

الجولت الثانية  
أنواع الحوافز العشرة

oboiikan.com

## ١- الحوافز المادية:

هي الحوافز ذات الطابع المالي أو النقدي كالأجر والراتب والمكافآت والهدايا ..

### أهميته :

- السرعة في التأثير المباشر الذي يلمسه الفرد لجهده.
- يزيد إنتاجه لزيادة المقابل المادي ويرتبط بالأداء
- تحسين الأداء بشكل دوري ومنظم .
- مريح نفسيا لقدرة الفرد على شراء ما يحتاجه أو يتمناه .
- يساعد الفرد على الترفيه والإشباع المادي والأمان المجتمعي .

«المحرك الأساسي لسلوك العاملين يتمثل بالأساس في العائد

المادي»

### • المكافأة والعطاء ..

عن أنس رضي الله عنه : «ما سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم على الإسلام شيئاً إلا أعطاه»

قال : فجاءه رجل فأعطاه غنما بين جبلين؛ فرجع إلى قومه،  
فقال : (يا قوم أسلموا فإن محمدا يعطي عطاء لا يخشى الفاقة)  
صحيح مسلم

### • قصة الأنصار:

سنأتى بعد قليل دليل على التحفيز المادى من الحبيب صلى  
الله عليه وسلم للمؤلفة قلوبهم .

«لا يوجد شيء ينقصك حتى تصبح أفضل ، أقوى ، أكثر  
ثراء، أسرع أو حتى أوسم... فكل شيء موجود بالفعل بداخلك  
فقط عليك ان تبحث عنه في ثنايا شخصيتك» مياموتو موساشي

### • بين جراح قلب وميكانيكي:

بينما كان جراح القلب المشهور يصلح سيارته عند الميكانيكي  
كان الميكانيكي يفتح موتور سيارة الجراح ويخرج منها بعض  
الأشياء ويصلح البعض الآخر، فمال الميكانيكي على الطبيب وقال  
له: أسمح لي بأن أسألك سؤالاً!؟.

فاستغرب الطبيب للطلب فقال له بحذر: تفضل أسأل!  
فقال الميكانيكي: إنك تجري العمليات على القلوب وأنا أيضاً  
أجري الصيانة والتصلیحات والعمليات على قلوب السيارات مثلك

تماماً؛ فلماذا تكسب أنت الكثير من الأموال بينما نحن مكسبنا أقل منكم بكثي؟! فمال الجراح على أذن الميكانيكي وهمس بهدوء: «حاول أن تقوم بذلك دون أن توقف موتور السيارة»!!

نعم .. كلما زادت الخبرة زاد المقابل ..

٢- الحوافز الفردية:

### هل تعرف مالكوم أكس؟!

إن هذه الشخصية الهامة كان لها فضل كبير في نشر الدين الإسلامي بين الأمريكيان السود، في الوقت الذي كان السود في أمريكا يعانون بشدة من التمييز العنصري بينهم وبين البيض، فكانوا يتعرضون لأنواع الذل والمهانة، ويقاسون ويلات العذاب وصنوف الكراهية منهم.

في هذا المناخ المضطرب الذي يموج بكل ألوان القهر والإذلال ولد مالكوم أكس لأب كان قسيساً في إحدى الكنائس، وأم من جزر الهند الغربية، وعندما بلغ السادسة من عمره قُتل والده على أيدي البيض بعد أن هشموا رأسه ووضعوه في طريق حافلة كهربائية دهمته حتى فارق الحياة.. فبدأت أحوال أسرة مالكوم أكس تتردى بسرعة.. مادياً ومعنوياً.. وباتوا يعيشون على الصدقات والمساعدات الاجتماعية من البيض والتي كانوا

يماطلون في إعطائها.. ومع هذه الظروف القاسية عانت والدة مالكوم أكس من صدمة نفسية تطورت حتى أدخلت مستشفى للأمراض العقلية قضت فيه بقية حياتها، فتجرع مالكوم أكس وأخواته الثمانية مرارة فقد الأب والأم معاً، وأصبحوا أطفالاً تحت رعاية الدولة التي قامت بتوزيعهم على بيوت مختلفة... في هذه الأثناء التحق مالكوم أكس بمدرسة قريبة كان فيها هو الزنجي الوحيد.. كان ذكياً نابهاً تفوق على جميع أقرانه فشعر أساذته بالخوف منه مما حدا بهم إلى تحطيمه نفسياً ومعنوياً، والسخرية منه خاصة عندما رغب في استكمال دراسته في مجال القانون.. وكانت هذه هي نقطة التحول في حياته.. فقد ترك بعدها المدرسة وتقل بين الأعمال المختلفة المهينة التي تليق بالزواج.. من نادل في مطعم.. فعامل في قطار.. إلى ماسح أحذية في المراقص.. حتى أصبح راقصاً مشهوراً يشار إليه بالبنان، وعندها استهوته حياة الطيش والضياع فبدأ يشرب الخمر وتدخين السجائر، وكان يجد في لعبة القمار المصدر الرئيسي لتوفير أمواله.. إلى أن وصل به الأمر لتعاطي المخدرات بل والاتجار فيها، ومن ثم سرقة المنازل والسيارات..

كل هذا وهو لم يبلغ الواحدة والعشرين من عمره بعد.. حتى وقع هو ورفاقه في قبضة الشرطة.. فأصدروا بحقه حكماً مبالغاً

فيه بالسجن لمدة عشر سنوات بينما لم تتجاوز فترة السجن بالنسبة للبيض خمس سنوات.

وفي السجن انقطع مالكوم أكس عن التدخين أو أكل لحوم الخنزير، وعكف على القراءة والإطلاع إلى درجة أنه التهم آل! اف الكتب في شتى صنوف المعرفة فأسس لنفسه ثقافة عالية مكنته من استكمال جوانب النقص في شخصيته. خلال ذلك الوقت..

اعتنق جميع إخوة مالكوم أكس الدين الإسلامي على يد الرجل المسمى (السيد محمد إلابجا) والذي كان يدعي أنه نبي من عند الله مرسل للسود فقط!!..

وسعوا لإقناع مالكوم أكس بالدخول في الإسلام بشتى الوسائل والسبل حتى أسلم.. فتحسنت أخلاقه، وسمت شخصيته، وأصبح يشارك في الخطب والمناظرات داخل السجن للدعوة إلى الإسلام.. حتى صدر بحقه عفو وأطلق سراحه لئلا يبقى يدعو للإسلام داخل السجن.

كان مالكوم أكس ينتسب إلى حركة (أمة الإسلام) والتي كان لديها مفاهيم مغلوطة، وأسس عنصرية منافية للإسلام رغم اتخاذها له كشعار براق وهو منها براء.. فقد كانت تتعصب للعرق

الأسود وتجعل الإسلام حكراً عليه فقط دون بقية الأجناس، في الوقت الذي كانوا يتحلون فيه بأخلاق الإسلام الفاضلة، وقيمه السامية... أي أنهم أخذوا من الإسلام مظهره وتركوا جوهره ومخبره.

استمر مالكوم أكس في صفوف (أمة الإسلام) يدعو إلى الانخراط فيها بخطبه البليغة، وشخصيته القوية.. فكان ساعداً لا يمل، وذراعاً لا تكّل من القوة والنشاط والنفوان... حتى استطاع جذب الكثيرين للانضمام إلى هذه الحركة.

رغب مالكوم أكس في تأدية الحج، وعندما سافر رأى الإسلام الصحيح عن كثب، وتعرف على حقيقته، وأدرك ضلال المذهب العنصري الذي كان يعتقه ويدعو إليه.. فاعتق الدين الإسلامي الصحيح، وأطلق على نفسه (الحاج مالك الشباز).

وعندما عاد نذر نفسه للدعوة إلى الإسلام الحقيقي، وحاول تصحيح مفاهيم جماعة (أمة الإسلام) الضالة المضلة.. إلا أنه قوبل بالعداء والكرهية منهم.. وبدءوا في مضايقته وتهديده فلم يأبه لذلك، وظل يسير في خطى واضحة راسخة يدعو للإسلام الصحيح الذي يقضي على جميع أشكال العنصرية. وفي إحدى خطبه البليغة التي كان يقيمها للدعوة إلى الله أبى

الطفأة إلا أن يخرسوا صوت الحق.. فقد اغتالته أيديهم وهو واقف على المنصة يخطب بالناس عندما انطلقت ست عشرة رصاصة غادرة نحو جسده النحيل الطويل.. وعندها كان الختام.. ولنعم الختام.. نسأل الله أن يتقبله في عداد الشهداء يوم القيامة.

«العقبة الوحيدة بينك وبين تحقيق حلمك هي الرغبة في

المحاولة والايمان بامكانية تحقيقه» جويل براون

### ٣-التحفيز بلفت الانتباه :

#### ● رسول الله يحفز :

عن أبي هريرة « أن امرأة سوداء كانت تقم المسجد ، ففقدتها رسول الله صلى الله عليه وسلم فسأل عنها بعد أيام ف قيل له : إنها ماتت ؛

قال : فهلا أذنتموني ، فأتى قبرها فصلى عليها « البخاري

ومسلم »

#### ● دعوة لرؤية جانبي الطريق !

كان لدى إمرأه صينية مسنه إنائين كبيرين تتقل بهما الماء، وتحملهما مربوطين بعمود خشبي على كتفيها وكان أحد الإنائين به شرخ والإناء الآخر بحالة تامه ولاينقص منه شئ من الماء ..

وفى كل مرة كان الإناء المشروخ يصل إلى نهاية المطاف من النهر إلى المنزل وبه نصف كمية الماء فقط ولمدة سنتين كاملتين كان هذا يحدث مع السيدة الصينية. حيث كانت تصل منزلها بإناء واحد مملوء ونصف وبالطبع، كان الإناء السليم مزهواً بعمله الكامل وكان الإناء المشروخ محتقراً لنفسه لعدم قدرته وعجزه عن إتمام ما هو متوقع منه .. وفى يوم من الأيام وبعد سنتين من المرارة والإحساس بالفشل تكلم الإناء المشروخ مع السيدة الصينية «أنا خجل جداً من نفسى لأنى عاجز ولدى شرخ يسرب الماء على الطريق للمنزل»

فابتسمت المرأه الصينيه وقالت « ألم تلاحظ الزهور التى على جانب الطريق من ناحيتك وليست على الجانب الآخر؟»  
أنا أعلم تماماً عن الماء الذى يُفقد منك ولهذا الغرض غرست البذور على طول الطريق من جهتك حتى ترويه فى طريق عودتك للمنزل. ولمدة سنتين متواصلتين قطفت من هذه الزهور الجميلة لأزين بها منزلى..

ما لم تكن أنت بما أنت فيه، ما كان لي أن أجد هذا الجمال يزين منزلي .

يا سادة :

كلُّ منا لديه ضعفه ولذا لا بد أن نتقبل بعضنا البعض على  
مانحن وهى دعوة للنظر للجوانب المشرقة في حياتنا واطلالة  
لمشاهدة الأزهار على جانبي الطريق..

«تعاطفك معي يجعلني اقوى ، وكرهك لي يجعلني أكثر  
إصرارا على النجاح» كريستيانو رونالدو

٤- الحوافز المعنوية:

الكلمة الحلوة والبسمة الجميلة وسماع خبر سار.

• تعامي ٥١ عام .. والحقيقتة !!

ترك رجل زوجته وأولاده من أجل وطنه قاصداً أرض معركة  
تدور رحاها على أطراف البلاد ؛ وبعد إنتهاء الحرب وأثناء طريق  
العودة أُخبرَ الرجل أن زوجته مرضت بالجدري في غيابه .. فتشوه  
وجهها كثيراً جرأ ذلك .. تلقى الرجل الخبرَ بصمتٍ وحزنٍ  
عميقينٍ شديدينِ وفي اليوم التالي شاهدهُ رفاقه مغمض العينين  
فرثوا لحاله وعلموا حينها أنه لم يعد يبصر فراققوه إلى منزله؛  
وأكمل بعد ذلك حياته مع زوجته وأولاده بشكلٍ طبيعي .. وبعد ما  
يقارب خمسة عشر سنةً توفيت زوجته ... وحينها تفاجأ كلُّ من

حوْلُهُ بِأَنَّهُ عَادَ مَبْصِراً بِشَكْلِ طَبِيعِي .. وَأَدْرَكُوا أَنَّهُ أَغْمَضَ عَيْنَيْهِ  
طِيلَةَ تِلْكَ الْفِتْرَةِ كَيْ لَا يَجْرَحَ مَشَاعِرَ زَوْجَتِهِ عِنْدَ رُؤْيَتِهِ لَهَا ؛ تِلْكَ  
الإِغْمَاضَةُ لَمْ تَكُنْ مِنْ أَجْلِ الْوُقُوفِ عَلَى صُورَةٍ جَمِيلَةٍ لِلزَّوْجَةِ  
.. وَتَشْبِيْهِتِهَا فِي الذَّاكِرَةِ ؛ وَالإِتِّكَاءُ عَلَيْهَا كَلِمَا لَزِمَ الأَمْرَ ؛ لَكِنِهَا مِنْ  
المَحَافِظَةِ عَلَى سَلَامَةِ العِلَاقَةِ الزَّوْجِيَّةِ حَتَّى لَوْ كَلَفَ ذَلِكَ أَنْ نَعْمِي  
عَيُونَنَا لِفِتْرَةٍ طَوِيلَةٍ خَاصَّةً بَعْدَ نَقْصَانِ عُنْصُرِ الجَمَالِ المَادِي ذَاكَ  
المَعْبَرِ المَفْرُوضِ إِلَى الجَمَالِ الرُّوْحِي

### **أهمية التحفيز المعنوي:**

#### **• نحن شركاء :**

إشراك الموظفين ( العاملين أو الاصحاب ) في الإدارة والأفكار  
والمشاريع يقوى روح الانتماء زيوسع محالات الاهتمام ببذل المجهود  
وقوة التغيير والنجاح المرغوب

#### **• العمل المناسب للشخص المناسب :**

البداية السليمة للحوافز لإحداث التوافق بين العمل والقدرات  
والمهارات والرغبات ومستويات طموحه.

#### **• المشاركة في اتخاذ القرارات:**

خاصة في الأمور التي تتعلق بمصالحهم وفائدة العمل  
أوالمشروع أو الهدف.

## • الاقتراحات:

هو حافظ يشبع حاجة التعبير عن النفس، وتقدير الآخرين، بشرط أن تكون المقترحات محل اهتمام .

## • الدورات التدريبية :

التي تناول الفرد وأفكاره وتغيير سلوكه وتعالج معلوماته وسلوكه واتجاهاته.

## • التوافق الاجتماعي والحب المتبادل :

هو الشعور بالحب والترابط ويعطى العمل بروح الفريق والشعور بالاستقرار

## • القيادة والتفويض:

فالقائد دوره إيجابي وحيوي في تحفيز الجميع وإظهار الطاقات والتوجيه الذي يخدم مصالح العمل .

## • بلا حدود:

إن التحفيز من خلال التقدير له من الأثر البالغ ما يفوق التوقعات، يقول كوزس وبوسنر: (إن التقدير اللفظي للأداء أمام زملاء الفرد والمكافآت الملموسة مثل: الشهادات، والمعلقات، والهدايا الظاهرة الأخرى لها من القوة ما ليس له حدود).

## • ارتفاع الرضا عن المهام والأعمال:

يؤدي التحفيز المعنوي إلى مستويات عالية من الرضا يقول كوزس ويوسنر متحدثاً عن المكافآت المعنوية: (وهذه المكافآت تمثل أهمية أكثر من الراتب والمنافع المادية؛ لزيادة الرضا والالتزام والمحافظة والأداء، وتكون غالباً إيماءة شخصية بسيطة ومع ذلك فهي أكثر المكافآت قوة، من الحقيقي أن المال يجعل الناس يقومون بالعمل، ولكنه لا يكفي لجعلهم يقومون بعمل جيد).

## • ارتفاع الأداء:

يؤدي التحفيز اللفظي إلى ارتفاع الأداء يقول روبين سبكيو لاند: (فإمطارهم - أي الأتباع - بكلمات المديح والتشجيع وحتى المصافحة باليد أو العناق يمكن أن تزيد من أدائهم؛ إن الكلمات البسيطة مثل: (شكراً) أو (عمل رائع) يمكن أن يكون لها أثر كبير).

## 5- الحوافز الخارجية:

رصد مكافآت إذا أتممت عمل معين من مكان عملك.

## • مفتاح الكعبة !

كان مفتاح الكعبة قبل فتح مكة مع بني أبي طلحة ، وذات

يوم قال النبي صلى الله عليه وسلم: ادعوا إلي عثمان فدعي له عثمان بن أبي طلحة، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لعثمان يوما حين أغلظ عليه عثمان ومنعه من دخول الكعبة .. ومع عثمان المفتاح فقال «لعلك سترى هذا المفتاح بيدي أضعه حيث شئت»

فقال عثمان: لقد هلكت إذا قريش وذلت.

وحين فتح مكة ٨ هـ نادى عثمان وقال « خذوها يا بني أبي طلحة تالدة خالدة لا ينزعها إلا ظالم ؛ يا عثمان : إن الله استأمنكم على بيته . فكلوا بالمعروف»

قال عثمان : فلما وليت ناداني فرجعت إليه ؛

فقال : «ألم يكن الذي قلت لك ؟»

قال : فذكرت قوله لي بمكة ؛ فقلت : بلى ، أشهد أنك رسول الله فأعطاه المفتاح»

هذا التحفيظ كان ثمنه إسلام عثمان بن طلحة.

والحكمة الصينية تقول

« أفضل وقت لزراعة شجرة كان منذ ٠٢ سنة ثاني أفضل وقت

للزراعة هو الآن»

## ٦- الحوافز الداخلية:

الوصول للهدف تحقيق الذات وصناعة النجاح.

### حقا ستسقط السماء؟!

ذات يوم بارد من أيام الخريف... لمح فلاح عصفوراً صغيراً مستلقياً على ظهره في منتصف الحقل، فتوقف الفلاح عن الحرث و نظر إلى هذا المخلوق الضعيف ذي الريش وسأله : «لماذا تستلقي على ظهرك هكذا؟» فأجابه الطائر: «سمعت أن السماء ستسقط اليوم» فضحك الفلاح، وقال: «وتظن أن رجلك الصغيرتين النحيفتين ستقيان السماء من السقوط؟» فأجاب العصفور الجريء: «على كل منا بذل ما في وسعه

«التحميز هو ما يجعلك تبدء وهو ما يجعلك تستمر. الخيال

ليس له حدود تقف عندها ؛ أما المعرفة فلها حدود تقف عندها»  
ألبرت اينشتاين

## ٧- الحوافز المضمونة:

رضا الله وشفاعة الحبيب ودخول الجنة.

### هل تحب الأناصار؟!

لما فتح رسول الله صلى الله عليه وسلم حنيناً قسم الغنائم

فأعطى المؤلفلة قلوبهم فبلغه أن الأنصار يحبون أن يصيبوا ما أصاب الناس ؛ فقام رسول الله صلى الله عليه وسلم فخطبهم فحمد الله وأثنى عليه ثم قال :

«يا معشر الأنصار ألم أجدكم ضلالا فهداكم الله بي وعالة فأغناكم الله بي ومتفرقين فجمعكم الله بي ويقولون الله ورسوله أمن فقال ألا تجيبوني فقالوا لله ورسوله المن والفضل فقال أما إنكم لو شئتم أن تقولوا كذا وكذا وكان من الأمر كذا وكذا لأشياء عددها زعم عمرو أن لا يحفظها فقال ألا ترضون أن يذهب الناس بالشاء والإبل وتذهبون برسول الله إلى رجالكم الأنصار شعار والناس دثار ولولا الهجرة لكنت امرأ من الأنصار ولو سلك الناس واديا وشعبا لسلكت وادي الأنصار ..

(فبكى القوم حتى أخضلوا لحاهم وقالوا :رضينا برسول الله صلى الله عليه وسلم قسما وحظا)

### الجوافز المضمونة

\*- الحياة السعيدة الطيبة (الدنيا).

قال تعالى (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا) .

\* - السلعة الغالية (الأخرة).

قال عليه وسلم «إلا أن سلعة الغير غالية إلا أن سلعة الله الجنة».

#### ٨- التحفيز بالقول :

- قال صلى الله عليه وسلم : ( أنا وكافل اليتيم في الجنة هكذا وقال بإصبعيه السبابة و الوسطى ) صحيح .
- قال صلى الله عليه وسلم « من قال : سبحان الله العظيم وبحمده غرست له نخلة في الجنة » .
- قال صلى الله عليه وسلم : ( من سن في الإسلام سنة حسنة ، فعمل بها بعده ، كتب له مثل أجر من عمل بها . ولا ينقص من أجورهم شيء ) رواه مسلم .
- قال صلى الله عليه وسلم « أرحم أمي بأمتي أبو بكر ؛ وأقواهم في دين من عمر ؛ وأشدهم حياءً عثمان ؛ وأقضاهم على »

#### • تحفيز العقول بالسؤال:

تكرر من النبي صلى الله عليه وسلم أسلوب تحفيز عقول أصحابه رضوان الله عليهم عن طريق السؤال، فتارة يقول لهم: ( أتدرون من المفلس ؟ ) وأخرى يقول لهم : ( أيعجز أحدكم أن يكسب في اليوم ألف حسنة ؟ ) وثالثة يقول لهم : ( أتعلمون من الشهيد من أمتي ؟ )

## ٩- التحفيز بالإقناع:

جاء شاب إلى النبي صلى الله عليه وسلم يستأذنه في الزنا، فلم ينهره ولم يزجره، بل دار بينهما الحوار التالي بعد أن أدناه منه وقربه: قال صلى الله عليه وسلم: أتجبه لأمك؟ قال: لا والله، جعلني الله فداك. قال: «ولا الناس يحبونه لأمهاتهم». قال: أفتجبه لابنتك؟ قال: «لا والله يا رسول الله، جعلني الله فداك». قال: «ولا الناس يحبونه لبناتهم». قال: أفتجبه لأختك؟ قال: «لا والله، جعلني الله فداك». قال: «ولا الناس يحبونه لأخواتهم». قال: أفتجبه لعمتك؟ قال: «لا والله، جعلني الله فداك». قال: «ولا الناس يحبونه لعمااتهم». قال: أفتجبه لخالتك؟ قال: «لا والله، جعلني الله فداك». قال: «ولا الناس يحبونه لخالاتهم». قال - راوي الحديث - فوضع يده عليه، وقال: «اللهم اغفر ذنبه وطهر قلبه، وحسن فرجه» فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء ( رواه مسلم

## ١٠- التحفيز الاستفزازي :

وهو استعمال طريقة الاستفزاز فيمن أمامك لتضعه في موقف التحدى والتنافس .. واستثارة الإرادة واخراج المهارات ..

**هل سمعت عن الضفدعتان !!**

كانت مجموعة من الضفادع تقفز مسافرةً بين الغابات، وفجأة

وقعت ضفدعتان في بئر عميق. تجمع جمهور الضفادع حول البئر، ولما شاهدا مدى عمقه صاح الجمهور بالضفدعتين اللتين في الأسفل أن حالتهما ميؤوس منها وأنه لا فائدة من المحاولة.

تجاهلت الضفدعتان تلك التعليقات، وحاولتا الخروج من ذلك البئر بكل ما أوتيتا من قوة وطاقة؛ واستمر جمهور الضفادع بالصياح بهما أن تتوقفا عن المحاولة لأنهما ميتتان لا محالة.

أخيرا انصاعت إحدى الضفدعتين لما كان يقوله الجمهور، وحل بها الارهاق واعتراها اليأس؛ فسقطت إلى أسفل البئر ميتة. أما الضفدعة الأخرى فقد استمرت في القفز بكل قوتها. وأستمر جمهور الضفادع في الصياح بها طالبين منها أن تضع حدا للألم وتستسلم لقضائها؛ ولكنها أخذت تقفز بشكل أسرع وأقوى حتى وصلت إلى الحافة ومنها إلى الخارج وسط دهشة الجميع.

عند ذلك سألتها جمهور الضفادع: أتراك لم تكوني تسمعين صياحنا؟ شرحت لهم الضفدعة أنها مصابة بصمم جزئي، لذلك كانت تظن وهي في البئر أنهم يشجعونها على إنجاز المهمة الخطيرة طوال الوقت.

«إن ما تحصل عليه دون جهد أو ثمن ليس له قيمة».

«إذا لم تفشل، فلن تعمل بجهد» أرسطو

## تدريب:

### لماذا لا تحفز نفسك؟!

بالورقة والقلم لمدة ٣ دقائق أسأل نفسك لماذا لا تحفز

نفسك؟!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### هل مررت بهذه الإجابات؟!

- ليس لدى كافة أو همة أو عزيمة.
- لا داعي لتحقيق أهدافي فن أتغير كثيراً.
- غير مقتنع ولا أعرف الكيفية والطريقة.
- لا أحب تحقيق طموحاتي أنا محبط.

- لا أثق بنفسي ولا أعزز ذاتي ولم أجرب المحاولة.
- أنا إنسان عادي ولا تأثير لي بالحياة.
- لن أغير الكون أو أجمل ملامح العالم.
- سبق الكثيرين والوقت مضى.
- أعرف نفسي جيداً ولن أستطيع بأكثر من ذلك.
- العمر مضى وسأقع في الحرج.
- الحياة أكبر من إمكانياتي وقدراتي.

اكتب تعليقك ...

.....

.....

.....

.....