

الوحدة الرابعة
كيف تحفز نفسك

إعداد: الدكتور/ عبدالرحمن بن عبدالله الخثلان

المحتوى

المقدمة	١ - ٤
الأهداف	٢ - ٤
مقياسك الشخصي للتحفيز	٣ - ٤
التحفيز وأنواعه	٤ - ٤
خالد وواجب الرياضيات	١ - ٤ - ٤
تحليل واستنباط	٢ - ٤ - ٤
أنواع التحفيز	٣ - ٤ - ٤
التحفيز الذاتي لدى الطالب الجامعي	٥ - ٤
الانتقال إلى الجامعة	١ - ٥ - ٤
الدراسة الجامعية	٢ - ٥ - ٤
كيف تحفز نفسك	٣ - ٥ - ٤
معوقات التحفيز	٦ - ٤
تعرف على المعوقات	١ - ٦ - ٤
التغلب على المعوقات	٢ - ٦ - ٤
الخاتمة	٧ - ٤



هناك مقولة بأن النجاح هو محصلة (١%) ذكاء وعبقرية مع (٩٩%) من المثابرة والدافعية ، وتعكس هذه المقولة الواقع الذي يواجهه أي انسان خلال حياته اليومية وما يقوم به من نشاطات ومهام وأعمال ، فإذا نظرنا إلى جدولنا اليومي سيتضح لنا بأن هناك العديد من النشاطات التي نقوم بها تلقائياً بدون الحاجة إلى أي حوافز ، على سبيل المثال الغذاء ، النوم والتنفس وما شابهها . وفي المقابل هناك بعض النشاطات التي قد نتردد أو نتأخر في القيام بها عند غياب أي حوافز ، داخلية كانت أو خارجية ، مثل الاستيقاظ من النوم ، والمذاكرة ، ومساعدة الآخرين وما شابهها. وببساطة يمكن: القول إن التحفيز والدافعية مقومات رئيسة لإنجاز الأعمال الهامة والصعبة ، أو التي قد تبدو ثقيلة عند القيام بها .

دعونا ننظر لتلك السيارة الجميلة والحديثة، إنها من أحدث طراز، وفيها محرك جديد، وإطارات جديدة ومزودة بأحدث وسائل السلامة والترفيه . أما مالكها فهو شخص عاقل ومتمكن، وحاصل على رخصة قيادة معترف بها. كما توجد أيضاً شبكة متكاملة من الطرق الحديثة المصممة حسب أرقى المعايير الدولية، ومهيأة بالشكل الملائم للقيادة السليمة والأمنة. ولكن.... إذا لم تحتو تلك السيارة المتميزة على وقود ، فإنها ستراوح مكانها بدون أي حركة، وبدون أي فائدة من جميع مميزاتا ومن شبكة الطرق الحديثة، وبدون أي مردود إيجابي على مالكها، الذي يتوفر لديه العديد من المقومات الأساسية، إلا أن غياب الوقود يحرمه من الكثير والكثير .

ويمكن في هذه الحالة تشبيه الدافعية والتحفيز الذاتي الذي نحتاجه جميعاً للنجاح بالوقود الضروري لتلك السيارة. فإذا افتقد الطالب أسباب الدافعية والتحفيز الذاتي فمن المرجح أنه لن يتمكن من التغلب على الصعاب والتحديات التي ستواجهه في دراسته الجامعية ، مما سيفقده الكثير من فرص النجاح وسيجعل من المؤهلات التي يحملها والتجهيزات الموفرة له في الجامعة أشبه بالسيارة الفاخرة والطرق المميزة التي لم يتم الاستفادة منها لعدم توفر الوقود .

٤ - ٢ الأهداف

تهدف هذه الوحدة إلى تقديم نبذة عن أهمية تحفيز الذات بالنسبة للطلاب الجامعي وتشمل:

- ♦ التعريف بأنواع التحفيز وآثاره الكبيرة على أداء الطالب الجامعي .
- ♦ تقديم الأساليب والطرق التي تساعد الطالب الجامعي على تحفيز نفسه .
- ♦ توضيح المعوقات التي يواجهها معظم الطلاب الجامعيين والتي قد تحد من قدرتهم على تحفيز أنفسهم ، مع شرح لبعض الوسائل للتغلب على تلك المعوقات .

٤ - ٣ مقياسك الشخصي للتحفيز

يختلف الأشخاص بعضهم عن بعض من ناحية مدى احتياجهم للتحفيز الذاتي وغيره ، ومن ناحية قدراتهم الذاتية على التحفيز ، ومعاناة بعضهم من انخفاض التحفيز الذاتي. على الرغم من ذلك فمن الممكن أن يقوم كلٌ منا بإجراء تقييم شخصي لمعرفة مقياس التحفيز الذاتي لديه ، حيث يساعد ذلك على إعادة النظر في المرئيات الشخصية نحو التحفيز الذاتي والحاجة لتحقيق المزيد .

توجد في الصفحة التالية استبانة عامة تتعلق بالتحفيز الذاتي . المطلوب من القارئ هو قراءتها وتعبئتها بتمعن ، والتأكد من أن الأجوبة صريحة وواقعية للخروج بأكبر قدر من الفائدة .

بعد انتهائك من تعبئة الاستبانة استخدم الجدول التالي لتكوين صورة عامة عن مدى قدرتك على التحفيز الذاتي أو مدى حاجتك للتعرف أكثر على أساليب التحفيز الذاتي .

مجموع النقاط التي حصلت عليها في الاستبانة الشخصية :

التحليل	مجموع النقاط
لديك قدره كبيرة ومتميزة على التحفيز الذاتي ، وقد يكون ذلك من أهم صفاتك الشخصية .	بين ٢٠ - ٤٠
قدراتك في التحفيز الذاتي لا بأس بها ، ولكي يمكنك تحفيز نفسك بشكل أكبر .	بين ٤١ - ٥٥
قدراتك في التحفيز الذاتي عادية ، وتحتاج أن تطور نفسك في هذا المجال .	بين ٥٦ - ٦٥
تفتقر إلى التحفيز الذاتي ، مما يترك أثراً سلبياً كبيراً على أدائك الدراسي .	بين ٦٦ - ٨٠
تعاني بشكل كبير من عدم قدرتك على تحفيز نفسك ، مما يحتم قيامك بالتركيز جدياً على التعرف على أساليب التحفيز الذاتي بأسرع وقت.	أكثر من ٨١

ملاحظة: ينبغي التوضيح بأن نتائج الاستبانة والتحليل المبني عليها لا يعد دراسة علمية دقيقة للحالة ، ولكنها استنتاجات عامة تنطبق على الكثير وليس بالضرورة على الجميع .

استبانة التحفيز الذاتي

اقرأ كلاً من العبارات التالية بتمعن، ثم اختر أكثر الإجابات ملاءمة بالنسبة لوضعك الحالي، ثم قم بجمع الأرقام الموجودة لكل عبارة للحصول على المجموع النهائي.

تسلسل	العبارة	أوافق بشده	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشده
١	أتساءل دائماً: لماذا التحقت بهذه الجامعة	٥	٤	٣	٢	١
٢	الدراسة في هذه الجامعة صعبة جداً بالنسبة لي	٥	٤	٣	٢	١
٣	لا أملك القدرات اللازمة للنجاح في هذه الجامعة	٥	٤	٣	٢	١
٤	ظروفي الشخصية لها أثر سلبي كبير على تحصيلي الأكاديمي	٥	٤	٣	٢	١
٥	لا أنجز الكثير من المهام الدراسية المطلوبة مني	٥	٤	٣	٢	١
٦	في الغالب أنجز المهام الدراسية في آخر لحظة، أو متأخراً	٥	٤	٣	٢	١
٧	أشعر كثيراً بأنه لا يوجد وقت كاف لإنجاز المطلوب مني	٥	٤	٣	٢	١
٨	أواجه غالباً صعوبة كبيرة في النوم والاستيقاظ	٥	٤	٣	٢	١
٩	أجد صعوبة كبيرة في سحب نفسي من الفراش بعد الاستيقاظ	٥	٤	٣	٢	١
١٠	أجد صعوبة كبيرة في إيجاد وقت كاف للمذاكرة	٥	٤	٣	٢	١
١١	أغيب عن العديد من المحاضرات (بدون عذر رسمي)	٥	٤	٣	٢	١
١٢	أجد صعوبة في التركيز أثناء المحاضرات	٥	٤	٣	٢	١
١٣	أفكر كثيراً في الانسحاب من الجامعة	٥	٤	٣	٢	١
١٤	الجامعة والأهل هم المسؤولون عن توفير مقومات النجاح لي	٥	٤	٣	٢	١
١٥	أقضي وقتاً أقل من المطلوب للمذاكرة يومياً	٥	٤	٣	٢	١
١٦	معظم وقتي مع الأصدقاء لا يتعلق بالمذاكرة والدراسة	٥	٤	٣	٢	١
١٧	الغالبية من أصدقائي هم من ذوي الأداء الأكاديمي المتوسط وما دون	٥	٤	٣	٢	١
١٨	من النادر أن يقوم أصدقائي بتشجيعي على المذاكرة	٥	٤	٣	٢	١
١٩	هدفي في أي مقرر أكاديمي هو النجاح بغض النظر عن الدرجة	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	لا أرى مبرراً مقنعاً لبذل جهد للحصول على تقدير ممتاز / متميز	٥	٤	٣	٢	١

مجموع النقاط نقطة

٤ - ٤ التحفيز وأنواعه

٤ - ٤ - ١ خالد وواجب الرياضيات

خالد طالب جامعي في السنة الأولى، أنهى دراسته الثانوية بامتياز والتحق بالجامعة، ويشعر بأهمية التحصيل العلمي. في بداية الأسبوع أعلن مدرس مادة الرياضيات بأن على جميع الطلاب أن يقوموا بحل الواجب الأسبوعي للمادة ويشتمل هذا الأسبوع على (٢٠) مسألة في الجبر، كما أوضح لهم بأنه سيكون هناك اختبار قصير يوم السبت القادم لقياس قدراتهم على حل ذلك النوع من مسائل الجبر.

فيما يلي سرد للخواطر والتصرفات التي بدرت من خالد:

أ - بما أن اليوم هو السبت، إذاً هناك فترة أسبوع كامل لحل المسائل المطلوبة والاستعداد بشكل جدي للاختبار القصير. النتيجة: لا داعي للقلق الآن، هناك متسع من الوقت.

ب - اليوم هو الثلاثاء ولم يقم خالد حتى الآن بعمل لدراسة الرياضيات، أو محاولة مبدئية لحل مسائل الرياضيات. النتيجة: من الصعب التركيز على الدراسة أثناء الأسبوع لكثرة المحاضرات، فمن الأفضل تأخير المطلوب حتى يوم الجمعة.

ج - حان ظهر يوم الجمعة ولم يحدث أي تطور، ولم يبدأ خالد جدياً في التعامل مع الوضع، فهو يعتقد أن حل المسائل بكاملها سيستغرق منه حوالي (٣ ساعات) من الدراسة المتواصلة والمركزة. النتيجة: سينيهي المطلوب منه خلال الفترة (٧ - ١٠) مساء الجمعة قبل أن يستعد للنوم.

د - مع حلول الساعة (٧ مساءً) يقوم خالد بفتح كتاب الرياضيات والبدء في النظر إلى المسائل المطلوب حلها. يظهر انطباعه الأولي أن المسائل صعبة ولكنه يدرك أن أمامه (٣ ساعات) متواصلة للتعامل معها ولكن قبل أن يبدأ ذلك لماذا لا يقوم بالاتصال بزميله (سامي) والاطمئنان عن ما إذا كان قد انتهى من حلها أم لا. النتيجة: اتصال هاتفي لمدة (٢٠ دقيقة)، للاستفسار عن الأحوال والمستجدات.

هـ - قام سامي بإبلاغ خالد بأنه لا يعتزم أن يحل المسائل المطلوبة لأنه يؤمن بأن عطلة نهاية الأسبوع هي "عطلة" وليست للدراسة، وتحول الحديث إلى وصف للطريقة التي قضى كل منهما تلك العطلة. النتيجة: لا داعي للقلق فخالد لن يكون الأسوأ أداءً في الاختبار غداً.

و - نجح خالد أخيراً في حل مسألتين بعد الكثير من المعاناة؛ وذلك لعدم فهمه للمادة بشكل واضح، مما أدى إلى مرور حوالي ساعة ونصف من الوقت، مع الكثير من الضجر. النتيجة: تشغيل جهاز التلفزيون ليس للمشاهدة ولكن لخلق جو ملائم لمتابعة الدراسة.

ز - لاحظ خالد أن هناك العديد من القنوات وعليه أن يختار الأفضل منها قبل الانهماك في الدراسة، ويعثر على قناة تعرض برنامجاً شائقاً عن إحدى الهوايات التي يعشقها خالد، ولذلك فإنّ عليه أن يتابع البرنامج لكي لا تفوته الفرصة. النتيجة: حانت ساعة النوم وخذ خالد للنوم، استعداداً لامتحان الغد، ولكن بعد أن أكمل مسألتين فقط من العشرين المطلوبة.

٤ - ٤ - ٢ تحليل واستنباط

قصة خالد هي واقع يتكرر مع شريحة كبيرة من الطلاب الجامعيين بصفة متكررة، وقد تكون ظاهرة مزمنة لدى البعض، قد يكون من المفيد أن يقوم القارئ بتحليل ما حدث للطالب خالد والأخطاء التي ارتكبها والتفكير ملياً في ما إذا كان القارئ قد شعر بنفس المشاعر التي أحس بها خالد، وكذلك التعرف على الوسائل التي كان ينبغي لخالد اللجوء إليها في كل مرحلة من تلك القصة.

عزيزي القاري، يوضح الجدول رقم (١) المراحل السبعة التي مر بها خالد خلال تلك الفترة (من أ حتى ز). يمكنك أن تقوم بتعبئة الأعمدة المقابلة لكل مرحلة من تلك المراحل بناءً على مرئياتك وتحليلك الشخصي لما حدث، وما كان ينبغي أن يحدث.

جدول رقم (١) : تحليل واستنباط لمعاناة خالد مع مسائل الرياضيات

المرحلة	الخطأ الذي ارتكبه خالد في هذه المرحلة هو :	هل سبق وأن مررت بنفس تلك المرحلة (كثير جداً ، كثيراً ، بعض الأحيان ...)	كيف كان ينبغي أن يتصرف خالد في هذه المرحلة
أ			
ب			
ج			
د			
هـ			
و			
ز			

٤ - ٤ - ٣ أنواع التحفيز

مما لا شك فيه أن إنجاز أي مهمة يحتاج إلى قدر معين من الحوافز، إذا استثنينا من ذلك بعض الأمور التي تكون فيها الغرائز الإنسانية هي الحافز الرئيس واللا شعوري مثل الأكل والشرب والتنافس والبحث عن سكن وغيرها.

ومن دون الخوض في النظريات العلمية المختلفة التي تحلل وتبحث في موضوع التحفيز والعوامل النفسية المتعلقة بذلك، يمكننا تقسيم الحوافز التي يحتاجها الإنسان إلى نوعين رئيسيين، هما:

أ - الحوافز الخارجية: وهي الحوافز التي نحصل عليها من الآخرين (وليس من ذاتنا) ويكون لها دور كبير في تشجيعنا على إنجاز شيء معين. فعلى سبيل المثال، من أهم الحوافز الخارجية بالنسبة للطلاب هي: المكافأة المادية للنجاح، المكافأة المعنوية، التميز بين زملاء، تقدير الأساتذة، الخ .

ب - الحوافز الذاتية: وهي الحوافز التي يستمدتها كلُّ منا من ذاته (وليس من الآخرين) لكي يتمكن من إنجاز ما يخطط القيام به، خاصة إذا كان ذلك يتطلب جهداً ليس بيسير. وعودة إلى مثال الطلاب فإن بعض أهم الحوافز الذاتية تشمل: مكافأة الذات بالترويح، الشعور بالفخر.... وما شابهها .

ينبغي هنا التوضيح بأن الحوافز الخارجية التي نتلقاها من الآخرين تلعب دوراً رئيساً في التشجيع ورفع المعنويات. ولكن تبقى الحوافز الذاتية هي المحرك الأساسي لأي طالب نحو المثابرة والتغلب على الصعاب؛ نظراً لأهميتها واستمراريتها، على النقيض من الحوافز الخارجية والتي يتلاشى أثرها سريعاً .

٤ - ٥ التحفيز الذاتي لدى الطالب الجامعي

٤ - ٥ - ١ الانتقال إلى الجامعة

على الرغم من أن الجميع يحتاج إلى قدر كبير من التحفيز الذاتي للنجاح والتميز، إلا أن التحفيز الذاتي يكتسب أهمية كبيرة جداً بالنسبة للطلاب الجامعيين وذلك لاعتبارات كثيرة منها:

♦ انتقال الشاب من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الشباب مما يتطلب القيام لأول مرة بمناقشة الذات والبحث عن أهدافه القصيرة والطويلة المدى .

♦ الانتقال من أسلوب التعليم التقليدي في المدارس إلى منهج التعليم الجامعي الذي يعتمد بدرجة كبيرة على القدرات الشخصية والاعتماد على النفس .

♦ الابتعاد عن الأهل بدرجة أكبر من السابق ، مما يحرم الشاب الكثير من الحوافز الخارجية التي كان يحصل عليها منهم ، واضطراره للاعتماد على نفسه في الكثير من الأمور بما فيها تحفيز نفسه بنفسه .

بناءً على ما تقدم ، فإنه ليس من المستغرب أن يكون هناك شبه إجماع على الأهمية القصوى للتحفيز الذاتي لكي يتمكن الطالب الجامعي من إكمال دراسته بنجاح. حيث أثبتت العديد من الدراسات النقاط الرئيسية التالية:

أ - تُعدُّ قدرة الطالب على التحفيز الذاتي المؤشر الرئيس لنجاح الطالب الجامعي بعد قبوله في الجامعة .

ب - يعدُّ الطلاب الجامعيون من أهم الشرائح المهنية والعمرية التي تعاني (أكثر من غيرها) من قصور في القدرة على التحفيز الذاتي.

ولعله من الملائم هنا التوضيح بأن الدراسات التي أجريت في هذا المجال شملت التعليم الجامعي بأنواعه المختلفة، وشرائح مختلفة من الطلاب الجامعيين من ناحية مستوى الجامعة، ومكانها والتخصص، وأيضاً التقدير الأكاديمي للطلاب خلال مرحلة الدراسة قبل الجامعية.

٤ - ٥ - ٢ الدراسة الجامعية

الدراسة الجامعية هي مشوار شاق وطويل يستغرق في العادة عدة سنوات. وإذا نظرنا إلى الدراسة الجامعية كوحدة واحدة الهدف النهائي منها هو التخرج والحصول على الشهادة ثم الوظيفة الملائمة، وقياساً على التنافس الكبير للالتحاق بالجامعات فقد يكون من البدهي القول بأن معظم الطلاب لا يحتاجون إلى حوافز للالتحاق بالجامعة.... ولكن.

لكن الدراسة الجامعية في حد ذاتها هي مجموعة من المقررات الأكاديمية المتنوعة والمتفاوتة في الصعوبة والأهمية بالنسبة للطالب. فإذا نظرنا إلى كل مقرر أكاديمي على أنه هدف مستقل، فإننا نجد أن الطلاب بشكل عام قد يواجهون المشاكل في تحفيز أنفسهم لدراسة بعض المقررات ولكن ليس كلها. فمثلاً:

أ - هناك بعض المقررات السهلة، أو ذات الأهمية الواضحة بالنسبة للطالب وتخصصه، أو تلك التي يعشق الطالب موضوعاتها لكونها ضمن اهتماماته وهواياته... الخ. يمكن القول بأن الطالب قد لا يواجه مشاكل جدية في تحفيز نفسه لدراسة تلك المقررات .

ب - على النقيض من (أ) هناك بعض المقررات التي يحتاج الطالب إلى قدر كبير من التحفيز الذاتي لكي يتمكن من بذل الجهد اللازم لاختيارها. وقد يشمل ذلك المقررات التي تتطلب تركيزاً كبيراً ولا تكون عادة ضمن اهتمامات معظم الطلاب (مثل مقرر الرياضيات!).

ج - يحتاج بعض الطلاب إلى بذل جهد أكبر لتحفيز أنفسهم حتى عند التحاقهم بمقررات من الشريحة (أ) أعلاه، والتي قد تبدو بأنها لا تحتاج إلى تحفيز ذاتي. ويعود السبب في ذلك إلى عدم توفر الظروف الملائمة لتحفيز الذات عند دراسة تلك المقررات، كما يحدث عندما تكون المحاضرة مملة، أو عندما يمر الطالب بظروف اجتماعية صعبة، أو ظروف صحية ونفسية لا تجعله مهيباً للتحصيل العلمي .
لذا فإن على كل طالب أن ينظر إلى كل مقرر أكاديمي على حدة، وأن يقيس بنفسه مدى حاجته الشخصية لتحفيز نفسه لتجاوز ذلك المقرر كخطوة نحو الهدف الأكبر من الدراسة الجامعية.

٤ - ٥ - ٣ كيف تحفز نفسك

من الملائم أن يتم التذكير بأن الطالب المقبول للدراسة الجامعية يمتلك بدون أي شك قدراً كبيراً من الخلفية العلمية، والذكاء، والمهارات الدراسية اللازمة، ولكن يبقى العنصر الأساسي المكمل لتلك المقومات وهو " التحفيز الذاتي " المحك الحقيقي الذي يترتب على ضوئه في معظم الأحيان استمرار الطالب في الدراسة الجامعية وتميزه فيها، أو انقطاعه عن ذلك في مرحلة مبكرة لا سمح الله.

وفي هذا الجزء سنذكر بعض الوسائل التقليدية لتحفيز الذات بشكل عام، والتي يمكن للطلاب الجامعي تطبيقها أثناء دراسته للمقررات الجامعية. كما سيتم أيضاً إعطاء أمثلة على تطبيق تلك الوسائل على دراسة مقرر معين (مثل مقرر اللغة الإنجليزية) زيادة في التوضيح.

أ - حدد هدفك الأساسي بوضوح : يمكنك أن تؤكد لنفسك قبل بدء الفصل الدراسي بأن هدفك ليس فقط اجتياز مقرر اللغة الإنجليزية، ولكن بحصولك أيضاً على تقرير ممتاز (A+).

ب - ذكر نفسك بأهمية الموضوع: تحتاج أن تذكر نفسك بصفة مستمره بأهمية استيعاب مقرر اللغة الإنجليزية، والفائدة الكبيرة التي ستجنيها عندما تتمكن من تطوير قدراتك في اللغة الإنجليزية، مثل القدرة على استيعاب المواد الأخرى، وتحسين فرصة حصولك على وظيفة متميزة.

ج - حدد نقاط القوه لديك: ابحث عن نقاط القوه لديك في تلك المادة (على سبيل المثال، المصطلحات Vocabulary) واستخدم نجاحاتك في ذلك المجال لتحفيز نفسك أكثر نحو المزيد من النجاح وزرع الثقة في نفسك وقدراتك على تحقيق هدفك.

د - حدد نقاط الضعف لديك: ابحث أيضاً عن نقاط الضعف لديك، (إن وجدت)، في دراسة المقرر (على سبيل المثال، القواعد Grammar)، واستخدم ذلك في تحفيز نفسك لمضاعفة الجهد في دراسة ذلك الجزء، وكذلك أيضاً في خفض سقف توقعاتك من أدائك في ذلك الجزء تفاعلياً للإحباط إذا لم تحقق طموحاتك.

هـ - قسم العمل إلى أجزاء: تذكر بأن أي مهمة وبخاصة إذا كانت طويلة وشاقة، يستحيل إنجازها دفعة واحدة بدون توقف، لذا ينبغي أن تقسم مهمتك إلى أجزاء صغيره يمكنك التعامل معها كخطوات، تشكل كل منها نجاحاً نحو الهدف الأخير. فعوضاً عن تذكر نفسك بأن عليك أن تحفظ خمسمائة مصطلح جديد في مقرر اللغة الإنجليزية، ينبغي أن تضع لنفسك هدفاً أولياً بأن تحفظ (٣٠) كلمة جديدة في الأسبوع الأول، ثم الاستمرار في ذلك.

و - كافئ نفسك على النجاح: حيث إن النجاح دائماً يقود إلى نجاح أكبر، احرص على أن تكافئ نفسك أولاً بأول على نجاحك في تحقيق كل هدف من الأهداف التي تضعها لنفسك، فعندما تحقق هدفك الأولي من تعلم (٣٠) كلمة جديدة في مادة اللغة الإنجليزية، تستطيع أن تكافئ نفسك بشكل مناسب، مثل قضاء ساعة من الوقت في الترفيه أو مشاهدة كرة القدم.

ز - ضع لنفسك جدولاً زمنياً: عند قيامك بتجزئة العمل إلى أجزاء فمن الضروري أن تضع لنفسك جدولاً زمنياً معقولاً يمكنك من تحقيق الهدف النهائي في وقته. وعند التزامك بذلك الجدول وإدراكك بأنك تسير حسب جدول معين، فإن ذلك الشعور بالنجاح سيزيد من ثقتك بالنفس نحو إنجاز المهمة، كما أن الجدول سيوضح لك أيضاً ما إذا كنت قد بدأت في التخلف أو التأخر في إنجاز ما هو مطلوب منك مما يحفزك لمضاعفة الجهود لتعويض ما فاتك قبل فوات الأوان.

ح - احذر من التسويف: ينبغي أن تحذر دائماً من التسويف لأنه يشكل المعول الأساسي للقضاء على التحفيز الذاتي، وتحطيم الآمال والطموحات. لذا عليك أن تذكر نفسك بصفة مستمرة بالحاجة إلى الالتزام بالجدول الذي وضعته لنفسك، وأن تتيقظ وتستعد للتعامل مع "شبح التسويف" عندما يبدأ من الاقتراب منك (سيتم التطرق لذلك بالتفصيل في الوحدة الخامسة والسادسة).

ط - ابحث عن مصادر للاستمتاع في مهمتك: في كل مهمة حتى لو كانت شاقة، يمكننا تحديد بعض الأشياء التي تجعلنا نشعر بالمتعة والراحة مما يحفزنا للاستمرار والمثابرة وبذل الكثير من الجهد . فإذا نظرنا إلى طالب يعتبر اللغة الإنجليزية مقررًا صعباً، يمكنه أن يتغلب على ذلك جزئياً عن طريق استخدامه لتلك اللغة في أمور بعيدة عن الدراسة مثل التحدث مع الآخرين، ومشاهدة برنامج تلفزيوني، أو تصفح الانترنت باللغة الإنجليزية، وقد يكون لذلك أثر إيجابي كبير عليه؛ لأنه يحس بفائدة ملموسة للجهد الذي بذله وفي مجالات يجد فيها متعه وليست أكاديمية بحتة .

ي - لا تترك للإحباط مجالاً: تذكر بأن كل شخص معرض للفشل في مهمة محددة، ولكن التحدي يكمن في القدرة على تحويل الفشل إلى نجاح، والقدرة على الوقوف مرة أخرى وإكمال المسيرة بعد التعثر. ومن المفضل أن تقوم بتحليل مسببات أي فشل أو تعثر للاستفادة من ذلك في المستقبل، ولكن بشرط أن لا تركز على ذلك الفشل أكثر من اللازم تحاشياً من إضعاف ثقتك بنفسك.

٤ - ٦ معوقات التحفيز

٤ - ٦ - ١ تعرف على المعوقات

هناك حقيقة ينبغي الإقرار بها وهي: التحفيز الذاتي هام جداً ولكنه ليس سهلاً .

وقد يكون السبب الرئيس في ذلك هو وجود كم هائل من المعوقات التي في العادة تتمكن من الشخص وتحرمه من تحفيز نفسه. ويرى البعض أن الاعتراف بتلك الحقيقة قد يكون الخطوة الأولى والرئيس للتغلب على تلك المعوقات نحو النجاح والتمكن من تحفيز الذات. لذا فقد يكون من الملائم أن يتم سرد بعض معوقات التحفيز الرئيس التي يواجهها الطالب الجامعي، وهي :

- ◆ التسويف، وعدم البدء في اتخاذ الخطوة الأولى لإنجاز المهمة .
- ◆ عدم وجود خطة أو أهداف محددة يسعى الطالب لإنجازها .
- ◆ عدم وجود جدول زمني واضح يلتزم به الطالب لإنجاز خطته .
- ◆ تأثير الزملاء غير الجادين ، الذين يفقدون للدافعية بأنفسهم .
- ◆ ضعف الثقة بالنفس وعدم تقدير الذات .
- ◆ الإحساس الخاطيء بأن المهمة تتطلب مهارات وقدرات لا يملكها الشخص .

- ◆ الشعور بالإحباط عند أي فشل أو تعثر .
 - ◆ عدم الإحساس بالمسؤولية ، وما قد يترتب بسبب التصرفات والقرارات الشخصية .
 - ◆ السهر وقلة النوم والإجهاد النفسي والجسدي.
 - ◆ العوامل النفسية السلبية مثل الأرق، واستخدام المنبهات، والشروود الذهني، وأحلام اليقظة.
- قد تكون القائمة طويلة ، إلا أن ذلك يعكس مدى حاجة الطالب الجامعي للتعرف على تلك المعوقات ، والتحدي الذي يواجهه للتغلب عليها نحو تحفيز نفسه في طريقه للمزيد من النجاح .

٤ - ٦ - ٢ التغلب على المعوقات

تحتاج الدراسة الجامعية بشكل عام إلى قدر كبير من الحيوية والنشاط والتركيز، مما يجعل من الضروري أن يكون الطالب قادراً على تحفيز نفسه ومكافحة المعوقات التي تم ذكرها. وقد يكون التعرف على تلك المعوقات الخطوة الأولى، ولكن قد يكون من الملائم أيضاً ذكر بعض النقاط التي قد تساعد الطالب الجامعي على تجاوز أي من تلك المعوقات نحو المزيد من تحفيز الذات، ومنها:

- ◆ تذكر بأنك لم تقبل بالجامعة إلا لأنك تمتلك القدرات والمهارات اللازمة لذلك .
- ◆ اجعل الأولوية للدراسة بدون منازع في هذه المرحلة من حياتك .
- ◆ احرص على حضور جميع المحاضرات لأنها تشكل الحد الأدنى من الجهد اللازم للتحصيل العلمي .
- ◆ ذكر نفسك بالهدف النهائي من الدراسة الجامعية وأهمية كل خطوه تخطوها نحو ذلك.
- ◆ وفر لنفسك البيئة الملائمة للتركيز على الدراسة بعيداً عن أي أمور تلهيك عن ذلك .
- ◆ احرص على إنجاز المهام أولاً بأول ، ولا تدعها تتراكم عليك .
- ◆ احرص على وجود شبكة من العلاقات مع الأهل والأصدقاء توفر لك الدعم والتشجيع.
- ◆ ابتعد عن الأمور التي تؤدي إلى إرهاقك مثل السهر ، والمنبهات وغيرها .
- ◆ عود نفسك على مواجهة التحديات بالشكل الذي يشجذ همتك ويقوي عزيمتك .
- ◆ تذكر أن الهدف من كل ذلك هو في النهاية : مستقبلك.

٤ - ٧ الخاتمة

ركزت هذه الوحدة على التعريف بالتحفيز الذاتي، والأثر الكبير الذي يتركه على أداء الطلاب الجامعيين، وفرص نجاحهم . وتم من خلال الاستبانة إعطاء القارئ فرصة للتعرف على مستوى قدراته الشخصية في مهارة التحفيز الذاتي. كما ركزت الوحدة على أنواع التحفيز والأساليب المثلى لتحفيز الذات بالنسبة لطلاب الجامعات. كما تم التطرق للمعوقات التي عادة ما تمنع الطالب من تحفيز نفسه ، مع نصائح محددة للتغلب على تلك المعوقات في حالة مواجهتها.