



التحفيز الذاتي

إعداد

الدكتور عمر بن عبدالله السويلم

University Study Skills

Dr. Omar A. Al-Swailem

www.kfupm.edu.sa

faculty.kfupm.edu.sa/ee/swailem

الوحدة الرابعة: التحفيز الذاتي

- ٤ - ١ المقدمة
- ٤ - ٢ الأهداف
- ٤ - ٣ مقياسك الشخصي للتحفيز الذاتي
- ٤ - ٤ أهمية التحفيز الذاتي
- ٤ - ٥ أنواع التحفيز
- ٤ - ٦ التحفيز الذاتي لدى الطالب الجامعي
- ٤ - ٧ كيف تحفز نفسك ؟
- ٤ - ٨ معوقات التحفيز والتغلب عليها
- ٤ - ٩ الخاتمة

- **مقولة:** النجاح هو محصلة (١٪) ذكاء وعبقرية مع (٩٩٪) من المثابرة والدافعية.
- يمكن تشبيه الدافعية والتحفيز الذاتي الذي نحتاجه جميعا للنجاح بالوقود الضروري للسيارة المثالية.
- فإذا افتقد الطالب الدافعية والتحفيز الذاتي ... فسيفقد 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.

تهدف هذه الوحدة إلى :

- التعريف بأنواع التحفيز وآثاره الكبيرة على أداء الطالب.
- التعريف بالطرق التي تساعد الطالب على تحفيز نفسه.
- توضيح معوقات التحفيز الذاتي، والوسائل الفاعلة للتغلب عليها.

٤ - ٣ مقياسك الشخصي للتحفيز الذاتي

- في التقييم (٤-١) مقياس شخصي لمستوى التحفيز الذاتي لديك.
- المطلوب منك قراءته وتعبئته بتمعن، وصراحة لتحقيق أكبر قدر من الفائدة لك.
- استخدم تحليل التقييم لمعرفة مدى قدرتك على التحفيز الذاتي، وحاجتك للتعرف على أساليب زيادته لديك.

٤ - ٣ مقياسك الشخصي للتحفيز الذاتي

تحليل التقييم:

- بناء على المجموع الكلي الذي حصلت عليها، حدد مستوى قدرتك على التحفيز الذاتي من خلال الجدول التالي:

	-
	-
	-
	-
	-

٤ - ٤ أهمية التحفيز الذاتي

- للتعرف على أهمية التحفيز الذاتي وآثاره، نرجو قراءة:

حالة الطالب خالد مع واجب الرياضيات

والنتائج المترتبة على ضعف التحفيز لديه، لتقوم بعد ذلك بتحليل هذه الحالة والاستفادة من الدروس فيها.

تحليل واستنباط لحالة خالد

قم بتعبئة مرئياتك وتحليلك للمراحل السبع (من أ إلى ز) التي مربها خالد مع واجب الرياضيات

	()		
			أ
			ب

٤ - ٥ أنواع التحفيز

- يمكننا تقسيم الحوافز التي يحتاجها الإنسان إلى نوعين رئيسيين، هما:
 - ١- **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، التمييز بين الزملاء، تقدير الأساتذة،** وقد تكون أيضاً من مصادر أخرى مثل **تشويق المادة في الكتاب المقرر والمعلم الماهر.**

٢ - **الحوافز الذاتية:** وهي الحوافز التي يستمدّها كلُّ منا من ذاته (وليس من الآخرين) لكي يتمكن من إنجاز ما يخطط القيام به، خاصة إذا كان ذلك يتطلب جهداً ليس باليسير.

عودة إلى مثال الطلاب فإن بعض أهم الحوافز الذاتية تشمل :
مكافأة الذات بالترويح، والشعور بالفخر، والرضا الذاتي، وغيرها.

أيهما أهم الحوافز الذاتية أم الخارجية؟

٤ - ٦ التحفيز الذاتي لدى الطالب الجامعي

التحفيز الذاتي يكتسب أهمية كبيرة للطالب الجامعي لاعتبارات كثيرة منها:

- **المرحلة العمرية- 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 التي كان يحصل عليها منهم، واضطراره للاعتماد على نفسه.

٤ - ٦ التحفيز الذاتي لدى الطالب الجامعي

التحفيز وطبيعة المقررات الدراسية

- الدراسة الجامعية مجموعة من المقررات الأكاديمية المتفاوتة في الصعوبة والأهمية بالنسبة للطالب. وقد يواجه الطالب مشكلة في التحفيز حسب المقرر. فمثلا:
- ١- هناك بعض المقررات السهلة، أو ذات الأهمية الواضحة بالنسبة للطالب وتخصصه، أو ...
- ٢- هناك بعض المقررات التي يحتاج الطالب إلى قدر كبير من التحفيز الذاتي لكي يتمكن من بذل الجهد اللازم لاجتيازها. مثل ...
- **يجب عليك النظر إلى كل مقرر أكاديمي على حدة، وقياس مدى حاجتك للتحفيز لتجاوز ذلك المقرر كخطوة نحو الهدف الأكبر من الدراسة الجامعية.**

٤ - ٧ كيف تحفز نفسك ؟

١ - حدّد هدفك الأساسي

- يمكنك أن تؤكّد لنفسك قبل بدء الفصل الدراسي بأن هدفك ليس فقط اجتياز مقرر اللغة الإنجليزية، ولكن حصولك أيضاً على تقدير متميز (A⁺).
- استفد مما ذكرنا سابقاً عن سمات الأهداف الفعالة بحيث تكون واضحة ومحددة ومقاسة وواقعية وموسومة بالتحدي و مرتبطة بزمن أو (SMART).

٤ - ٧ كيف تحفز نفسك ؟

٢ - ذكر نفسك بأهمية الموضوع

- تحتاج أن تذكر نفسك بصفة مستمرة بأهمية اللغة الإنجليزية، والفائدة الكبيرة التي ستجنيها عندما تتمكن من تطوير قدراتك فيها، مثل القدرة على استيعاب المواد الأخرى، وتحسين فرصة حصولك على وظيفة متميزة، إلخ....

٣ - حدّد نقاط القوة لديك

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

٤ - حدّد نقاط الضعف لديك

- ابحث عن نقاط الضعف لديك في دراسة المقرر - إن وجدت-، على سبيل المثال القواعد (Grammar) ...
- استخدم ذلك في تحفيز نفسك لمضاعفة الجهد في دراسة ذلك الجزء، وكن واقعياً في ذلك تفادياً للإحباط إذا لم تحقق طموحاتك.

٤ - ٧ كيف تحفز نفسك ؟

٥ - قسم العمل إلى أجزاء

- المهمة الطويلة والشاقة، يصعب إنجازها دفعة واحدة بدون توقف ... قسم مهمتك إلى أجزاء صغيرة يمكنك التعامل معها كخطوات، تشكل كل منها نجاحاً نحو الهدف الأخير.
- مثال: حفظ (٥٠٠) مفردة جديدة في مقرر اللغة الإنجليزية، ضع لنفسك هدفاً لحفظ (٣٠) كلمة جديدة في الأسبوع الأول، ثم الاستمرار في ذلك.

٧ - 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.
- عند التزامك بذلك الجدول، فسيكون لديك الشعور بالنجاح الذي سيزيد من ثقتك بنفسك نحو إنجاز المهمة أو معرفة القدر المطلوب لإتمامها.

٤ - ٧ كيف تحفز نفسك ؟



٨ - احذر من التسويف

- ينبغي أن تحذر دائماً من التسويف لأنه يشكل المعول الأساس للقضاء على التحفيز الذاتي، وتحطيم الآمال والطموحات.
- ذكر نفسك بصفة مستمرة بالحاجة إلى الالتزام بالجدول الذي وضعته لنفسك، وأن تتيقظ وتستعد للتعامل مع "شبح التسويف" عندما يبدأ من الاقتراب منك.

٩ - ابحث عن مصادر للاستمتاع في مهمتك

في كل مهمة حتى لو كانت شاقة، يمكننا القيام بما يجعلنا نشعر بالمتعة والراحة مما يحفزنا للاستمرار والمثابرة وبذل المزيد من الجهد.

- مثال: طالب يعتبر اللغة الإنجليزية مقراً صعباً، يمكنه أن يتغلب على ذلك جزئياً باستخدامه اللغة الانجليزية في غير الدراسة مثل: التحدث مع الآخرين، ومشاهدة برنامج تلفزيوني، أو تصفح الانترنت.
- لذلك أثر إيجابي كبير عليه لأنه يحس بفائدة ملموسة للجهد الذي بذله وفي مجالات يجد فيها متعة.

١٠ - 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.
- من 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.

١٠ - كافي نفسك على النجاح

- حيث إن النجاح دائماً يقود إلى نجاح أكبر، احرص على أن تكافي نفسك أولاً بأول على نجاحك في تحقيق كل هدف من الأهداف التي تضعها لنفسك.
- كافي نفسك بشكل مناسب ومحبيب إليك، مثل ...

- **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.
- **أن الاعتراف بتلك الحقيقة قد يكون الخطوة الأولى** والرئيسية للتغلب على تلك المعوقات نحو النجاح والتمكن من تحفيز الذات.
- فيما يلي سرد لبعض **معوقات التحفيز الذاتي** الرئيسة التي يواجهها الطالب الجامعي، وهي :

٤ - ٨ معوقات التحفيز

١. **التسويق**، وعدم البدء في اتخاذ الخطوة الأولى لإنجاز المهمة.
٢. **عدم وجود خطة** أو أهداف محددة يسعى الطالب لإنجازها.
٣. **عدم وجود جدول زمني** واضح يلتزم به الطالب لإنجاز خطته.
٤. **تأثير الزملاء غير الجادين** الذين يفتقدون للدافعية في أنفسهم.
٥. **ضعف الثقة بالنفس** وعدم تقدير الذات.

٦. الإحساس الخاطئ بأن المهمة تتطلب قدرات لا يملكها الشخص

٧. الشعور بالإحباط عند أي فشل أو تعثر

٨. عدم الإحساس بالمسؤولية، وما يترتب على تصرفاتك قراراتك

٩. السهر وقلّة النوم والإجهاد النفسي والجسدي

١٠. العوامل النفسية السلبية مثل الأرق، واستخدام المنبهات، والشروود الذهني، وأحلام اليقظة

التغلب على المعوقات

- تذكر بأن قبولك في الجامعة لامتلاكك القدرات والمهارات المطلوبة.
- 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 خطوة تخطوها نحو ذلك.
- وفر لنفسك البيئة الملائمة للتركيز على الدراسة بعيداً عن أية أمور تلهيك عن ذلك.

التغلب على المعوقات

- 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 مسببات الإرهاق مثل السهر والمنبهات وغيرها.
- عود نفسك على مواجهة التحديات بالشكل الذي يشحن همتك ويقوي عزيمتك.
- تذكر أن الهدف من كل ذلك هو في النهاية : مستقبلك.

- الملخص
- ما الذي استفدته؟
- ما الذي أنوي فعله؟