

الجولت الأولى

ما هو التحفيز؟

ما هي الدوافع؟

obekikan.com

في البداية .. كلمة التحفيز:

كلمة مشجعة حين يسمعها الفرد منا يبدأ في الإحساس
المختلف والدافع نحو النجاح وهي كلمة .. للنفس ومسكنة للألام
ولكن دعونا نتعلم معناها الحقيقي الذي نبحث في الوصول إليه
ليكون التحفيز صنعة وميزة لحياتنا وذاتنا ..

التحفيز هو :

«شحن .. المشاعر التي تقود الفكر للثقة وتقود لبذل الجهود
وتذلل المعتقدات السلبية مثل الشك في القدرات والمهارات
والإمكانيات) فتولد التحدي في الحياة».

ببساطة:

التحفيز شحن وتقوية المشاعر للدفع بالواحد منا نحو
أهدافه وطموحه ؛ والوصول لما يأمله ويتمناه .. ومن ثم يبدأ
احساس الثقة في الزيادة ..

مما يولد طاقة إيجابية في البدن لبذل الجهود ودفع الثمن
مهما غلا ثمنه أو زادت قيمته ..

ادفع الثمن :

هذا الثمن هو ثمن مدفوع من المال والجهد والنوم والعرق

والتعب والسهر مما يؤدي للسيطرة على المعتقدات السلبية التي تشكك الفرد في مهاراته وإمكانياته .. فيتولد التحدي مع الذات ويبدأ التحفيز بقوة حين يوضع في شروطه ..

« أن تكون نفسك هو أعظم تحدي في الحياة، في الوقت الذي يحاول العالم جاهدا ان تكون نسخة من اشخاص آخرون »
أنونيموس

نتائج التحفيز :

« التألق والبراعة والعمل والإستمرار »

نتائج واضحة بينة تؤدي إلى التألق والتميز مع الاستمرار في العمل وعدم تركه يأساً أو تكاسلاً ومع هذا الاستمرار يكون النجاح الباهر والوصول للتغيير المنشود والذي نسميه «إتمام المهمة».

متى يزداد التحفيز؟

يزداد التحفيز كلما ارتبطت الأهداف بالله.

يزداد التحفيز كلما كان له أثراً ملموساً واضحاً في النفس.

يزداد التحفيز كلما كان له بصمة حقيقية في المجتمع.

يزداد التحفيز كلما تمكن الفرد من استئمار مهاراته .

يزداد التحفيز كلما كانت خطة العمل واضحة ومدروسة .

يزداد التحفيز كلما قوى إيمانك بأفكارك وأهدافك .

إضافة وشمول :

التحفيز : هو كل قول أو فعل أو إشارة تدفع الإنسان لسلوك أفضل والإستمرار فيه ..

وهو في الأصل عملية نفسية لها علاقة مباشرة بالروح والجسد .. ومهما كبر السن أو زاد العمر فالتحفيز لا ينقطع .. هكذا خلقنا الله ..

بوصلة حياة :

التحفيز قد يغير حياة رجل جاوز ٦٠ عاماً أكثر من شاب لا يتجاوز الثلاثين ؛ لأنه متعلق تماماً بالأهداف والطموحات والرغبة في الحياة والحالة النفسية ..

قالوا لك :

« وأنت تنهض من فراشك ..

هل تذكرت أن توقظ أحلامك معك هذا الصباح !!!

لا تتركها نائمة طويلاً .. ستسى الطريق إليك أو قد تتساها ..
أيقظ أحلامك مع كل فجر يوم جديد ، وعطرها بالأمل ..
ألبس آمالك ثياب العمل .. من أجل نجاحك .. من أجل سعادتك ..»

ونؤكد ما نقول :

هل تتذكر يوم كنت مريضاً وجمال بك الوهم أن مرضك لا علاج له فعشت ساعات مترقب نتائج التحاليل وقد أحاطت بك شباك الهموم والغموم وانظر حينها لنظرتك للحياة ؟ .. وبمجرد ظهور التحاليل التي أعلنت أن المرض بسيط والأعراض هادئة والعلاج ميسور وخلال أيام فقط وستعود سليماً .. تذكر حالك وراجع حركة جسدك وفرحة قلبك ونظرتك للحياة وقتها !..

وتذكر ..

يوم كنت في مدرستك وقال المدرس من أكمل واجبه غداً فله مكافأة قيمة وظللت يومها وحتى في نومك تنتظر المكافأة لأنك أديت عملك وواجبك !..

المثال الأول قد يكون عمر الفرد ٦٠ عاماً .

والمثال الثاني قد يكون عمر الفرد ١٠ أعوام .

فالتحفيز لا يهرم ولا يكبر في السن وهو قرارك أنت .

«أتمنى أن تحيا حياة تفضر بها ، وإذا لم تنجح أتمنى أن تملك

القوة لتبدأ من جديد» اريك روث

إذن فما هو الدافع؟

الدافع : هو شعور وإحساس داخلي يوجه سلوك الفرد لسد حاجة معينة يشعر بعدم إشباعها فتولد نوعاً من التوتر يدفع الفرد لسلوك معين لسد هذا النقص .

مصطلحات مهمة

الدافع: هو العامل المحرك النابع من داخل الإنسان فيثير الرغبة للعمل والإنجاز(**داخلي**).

الحاجة: هي رغبة ملحة لإشباع نقص معين لدى الفرد (**رغبة**).

الحافز: مؤثر خارجي يهدف إلى إثارة الدوافع وتحقيق الإستجابة لها. (**خارجي**).

التحفيز: عملية إدارية للتأثير على الأفراد لتقديم ما هو أفضل وأحسن (**إدارة**).

«الفقير، الفاشل، التبعس والمريض ... هذه هي أكثر الشخصيات التي تستخدم كلمة «**غدا**» ...!»

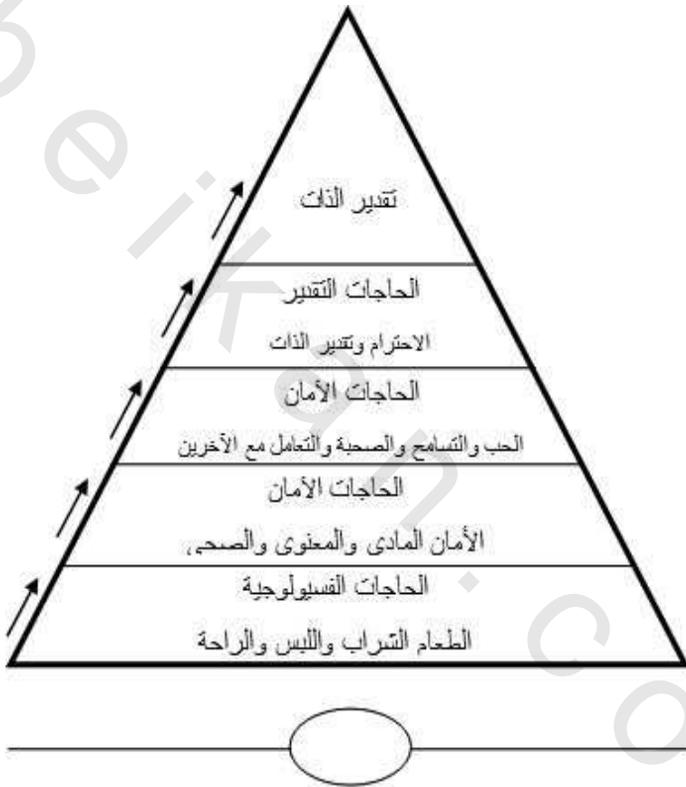
لا تقلق من كونك وحيدا ... فربما من بدأوا معك الرحلة لن يستطيعوا مواكبة نجاحك واللاحاق بك .. إذا أردت أن تفعل شيئا ستبحث بكل تأكيد عن الطريقة المناسبة ، أما إذا لم ترد فعله فستبحث عن عذر....! «جيم روهن»

Motivation cycle

دائرة الدوافع



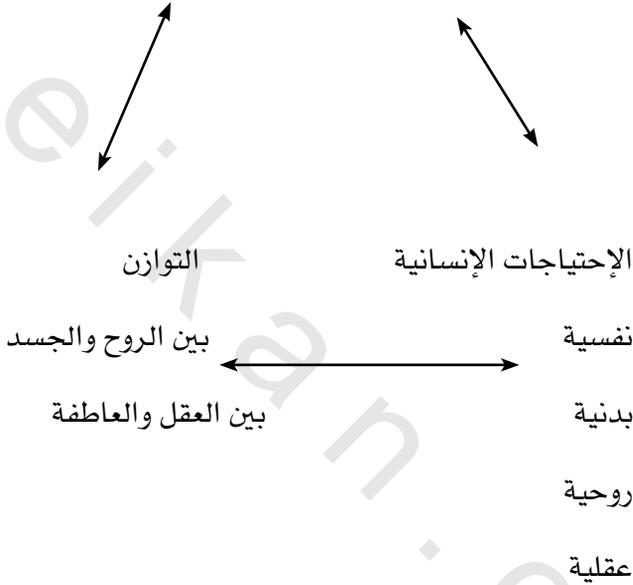
متسلسلة الإحتياجات



مقياس نجاح التحفيز

التحفيز

إدارة الذات بين الدوافع والحوافز والإحتياجات



تدريب:

اتصل بك صديق وأخبرك أنك فزت بقضاء رحلة صيفية بفرنسا لمدة أسبوع أنت وأسرتك أو أنت وأصحابك مدفوعة الثمن كاملاً ولكن طلب منك الرد عليه خلال خمس دقائق فقط والسفر غداً! ماذا ستفعل؟!.

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

خمس دقائق:

كانت كفيلة بترتيب كل أوراقك وتفاصيل حياتك أملاً في اللحاق بهذا العرض المغربي الرائع ..أبدل فرنسا بـ «الحج أو العمرة»

إذن كل واحد منا لديه ما يحفضه ويجعله يقهر كل عقبات حياته ولذلك هل لا تعمل إلا تحت ضغط الظروف وصعوبة الأحوال ..

هل نفسك رخيصة لهذه الدرجة؟!؟

يا صاحبي : قتل النفس جريمة

معادلة الحياة:

كل ما يحدث مهما كان من ظروف وأحوال نسميه «حدث»
ورد فعلك عليه نسميه « استجابة »

(حدث + استجابة = نتيجة)

دور التحفيز والدوافع:

لوحظ في عدد من دور المسنين في أكثر من مكان في العالم انخفاض حالات الوفاة والإكتئاب قبل الأعياد والمناسبات السعيدة؟!

هل عرفت لماذا؟!

كذلك كل واحد منا .. لابد أن يحرص على استعمال الدوافع والحوافز ولا يستسلم للإحباط المحيط به أو الإكتئاب المسيطر عليه ..

المطلوب هو : جودة صنع الحافز وحسن التعامل مع الدوافع حتى يتغير الفكر وتتجدد المشاعر وتحلو الحياة.

الرئيس الأمريكي الراحل جون كينيدي:

«عند كتابة كلمة أزمّة باللغة الصينية، فإنها تتكون من

شقين: الأول يعني: خطر والثاني يعني: فرصة!»

