

قسم الخدمات الاجتماعية - فريق الإصدارات والمطبوعات

نشرة إلكترونية دورية تصدر من قسم الخدمات الاجتماعية في المراكز الصحية - العدد (٢١) - العام ٢٠١٨م

الواحة الاجتماعية

التحفيز الذاتي



بقلم الباحثة الاجتماعية
آسيا الحرز

(إن القلوب تمل كما تمل الأبدان.. فابتغوا لها طرائف الحكمة)!

مقولة دفعتني لكتابة المقال، وحفزتني لتخطي العقبات لأجعل منها أجزاً أرتقي عليها لا أتعرّب بها. حينها أدركت أن السر الحقيقي وراء النجاح هو الحماس النابع من قوة التحفيز لذاتي، وإيماناً منا بأنك مثل جميع البشر قد تشعر في يوم ما بانخفاض طاقتك أو نشاطك البدني أو النفسي، أو قد تراودك مشاعر تشعرك بأن لا جدوى من تحقيق أهدافك، حينها عليك الإدراك بأنك بحاجة إلى التحفيز لنفسك.

وانطلاقاً من ادراكك بأنه (في كل فشل توجد بذرة نجاح)، فما عليك إلا اشعال هذا المولد الأ وهو (التحفيز الذاتي) فماذا يعني؟

التحفيز كما أوضحه الدكتور (ابراهيم الفقي) في كتابه قوة التحفيز: "هو مولد النشاط والفاعلية في العمل وهو من الطرق النشطة للحصول على أفضل ما لدى الغير سواء كان ذلك يتعلق بالأمور المادية أم المعنوية".

ومن إحدى مقولات (مياموتو موساشي) الذي اعتبر من أعظم محاربي الساموراي في التاريخ أنه قال: (لا يوجد شيء ينقصك حتى تصبح أفضل، أو أقوى أو أكثر ثراءً أو أسرع أو حتى أوسم. فكل شيء موجود بالفعل بداخلك، فقط عليك أن تبحث عنه في ثنايا شخصيتك).

وما تحدث عنه (موساشي) هو التحفيز الذاتي، والذي يقود للتغيير الايجابي نحو الأفضل. وقد نتساءل من يساعدنا في التحفيز الذاتي؟ فكما يوحي اللفظ فإنك أنت الذي تقوم بعملية التحفيز ولا يساعدك أحد. فالتحفيز الذاتي من أقوى عمليات التشجيع لنفسك، لأنك تدخل في دائرة برمجة عقلك الباطن على أمور بمقدورها أن تجعلك الشخص الأكثر نشاطاً ونتاجية، وتزيد فهمك لذاتك وتقديرك لها.

فماذا لو لم يتم تحفيزك من الآخرين؟ من الخطأ انتظار عبارات الإطراء والمدح من الآخرين، فلا تبرمج عقلك الباطن على أن تستجيب لردات الفعل الخارجية فأنت أعلم بنفسك؛ لذلك حفزها بطريقتك تحفيزاً ذاتياً. من الخطأ انتظار عبارات الإطراء والمدح من الآخرين، فلا تبرمج عقلك الباطن على أن تستجيب لردات الفعل الخارجية فأنت أعلم بنفسك؛ لذلك حفزها بطريقتك تحفيزاً ذاتياً. لأن التحفيز من البيئة الخارجية تأثيره أقل من التحفيز الداخلي، ولأنه - على أقل تقدير - قد تحرم من التحفيز من الآخرين سواء من مديرك بالعمل أو من شريك حياتك، فهل تنتظر أن يأتي شخصاً ما ليعث فيك روح النشاط كي تحقق أهدافك؟

إذن البداية من الداخل، ولكن الأهم أن نتعلم معاً كيف نحفز أنفسنا باتباع الآتي:

1. برمجة عقلك الباطن عن طريق الكلمات التشجيعية لنفسك وكررها كي تعتقد بها، فهي تقوي الدافعية لديك.
 2. أعد خطة تتضمن أهدافاً استراتيجية لحياتك، وجزئها على سلم زمني حسب الأولويات و اجعلها تتسم بالمرونة. فكل انجاز تحققه يحفزك لتحقيق المزيد.
 3. كافي نفسك عند أي نجاح او مجهود يستحق الإطراء بأن تشتري لنفسك هدية.
 4. تعلم الجديد وحقق انجازاتك التي ستتكلم عنك .
- وأخيراً.. لكي نحافظ على ضوء المصباح علينا تزويده بالزيت.. ورحلة الألف ميل تبدأ من موقع قدميك الحالي.

المراجع والمصادر العلمية :

- * ابراهيم الفقي: "قوة التحفيز". ثمرات للنشر والتوزيع-الطبعة الأولى-القاهرة ٢٠١١م.
- * هند حمد عبدالله العلي: "التحفيز طريقك للنجاح". فهرسة الملك فهد الوطنية-الرياض-الطبعة الأولى ٢٠١٦م.
- * زراق العصيمي: " فن التحفيز الذاتي"- (دورة تدريبية برعاية مركز زراق للتدريب عن بعد) ٢٠٠٥م.

لمزيد من المعلومات يمكنك التواصل مع الباحث
الاجتماعي بالمركز الصحي

تنسيق: الباحثة الاجتماعية جيهان صباح