



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

## البرنامج التدريبي

### (معادلة جذب الأهداف)

مقدم إلى المشاركين في برنامج اعداد

المدربين البورد العربي ٢٠٢١

يوم الاثنين ١١/١٠/٢٠٢١

إعداد وتقديم

مصطفى محمود

مدرب محترف معتمد

٢٠١٩



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

تجري الرياح كما تجري سفينتنا  
نحن الرياح و نحن البحر و السفنُ  
إن الذي يرتجي شيئاً بهمته  
يلقاه لو حاربته الانسُ والجنُ  
فاقصد إلى قمم الاشياءِ تدركها  
تجري الرياح كما رادت لها السفنُ

.....

من هنا يتبين لنا اهمية التعرف على موضوع معادلة جذب الاهداف وانعكاسه  
على حياتنا بحيث نتعلم كيف نحقق اهدافنا ونعيش كما نريد.

ولهذا سوف نتناول في امسية معادلة جذب الاهداف ما هو الهدف، وكيف نحقق  
اهدافنا التي نريد.

أرجو الله ان يوفقني لإيصال الفكرة بطريقة مناسبة.

مصطفى محمود



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

## الهدف العام والأهداف التفصيلية

### الهدف العام من البرنامج:

يهدف برنامج معادلة جذب الاهداف الى تزويد المشاركين بالمعارف والمهارات والاتجاهات والقيم اللازمة لتمكينهم من تحقيق اهدافهم.

### الأهداف التفصيلية:

في **نهاية** البرنامج يكون **المشارك** قادراً على **أن** :

- يعرف مفهوم الهدف وشروطه وانواعه.
- يطبق معادلة تحقيق الاهداف بكل دقة.
- يستوعب طرق تحقيق الاهداف وتقنيات التحرر النفسي.



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

## المحاور

المحور الأول:

مفاهيم عامة.

المحور الثاني:

معادلة تجلي الاهداف.

المحور الثالث:

تقنيات التحرر النفسي.



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

## المحور الأول

### مفاهيم عامة:

اولا تعريف كلمة معادلة هي :

عبارة عن افتراضات تم تجربتها للحصول على نتيجة معينة.

ثانيا تعريف قانون الجذب:

توافق ما بين نيه اريدها (هدف) وفرصة لتحقيق هذه النية.

تعريف الهدف هو:

أي شيء اريد تحقيقه او الحصول عليه.



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

## انواع الهدف:

١- قصير المدى :

ساعة الى ٦ اشهر

٢- متوسط المدى :

٦ اشهر الى ٥ سنين

٣- طويل المدى :

٥ سنين الى ٢٥ سنة



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

## شروط الهدف :

- ١- محدد بوضوح.
- ٢- قابل للقياس.
- ٣- محدد بزمن.
- ٤- قابل للتحقيق (واقعي) .

## صياغة الهدف بطريقة مناسبة :

أنوي تحقيق او الحصول على (الهدف باختصار) خلال (المدة الزمنية)  
بأسهل الطرق وفضل الاحتمالات.

## مثال :

انوي إكمال دراسة ماجستير ادارة اعمال خلال عامين باسهل الطرق  
وافضل الاحتمالات.



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

## المحور الثاني

### معادلة تحقيق الاهداف:

تحرر من معيقات + رغبات + مخاوف = تجلي!

.....

**المعيقات:** هي الاشياء التي تقف امام هدفي وتمنعني من تحقيقه.

ونكتشفها من خلال الاجابة على السؤال التالي:  
لماذا لم يتحقق هدفي؟

.....





شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

www.Mustafa-Mahmoud.com

الرغبات هي :اسباب التعلق بالهدف ، والنتائج المرجوة من  
الهدف .

ونكتشفها من خلال الاجابة على السؤال التالي:  
لماذا اريد تحقيق هدفي؟

.....

**المخاوف هي:**

الاشياء التي ممكن تحدث اذا لم يتحقق هدفي.  
ونكتشفها من خلال الاجابة على السؤال التالي:  
ماذا لو لم يتحقق هدفي؟

.....



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

## نشاط . (دقيقتين)

كل مشارك يكتب هدف يريد تحقيقه مع معيق واحد ورغبة  
واحدة وخوف واحد.



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

## المحور الثالث

### تقنيات التحرر النفسي:

#### المفهوم:

تعرف تقنيات التحرر النفسي بأنها تطبيقات تستخدم للتخلص من المشاعر والمواقف والاحداث المزعجة والاشخاص غير المناسبين و لتحقيق الاهداف وحل المشكلات بأنواعها.



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

www.Mustafa-Mahmoud.com

## (تقنية التحرر سيدونا)

في هذه المقالة سنتناول طريقة للتحرر من المشاعر السلبية؛ وتدعى (سيدونا)

في عام ١٩٤٢م عالم فيزيائي ورجل اعمال يدعى (لستر ليفنسون Lester

Levenson) عرف من الاطباء انه سوف يموت خلال اسبوعين...!

لك أن تتخيل الصدمة والإحساس الذي أنتابه! ستموت بعد اسبوعين.. يا الله!؟

قرر ليفنسون انه طالما سيموت ان يجرب نسيان اي حاجة كان يلوم نفسه

فيها، ويسامح نفسه على اي شيء.

فابتكر طريقة لاستخدام القدرة التي بداخله، وانتزاع جذور الاشياء التي سماها بالسلبية.

ومر اليوم الاول، ثم الثاني، والثالث، وبعده- الاسبوع الاول، والاسبوع الثاني..!

ومات ليستر ليفنسون لكن بعد ٤٢ سنة بقدرة الله، وليس بعد اسبوعين كما اخبره

الاطباء.

ليستر تبرع بكل ثروته؛ وقال تبرعت بها لانني اعرف كيف احصل عليها من جديد

عندما اريد..!

علم طريقته لشخص واحد يدعى هيل دوسكن احد نجوم فيلم السر.

إذا سيدونا Sedona طريقة لعلاج النفس من الامراض النفسية، والعضوية، ولتحقيق

اهداف مادية، ومعنوية بمزجها بقانون الجذب.

فائدتها انها تنظف مسارات الطاقة من المشاعر المزعجة

كالغضب، والتشاؤم، والحزن؛ والتي تقف عائقا امام انسياب الطاقة في مساراتها بحرية

وسلاسة.



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

www.Mustafa-Mahmoud.com

يتم تطبيق سيدونا بعدة طرق منها:

١- الترحيب.

٢- التحرر بالاسئلة.

١- الترحيب هو: ان تحس بالشعور، تسمح له بالتواجد، وأن يأخذ حقه في الوجود ولو بخيالك؛ عش هذا الشعور؛ تقبله واستقبله، لا تقاومه او تتهرب منه، عندما تشعر ان الشعور اخذ حقه في التواجد تكون قد تحررت.

والافضل ان تنتقل للخطوة الثانية.

٢- التحرر بالاسئلة وهي لتنظيف مسارات الطاقة اكثر من هذه المشاعر؛ وذلك عبر ثلاثة اسئلة:

الاول- هل سأتحرك من هذا الشعور؟

الثاني- هل استطيع ان اتحرر من هذا الشعور؟

هل استحق ان اتحرر من هذا الشعور؟ (يمكنك صياغته بالطريقة التي تناسبك للتسهيل)  
هل استحق ان اتحرر من هذا الشعور واتخلص منه؟ لاتهم الإجابة؛ المهم ان تستشعر السؤال من داخلك- هل استحق ان اتحرر من هذا الشعور لارتاح واعيش حياتي كما اريد؟

راجع واستمر بالاسئلة دون ضغط على نفسك ليجيب عقلك بنعم.

الثالث- متى؟؟

افضل اجابة الآن باذن الله.

ملاحظة: يمكنك تطبيق الجزأين للتحرر؛ أو جزء فقط ترحيب أو اسئلة ولك الحرية.



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

أتمنى أن تتقن هذه التقنية الرائعة البسيطة لتتحرر من كل المشاعر السلبية التي  
تزعجك وسوف تحصل على نتائج لحظية جرب فقط.

**(تطبيق) جلسة تحرر جماعية ( ٣ دقائق )**



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

## الخاتمة

في نهاية الامسية التدريبية نكون قد تحدثنا عن معادلة جذب الاهداف وتقنيات التحرر  
وطبقنا معا تقنية سيدونا ..  
ارجو من الله ان اكون قد وفقت في تقديم هذه الامسية بالشكل المطلوب.

المدرّب/مصطفى محمود



شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

[www.Mustafa-Mahmoud.com](http://www.Mustafa-Mahmoud.com)

## المراجع والمصادر

- ويكيبيديا.
- موقع صناعة الواقع – مصطفى محمود.
- موقع أمير نفسك – فيصل عبدالواحد.
- ملحق الجلسات الفردية – مصطفى محمود





شبكة صناعة الواقع  
Network Industry Reality

www.Mustafa-Mahmoud.com

## مصطفى محمود

- بكالوريوس ادارة اعمال جامعة صنعاء.
- مدرب معتمد من البورد العربي للاستشارات والتدريب والتنمية البشرية.
- مدرب معتمد من مؤسسة صناع القرار للتنمية البشرية الوكيل الحصري للمركز الكندي في اليمن .
- مدرب معتمد من مؤسسة نماء المستقبل للتنمية البشرية.
- ممارس كوتشينغ معتمد من مدرسة البورد العربي للكوتشنج.
- لايف كوتش معتمد من المركز الاوروبي للكوتشنج.

## للتواصل

واتس او تلجرام

٠٠٩٦٧٧١٥٥٤٥٥٥٤

٠٠٩٦٦٥٣٠٥٤٩٨٩١