

فن التحفيز الذاتى

أ.د.م نادية عبد الغنى عبد الحميد
استاذ مساعد التمريض النفسي والصحة
النفسي

كلية التمريض – جامعة اسيوط

فن التحفيز الذاتي

العناصر

- ما هو التحفيز الذاتي
- دوافع السلوك
- لماذا تحفز نفسك؟
- عناصر التحفيز الذاتي
- كيف تحفز نفسك؟
- متى تحفز ذاتك
- كلمات تحفيز الذات

ما هو التحفيز الذاتي

1 التحفيز دفع الفرد لاتخاذ سلوك معين أو إيقافه أو تغيير مساره

2 التحفيز : شعور داخلي لدى الفرد يولد فيه الرغبة لاتخاذ نشاط أو سلوك معين يهدف منه الوصول إلى تحقيق أهداف معينة

3 كل سلوك يمارسه الفرد إنما هو في حقيقة نتيجة دوافع داخلية تتبع من داخل الفرد ، وإحساسه نحو إشباع احتياظه غير المشبعة

التحفيز :إثارة رغبات ، واحتياجات ، أو تمنيات غير محققة يحاول الفرد العمل على إشباعها

4

يقصد به شحن **Self motivation** التحفيز الذاتي وتقوية مشاعرك وأحاسيسك الداخلية التي تقودك إلى تحقيق أهدافك أو تسهل عليك القيام بها

5

دوافع السلوك

السلوك

خارجية

داخلية

تخضع لتأثير
البيئة الخارجية للفرد

من ذات الفرد
وإحساسه الداخلي

إن سلوك الفرد سواء كان سبباً أو نتيجة إنما هو فعل أو ردة فعل لشعور داخلي بضرورة تلبية رغبات واحتياجات معينة قد تثيرها غرائز معينة

لماذا تحفز نفسك؟

عندما تشعر بانخفاض طاقتك أو بأن نشاطك البدني أو النفسي قل ولم يعد له الأثر في تحقيق أهدافك

1

عندما تراودك مشاعر بأنه لا داعي ولا جدوى من تحقيق أهدافك

2

تحفز نفسك كي تشجعها لمضاعفة مجهودك والإسراع في تحقيق أهدافك

3

عندما تريد الإقدام على أي خطوة ترى أنها ناجحة ويصاحبك إحساس بعدم قدرتك على القيام بها

4

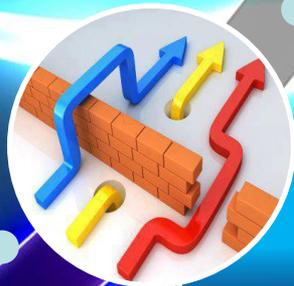
عناصر التحفيز الذاتي



الاعداد والتحضير



التدريب



المرونة



المتعة

الإعداد والتحضير



يجب أن تكون قد أعددت خطة وحضرت لأهداف
استراتيجية لحياتك لأنك تحفز نفسك كي تقوم
بخطوات عملية لتحقيق أهدافك

التدريب

يجب أن تتدرب على كيفية تحقيق الأهداف عن طريق تقسيمها إلى أهداف بعيدة المدى وأهداف قريبة المدى

1

ثم تقوم بتجزئة الأهداف وتوزيعها على سلم زمني حسب الأولويات ثم تقوم بشطب كل هدف أو إنجاز قمت بتحقيقه

2

ستركز تحفيزك على هدف محدد في وقت محدد حسب الجدول المعد حول الأهداف ستتدرب مع التكرار

3

كل إنجاز أو هدف تحققه سيحفرك وسيدفك إلى تحقيق المزيد

4

المرونة



يجب أن تتحلى بالمرونة في وضع الأهداف والتعامل مع
خطئك ستجد أن هناك أهداف لم تتحقق بسبب ظروف
خارجية قاهرة أو بسبب أعداء النجاح

اجعل لديك خطط بديلة وركز تحفيزك عليها

المتعة

لكي تحفز نفسك للقيام بمجهود ما أو البدء في خطوة محددة عليك بأن تقوم بشيء يجلب المتعة لك ويعطيك قدر من الطاقة والانطلاقة نحو تحقيق هدفك

1

”إن القلوب تمل كما تمل الأبدان فابتغوا لها طرائف
الحكمة“

2

روحوا القلوب ساعة بعد ساعة , فإن القلب إذا أكره
عمي“

3

تمرین

تخيل أنك كاتب روائي أو مخرج سينمائي وطلب منك أن تكتب سيناريو أو قصة تكون أنت من يمثل دور البطولة فيه وتكون في بداية الفيلم الكاميرا تلتقط فيه صور لك وأنت تجلس على مكتبك في عام 2013 وقد حققت حلمك في الوظيفة والمكانة التي كنت تتمناها. ومن ثم يبدأ معك لقاء تلفزيوني أو صحفي أو حوار مع صديق ضع الحوار الذي يتناسب مع أحداث قصتك تحكي من خلاله أهم المراحل التي مررت بها وأهم المهارات والقدرات التي كان لها السبب في وصولك إلى مرادك بعد توفيق الله سبحانه وتعالى وأبدع في صياغة وتقمص الدور وصناعة الأحداث ولا مانع من إضافة الدراما*؛ خاصةً فيما يتعلق فيها بالتحليل للوقائع والأحداث التي يعيشها البطل خلال قصة الفيلم.

أرجوا أن تؤجل الأحداث الرومانسية والعلاقات العاطفية إلى أجزاء أخرى من القصة

اذا لو لم يتم تحفيزك من
الأخرين؟

من الخطأ أن تنتظر عبارات الإطراء والمديح من الآخرين سواء من المديرين والمسؤولين أو من المدرسين أو حتى الأصدقاء والأقرباء و الوالدين

1

لا تبرمج عقلك الباطن على أن تستجيب لردات الفعل الخارجية

2

رأي الآخرين عنك ليس بالضرورة رأيك عن نفسك
مئة بالمائة

3

أنت أعلم بنفسك لذلك حفزها بطريقتك تحفيزا ذاتيا

4

كيف تحفز نفسك؟

كيف تحفز نفسك؟

1 عن طريق الألفاظ والكلمات والأقوال التشجيعية
لنفسك

2 حيث تبرمج عقلك الباطن بمجرد الاعتقاد
بها وتكرارها ستجد أنها تقوي الدافعية لديك

3 عن طريق مكافئة نفسك عند أي نجاح أو مجهود
يستحق الإطراء بأن تشتري لنفسك هدية (كتاب /
دخول دورة تدريبية / أقراص كمبيوتر مضغوطة
تعليمية / الذهاب في رحلة .. الخ)

حدد أهدافك في الحياة و اكتبها، فبدون معرفة هدفك المنشود لن يكون لديك خطة للوصول إليه

4

عن طريق مكافأة نفسك عند أي نجاح أو مجهود يستحق الاطراء بأن تشتري لنفسك هدية (كتاب ،القيام برحلة استجمام في مكان تحبه...)

5

عن طريق تعلم كل ما هو جديد في تحقيق نتائج حيث أن نتائجك هي من سيتحدث عنك ويثني عليك

6

المرونة. يجب أن تتحلى بالمرونة في وضع الاهداف
والتعامل مع خطتك وستجد أن هناك أهدافا لم تتحقق
بسبب ظروف خارجية قاهرة أو بسبب أعداء النجاح
فاجعل لديك خطة بديلة وركز تحفيزك عليها

7

المتعة لكي تحفز نفسك للقيام بعمل ما او البدء في
خطوة محددة عليك بأن تقوم بشئ يجلب المتعة لك
ويعطيك قدر من الطاقة والانطلاقة نحو تحقيق الهدف
... واعلم أن القلوب تمل كما تمل الأبدان (روحو عن
قلوبكم ساعة بعد ساعة واعلمو أن القلب إذا أكره عمي)

8

أقرأ كتب الناجحين وسيرهم

9

ثقتك بنفسك الثقة تساعدك في تحفيز ذاتك

10

فكر ببطء و نفذ بسرعة

11

تحلّى بالإيمان، فالإيمان بالله سيجعلك تعلم ان كل ما يحدث هو في مصلحتك و لذلك لن تفكر بسلبية

12

متى تحفز ذاتك؟

متى تحفز نفسك

عندما تشعر بانخفاض طاقتك أو نشاطك أو حماسك
لإنجاز أعمالك و تحقيق طموحاتك

عندما تراودك مشاعر بأنه لا داعي ولا جدوى من تحقيق
أهدافك

تحفز نفسك كي تشجعها لمضاعفة مجهودك والاسراع في
تحقيق أهدافك

عندما تريد الاقدام على أي خطوة ترى أنها ناجحة
وصاحبك إحساس بعدم قدرتك على القيام بها

عندما تشعر بالامبالاة

عندما تشعر بالإكتئاب ، و لا ترى أي بريق أمل في الأفق

تحكم في المؤثرات الداخلية

أن تقول لذاتك ألفاظا وأقوالا و عبارات تشجع بها
نفسك بـرمج عقلك الباطن بمجرد تكرارها و الاعتقاد بها
، ستجدها تقوي دافعيتك لتحقيق أهدافك

توقف عن التحدث السلبي للنفس فإنه يقلل من ثقتك في
نفسك و من سعادتك في حياتك

فكّر بإيجابية إن ما يجعلك تشعر بالسعادة أو الحماس
أو القوة عبارة عن مجرد أفكار ايجابية تزرعها أنت في
داخلك و تتصرف وفقا لها

مارس التفكير التخيلى دون الاسترسال بالأحلام

التفاؤل الدائم ... بدون تجاهل الواقع

خصص وقتاً لتقدير عمالك المتقن

حاور نفسك دائما وتذكر افضل جهودك

احرص على أن يكون حديثك الذاتي إيجابيا تخيل النجاح
باستمرار

اجعل لك خطة ذات اهداف

تابع ما قمت به من وسائل وما حققته من نتائج

تحكم في المؤثرات الخارجية

إبتعد عن السلبيين وصادق الإيجابيين

أن تقول لكل شخص يحطمك أن هذا رأيك ويمكن أن يكون صح أو خطأ

لا تبرمج عقلك الباطن على الاستجابة لردات الفعل
الخارجية فرأي الآخرين عنك ليس بالضرورة رأيك عن
نفسك مئة بالمئة فحفز نفسك بطريقتك ذاتيا

في بداية كل يوم تقول لنفسك أنا اليوم مهما سمعت من
تثبيط اللهم، مهما حصل من مؤثرات خارجية فلن يؤثر
علي شيء و أنا سعيد

كلمات في التحفيز

القدرات غير المستثمرة هي قدرات مهدورة

السر الحقيقي وراء النجاح هو الحماس

يتكون النجاح من الانتقال من فشل إلى فشل بدون
فقد الحماس

لا شيء عظيم يمكن أن يتحقق فجأة

اجعل من العقبات التي تتعثر فيها أحجاراً
ترتقي عليها

إذا كان الشيء يستحق أن تقوم به، فعليك القيام
به بشكل جيد

ليست هناك حقا أخطاء في الحياة، فقط
هناك دروس

إنك لا تخسر حقا إلا إذا توقفت عن المحاولة

هناك طريقتان لبذل القوة: الأولى هي أن تبذلها
لتنميتها، والأخرى أن تبذلها لإهدارها

ليس كافيا أن تبذل قصارى جهدك، يجب أولا أن
تعرف فيما ستبذل جهدك، ثم تبذل قصارى
جهدك

أن تصبح الأول أسهل بكثير من أن تظل الأول.

النصر لا يأتي ألي، إلا إذا ذهبت إليه

عندما تتحدث إنجازاتك عن نفسها، لا تقاطع

دعني أفر، ولكن إذا لم استطع الفوز، فتكفيني
شجاعة المحاولة

الكثير من الناس يتلقون النصائح، ولكن الحكماء
فقط يستفيدون منها

النصر لا يأتي ألي، إلا إذا ذهبت إليه

يمكن لقلم رصاص وحلم أن يأخذاك إلى أي مكان.
جويس مايرز

لا تحكم على يومك بكم حصدت فيه، بل بكم زرعت فيه.
روبرت ستيفنسون

هناك طريقتان لتنشر بهما النور: أن تكون شمعة، أو المرآة التي
تعكسه إيدث وارثو

لقد وجدت أنه حين تحب الحياة، فإن الحياة تحبك
بدورها. ارثر روبينستون

تذكر أنه مهما فعلنا في هذه الحياة، فنحن لا ننهزم حتى
نيأس وتنسحب

لا يمكنك أن تيأس، حتى ولو لم تفعل شيئاً سوى البكاء.
قف على قدميك من جديد، وأرهم أنك لم تيأس،
مهما حدث

انس كل الأسباب التي ستجعلها تفشل، وركز على إيمانك
بالسبب الوحيد الذي سيجعلها تنجح

إذا أردت أن تتبأ بالمستقبل، اصنعه. بيتر دراكر

نلقاكم فى مواد علمية اخرى ,,