبيرة إلى أهداف صغيرة يمكن تحقيقها بدقة.
- تقسم أهدافك الكبيرة إلى أهداف صغيرة يمكن تحقيقها بدقة.
- تتوكل على الله، فالله سبحانه وتعالى يقول في كتابه العزيز: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [إِنْ اللَّهُ بَلِّغْ أَمْرَهُ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا] [الطلاق: 3].
- وأضاف وارن بينيس Warren Bennis عدة إرشادات لتحقيق النجاح في العمل

كالتالي:

- فكر بنظرة كلية وليس جزئية.
- كن شجاعاً وكن يقظاً.
- خذ القرارات الصعبة في المشكلات ولا تتردد.
- لا تتواكل، وكن واقعياً بالنسبة لحجم العمل المطلوب.
- أعط العاملين صلاحية اتخاذ القرارات المرتبطة بالعملاء والعمليات التي يتعاملون فيها.

مفاتيح النجاح:

- في كتاب المفاتيح العشرة للنجاح المطلق 10 Keys to Ultimate Success قدم إبراهيم الفقي هذه المفاتيح لتساعدك على تحقيق النجاح في العمل أو الحياة:
- Motivation: الحافز القوي والدائم والدوافع هي محرك السلوك الإنساني.



- Energy: الطاقة لازمة لحياتك المهنية والشخصية فهي وقود الحياة.
- Knowledge: المعرفة بالمعلومات قوة.
- Visualization: التصور أو الرؤية الواضحة، الطريق إلى النجاح.
- Action: الفعل أو الإجراء، الطريق إلى القوة.
- Expectation: التوقع، الطريق إلى الواقع.
- Commitment: الالتزام، بذور الإنجاز.
- Flexibility: المرونة، قوة الليونة.
- Patience: الصبر، مفتاح الفرج.
- Discipline: النظام والانضباط، أساس التحكم في النفس.

القواعد السبع للنجاح:

وضعت فيونا هارولد في كتابها القواعد السبع للنجاح 7 Rules of Success القواعد التالية التي يمكن أن تساعدك على النجاح في الحياة والعمل:

القاعدة الأولى: كن شغوفاً.. Be Passionate

فالشغف هو القوة المحركة والدافعة التي تقف خلف كل الإنجازات الإنسانية الرائعة فبدون أن نعشق ما نقوم به لن تكون لدينا نجاحات.. وأعمالنا الناجحة يجب دائماً أن توقع باسم الشغف..

القاعدة الثانية: مارس ثقتك في نفسك.. Practice Self-Belief

عندما ينتهي طريقك للنجاح أو يتوقف بك عند حد فتأكد أن هذا هو السقف الذي أخذتك إليه ثقتك بنفسك..

القاعدة الثالثة: اعمل أكثر.. Do More

كل الناجحين وبدون استثناء يعملون أكثر من الأشخاص العاديين..

القاعدة الرابعة: جازف أكثر.. Take More Risks

لا يأتي نجاح إلا بعد تجارب.. ومن منا تخلو تجاربه من الفشل؟!.. المجازفة تعني هنا عدم الخوف من الفشل.

القاعدة الخامسة: كن ملهما للآخرين.. Inspire Others

لأنك لا تعيش وحدك ولا تعمل وحدك وإن كنت ممن يحرصون على فعل النجاح كن ملهماً لغيرك وهنا عليك أن تبقى مشبعا بالطموح حتى تشع على غيرك.

القاعدة السادسة: ثابر.. Persevere

الحماس الدائم يشعل فينا المثابرة والمواظبة وعدم التوقف في منتصف الطريق، فالدؤوب هو من يصل لما يريد مهما كان ضعيفا.. فقطرة الماء تحفر الصخر.. ليس بالقوة.. إنما بالتكرار.

القاعدة السابعة: كن معطاء.. Be Generous

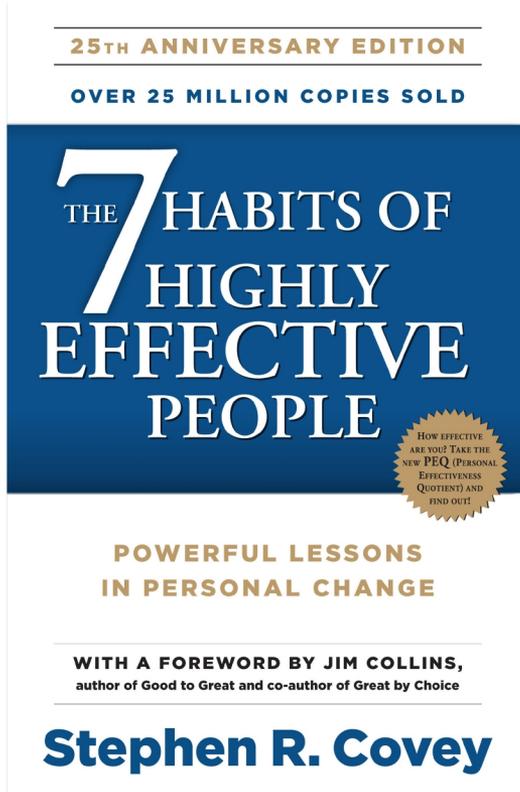
لا تعد الساعات التي عملت بها..! وتأكد أنك بتلك الساعات لا تعطي لعملك فقط بل لنفسك.. فبقدر ما نعمل.. بقدر ما نحيا..

العادات السبع للنجاح:

وضع ستيفن كوفي Stephen R. Covey في كتابه " العادات السبع لأكثر الناس فعالية " The 7 Habits of Highly Effective People سبعة عادات مهمة تساعدك

على تحقيق النجاح في الحياة والعمل، يمكن رصدها كالتالي:

- 1- كن مبادئاً ومبادراً
Be Proactive
- 2- ابدأ وعينك على النهاية
Begin with the end in mind
- 3- ضع أوائل الأمور أولاً أو في المقدمة، أي ابدأ بالأهم قبل المهم
Put First things first
- 4- فكر بأسلوب مكسب / مكسب
Think win / win
- 5- ابحث أولاً عن الفهم ثم أن يفهمك الآخرون
Seek first to understand, then to be understandable by others
- 6- اعمل مع المجموع
Work with others
- 7- اشحذ أو زود طاقتك
Sharpen the energy



العادة الثامنة:

وفي كتابه العادة الثامنة The 8th. Habit أضاف ستيفن كوفي عادة ثامنة تساهم في تحقيق النجاح للإنسان في الحياة والعمل. وتتكون العادة الثامنة من شقين هما: إبراز قدرتك وتميزك أو صوتك الخاص.

إلهام الآخرون ليرزوا قدراتهم أو أصواتهم الخاصة.

إن العثور على صوتك يعني أن تشارك في عمل يوظف مواهبك ويشعل حماسك، أي العثور على قدراتك الأكثر ارتباطاً بذاتك وصفاتك، وبهذا يصبح الصوت كناية عن جوهر الكيان الإنساني، فهو نقطة التقاء المواهب والحماس والوعي والحاجة، وبهذه الطريقة، فإنك تنتقل من الفاعلية Effectiveness إلى النبالة Greatness.

استقصاء... هل أنت قادر على النجاح؟

إذا أردت أن تعرف هل أنت قادر على تحقيق النجاح أو لا، أجب عن الأسئلة التالية بـ "نعم" أو "أحياناً" أو "لا".

الاستقصاء

- 1- هل تمارس العمل الذي يتلاءم مع قدراتك؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تمارس العمل بحماس وجدية؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تحب العمل الذي تزاوله؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تعطي لنفسك فترات من الاستجمام؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل تمارس إحدى الهوايات المحببة لك؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل تثق في نفسك؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل تنصت للآخرين بشكل جيد؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تخصص كل يوم جزءاً من وقتك للقراءة والاطلاع؟
 نعم أحياناً لا

- 9- هل تستطيع العمل كعضو في فريق؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تحافظ على صحتك؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تعتبر نفسك شخصاً طموحاً؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تحب معظم الناس؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل تحب أسرتك؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل تؤمن بالتخطيط كأسلوب علمي في كل مجالات حياتك؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل ترى أن الحظ له دور كبير في تحقيق النجاح لدى الآخرين؟
 نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ " نعم " ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ " أحياناً " عن جميع الأسئلة من 1 إلى 14.
- 2- اعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ " لا " ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ " أحياناً " عن السؤال الأخير رقم 15.
- 3- أجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 21 درجة فأكثر، فأنت قادر على تحقيق النجاح، بل أنت الآن تعيش تجربة نجاح عظيمة وتتذوق حلاوة هذا النجاح، تهانينا لك.
 - 2- إذا حصلت على 11-20 درجات فأنت قادر على تحقيق النجاح بدرجة متوسطة. ننصحك ببذل مجهود أكبر، وبأن تصر على تحقيق مجهود أكبر، وبأن تصر على تحقيق النجاح في كل المجالات والمواقف، فالناجحون بشر وليسوا خارقي القدرات.
 - 3- إذا حصلت على 10 درجات فأقل، فأنت غير قادر على تحقيق النجاح، بل تعيش حالة من الإحباط والاكئاب نتيجة الفشل الذي تعاني منه بدرجة أو بأخرى في حياتك. ننصحك بأن تكتب، كما فعل رجل الأعمال الناجح من قبلك، الوصايا العشر للنجاح على بطاقة وتقرأها صباح كل يوم عند الإفطار، وأن تبذل جهدك لتحقيقها.
- إن تحقيق النجاح مهمة ليست مستحيلة، وعليك أن تفكر في النجاح ولا تفكر في الفشل.

استقصاء... هل أنت ناجح في عملك؟

أجب "نعم" أو "أحياناً" أو "لا" عن الأسئلة التي ستقيس درجة نجاحك في عملك:

الاستقصاء

- 1- هل تفعل شيئاً واحداً (مهمة واحدة) في الوقت الواحد....؟
 نعم أحياناً لا
- 2- هل تقيم ما تفعله كل يوم في عملك؟
 نعم أحياناً لا
- 3- هل تحاول أن تبتكر أساليب أو أشكالاً أو طرقاً جديدة في عملك؟
 نعم أحياناً لا
- 4- هل تحترم رؤساءك في أغلب الأحوال؟
 نعم أحياناً لا
- 5- هل تتعاون مع زملائك عندما يتطلب الأمر ذلك؟
 نعم أحياناً لا
- 6- هل يستشيرك زملائك في بعض أمور العمل؟
 نعم أحياناً لا
- 7- هل معدل غيابك عن العمل قليل جداً؟
 نعم أحياناً لا
- 8- هل تأتي مبكراً إلى عملك في معظم الأحيان؟
 نعم أحياناً لا

- 9- هل يلجأ لك رئيسك عند حدوث مشكلات في العمل ؟
 نعم أحياناً لا
- 10- هل تسعى لأن يرشحك رئيسك لدورة تدريبية لرفع كفاءتك في العمل ؟
 نعم أحياناً لا
- 11- هل تتمنى أن تحصل على موقع رئاسي في مكان عملك ؟
 نعم أحياناً لا
- 12- هل تعرف القوانين واللوائح المنظمة لعملك وتحتفظ بنسخة منها؟
 نعم أحياناً لا
- 13- هل قدمت أفكاراً جديدة ساهمت في تحسين العمل في المؤسسة التي تعمل بها؟
 نعم أحياناً لا
- 14- هل تعرف العلاقة بين عملك الذي تقوم به وكيف يساهم في تحقيق أهداف مؤسستك ؟
 نعم أحياناً لا
- 15- هل تشعر بالسعادة في عملك ؟
 نعم أحياناً لا
- 16- هل تقرأ الصحف والمجلات أثناء وقت العمل ؟
 نعم أحياناً لا
- 17- هل تقوم بإجراء مكالمات تليفونية شخصية أثناء وقت العمل ؟
 نعم أحياناً لا
- 18- هل تدير وقت العمل بشكل جيد ؟
 نعم أحياناً لا

19- هل ترى نفسك مخلصاً في عملك ؟

نعم أحياناً لا

20- هل شعارك التخطيط والتنظيم لكل شيء ؟

نعم أحياناً لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ "نعم"، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ "أحياناً"، و صفر في حالة الإجابة بـ "لا" عن جميع الأسئلة.
- 2- ما عدا السؤالين 16 و 17 فتعطي لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ "لا"، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ "أحياناً"، و صفر في حالة الإجابة بـ "نعم".
- 3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- 1- إذا حصلت على 28 درجة فأكثر فأنت ناجح في عملك، استمر على ذلك فأنت تعرف وصفة النجاح... انتبه إلى بعض المضايقات من زملائك حتى لا تعوق مسيرتك..
 - 2- إذا حصلت على 14-27 درجة فأنت ناجح في عملك بدرجة متوسطة. لديك بعض مقومات النجاح. حاول أن تستكمل الباقي، ويمكنك الرجوع إلى الاستقصاء مرة أخرى للتعرف عليها.
 - 3- إذا حصلت على 13 درجة فأقل، فأنت غير ناجح في عملك، العمل لديك توقيع بالحضور والانصراف والتواجد بالجسم لا بالعقل والقلب لا بد أن تغير من أسلوبك في العمل. ننصحك أن تحب عملك وأن تخلص له فهو يمثل جزءاً من حياتك ومورد رزقك.
- عليك أن تتعلم وتساءل وتحاول وسوف تنجح. النجاح ليس مقتصرًا على أناس دون أناس آخرين.
- اطلب من رئيسك أن يساعدك وابدأ هذا التغيير من الآن، ولتكن أول خطوة الاشتراك في برنامج أو دورة تدريبية ترفع من مستوى أدائك.