



كيف نحقق التحفيز المستدام ؟

مفيدة الشحي

مذيعة | مدربة | مؤلفة | معلقة صوتية | أم

ماجستير في فن الاتصال الجماهيري
إعلامية ومدربة معتمدة في مجال الاتصال والتواصل الاجتماعي
كاتبة وإعلامية



لا شك أنه ومع التحديات الكثيرة التي تواجهنا يومياً، نجد أنفسنا في بعض الأحيان غير راغبين في الاستمرار بالقيام بمهام معينة، نشعر بالملل أو عدم الجدوى من متابعة القيام بأعمالنا بنفس النشاط والإقبال. يحدث ذلك في معظم الوقت بسبب فقداننا للحوافز الخارجية مثل الترقيات، الحصول على منصب أو حتى الانتماء إلى مجموعة الأصدقاء الذين ننظر لهم بوافر الاحترام والمحبة. فما هو التحفيز؟ وما هي أنواعه؟ وطرق تعزيزه؟ وما هي أداة " التركيز " وكيف يمكن استثمارها في تحقيق تحفيز مستدام لإنجاز مهامنا وتحقيق طموحنا وحصد إنجازاتنا؟

بداية علينا أن ندرك أن نجاح الذي نريد تحقيقه في أي مجال مهني، اجتماعي أو شخصي هو لا يقوم على الحظ، وإنما على رغبة لا متناهية في الإنجاز مهما كانت الظروف، التعلم المستمر وخوض التجربة ، مواصلة العمل بغض النظر عن العقبات و مقارنة أنفسنا بأنفسنا وحسب.

لاحظ مجموعة الكلمات المفتاحية المستخدمة:

- رغبة صادقة
- التعلم
- التجربة
- الاستمرارية
- التحدي
- الثقة بالنفس

ما هي الأسئلة التي تطرحها على نفسك كل يوم، وتشعر أنها تزيد من إحباطك؟

كيف يمكن أن أحافظ على تركيزي خلال يوم طويل ومجهد؟

.....

ما هي الأمور التي يمكن القيام بها لتقوية ثقتي بنفسي؟

.....

كيف يمكن أن أظل هادئًا وأحسن حواراتي الداخلي ليصبح أكثر إيجابية؟

.....

ما الذي يمكن القيام به لتطوير أسلوبتي في التواصل؟

.....



يحتاج منك الأمر لبعض الوقت

الآن قبل أن نبدأ بالحديث عن التحفيز، لنتوقف عند معنى الكلمة

التحفيز: هو الرغبة في التصرف أو التحرك نحو هدف معين. للتحفيز نوعين: الداخلي والذي يرتبط بالرغبة الداخلية للأشخاص، الخارجي وهو مرتبط بالعوامل الخارجية التي تشجع على التحرك نحو الهدف. أيهما أقوى؟ الداخلي هو النوع الأقوى والأكثر استدامة، لأنه يرتبط بالشيء الوحيد الذي نستطيع التحكم به وهو بيئتنا الداخلية التي تتشكل من: عواطفنا وقناعاتنا وقيمنا. التحفيز الداخلي هو "المسؤولية الكاملة للفرد" عن نجاح مسعاه واستدامة نجاحه في الحياة.

تذكر

مفتاح النجاح هو: الاستمرارية في التعلم والتجربة

حقائق مهمة :

- التعليم يحتاج عملية تقييم مستمرة
- التجربة هي التعليم في صورته التطبيقية
- حتى أكثر الأشخاص تميزا ونجاحا يمكن أن يخطئ
- الخطأ هو معلم قوي
- أوتوماتيكية التعامل تحرمنا من اختبار الفهم
- الطريقة الوحيدة للنجاح تكمن في الخروج من دائرة الراحة
- الفضول هو سلاح التميز
- النجاح تشكله خطواتنا الصغيرة اليومية نحو الهدف

خطوات لزيادة وتيرة التعليم في حياتك اليومية:

- اقرأ في مجال تخصصك لمدة ساعة يوميا
- احرص على التسجيل في البرامج التطويرية والتدريبية بشكل مستمر
- انضم لمجموعة من الأشخاص المهنيين والخبراء في مجالك
- حافظ على صحتك وطور أسلوب تنفسك
- احرص على تطوير أدواتك التكنولوجية

هل يمكنك التفكير في خطوات أخرى؟ اسردها هنا :

.....

.....

4 نقاط تركيز للتمكن من الإنجاز في لحظات الضغط

تحقيق التوازن بين هذه العناصر ضروري جدا، ولا يمكن لأي شخص منا يطمح للتميز في مجاله في ظل الضغوطات المختلفة أن يتجاهل أحد هذه العناصر وهي: فنية، تكتيكية ، جسدية ، عقلية

العناصر الفنية : المعرفة والمهارات	العناصر الفنية : المعرفة والمهارات
العناصر العقلية : التركيز والثقة بالنفس	العناصر الجسدية: قدرة التحمل والطاقة

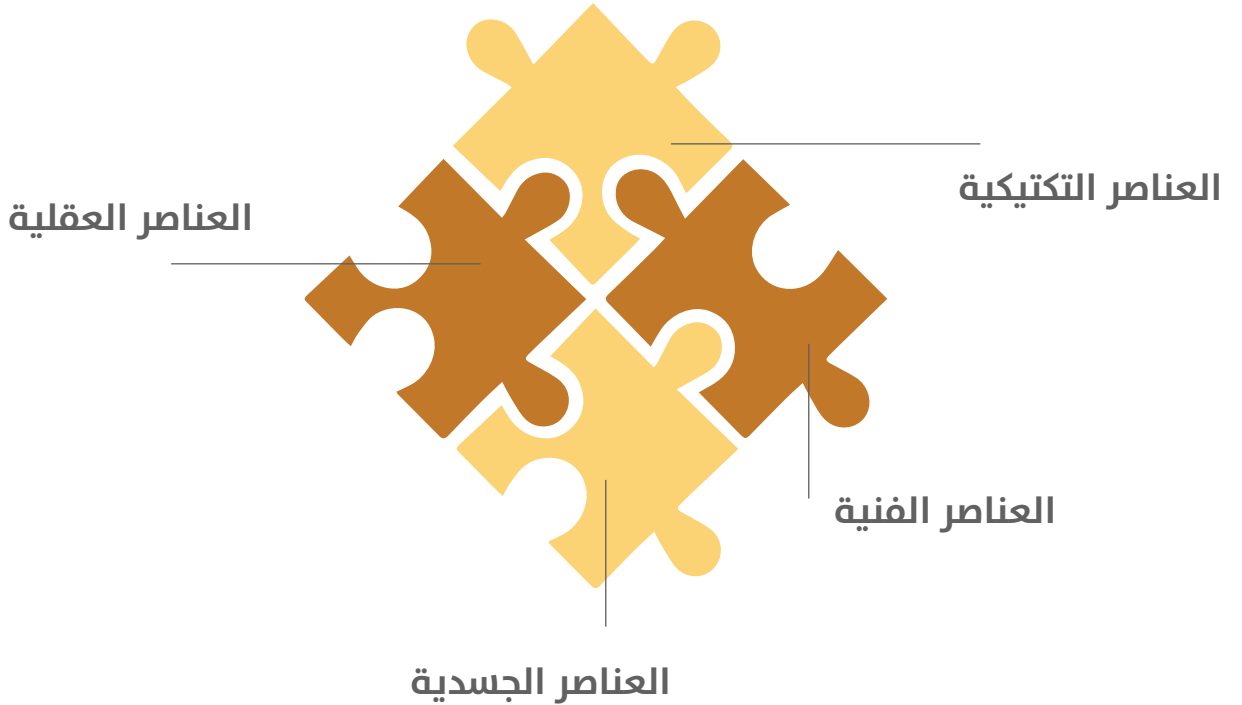
تذكر

استبدل تعبير " يجب أن أتعلم " بتعبير " أريد أن أتعلم "

الالتزام

نحن نحتاج لتعزيز عنصر الالتزام في داخلنا، وتحويله إلى حافز قوي يسمح لنا بالاستمرار بالقيام بمهامنا اليومية . من المهم أن نذكر أنفسنا بالسبب من وراء القيام بأمر ما ، وكلما كان السبب الداخلي " الحافز الداخلي " قويا ، كلما كانت أنفسنا منيعة ضد المشتتات والعوامل الخارجية السلبية . وكلما برز عنصر مشتت أو محبط يمكننا العودة إلى أسبابنا لتقوية عزائمنا.

ذكر نفسك بأسبابك
استعد خبراتك السابقة
تخيل النتائج المستقبلية
أحط نفسك بالأشخاص الإيجابيين وأولي العزم



من أين يأتي التحفيز؟

الداخلي:	الخارجي:
حبك	المادة
ثقتك	التقدير
رغباتك	تأثير الآخرين
فضولك	العلاقات
قيمتك	الدور
معرفتك	

ما هو مستوى تحفيزك في العمل حالياً؟

• هل من السهل أن أجد ما يحفزني حتى أستمر؟

• هل أشعر بالإلهام عندما أدخل إلى بيئة عملي في بداية اليوم؟

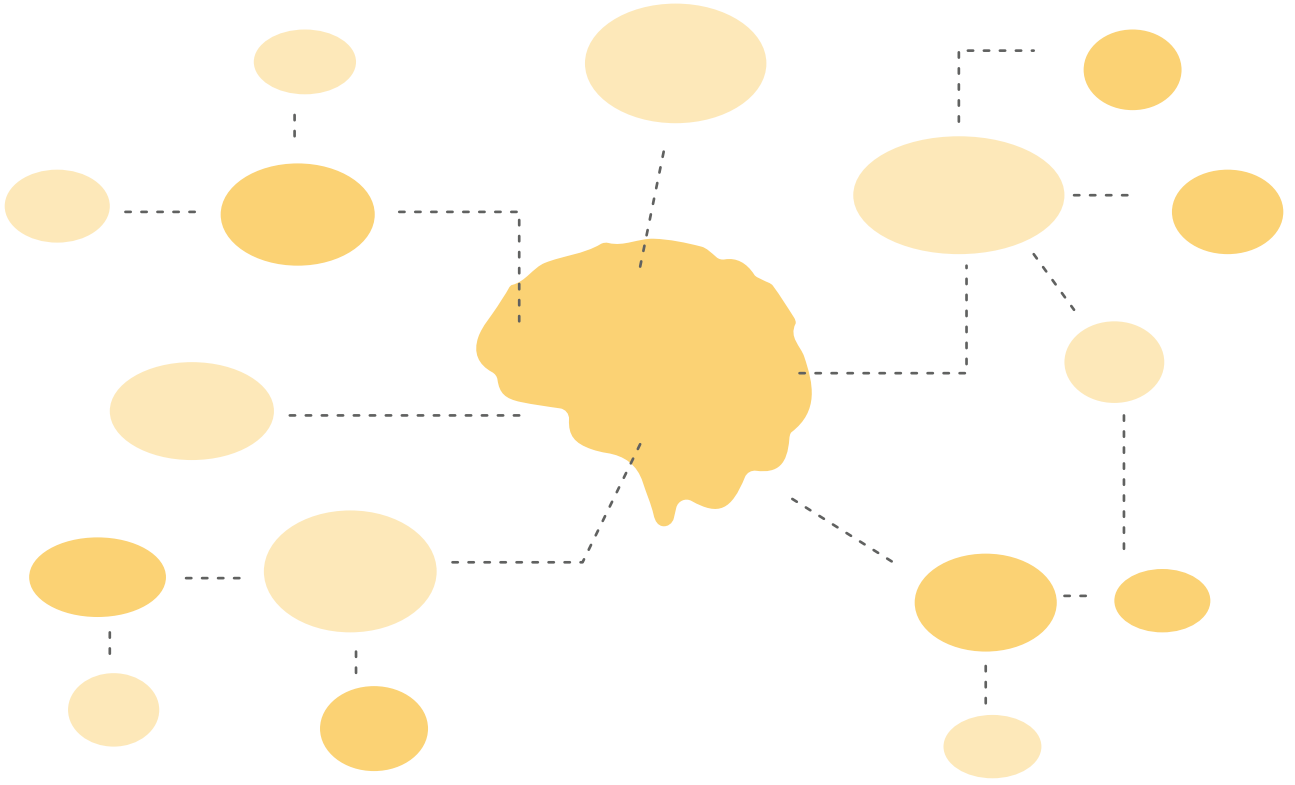
• هل أنتبه إلى لحظات المتعة خلال يوم عمل طويل؟ ما هي هذه اللحظات؟

• هل أنا ملتزم فعلاً بعمودي ومستعد للقيام بكل ما يمكنني حتى أستمر؟

إليك خطوات استراتيجية لرفع مستوى تحفيزك اليومي:

- قم بخطوة صغيرة كل يوم
" ما هي الخطوات التي يجب أن أضعها في جدولي اليومي؟ "
- حفز الآخرين حتى تستعيد طاقتك للعمل "
كيف يمكن أن أساعد الآخرين على أن يستعيدوا طاقتهم؟ "
- عد 180 درجة حتى تتذكر
" ما هي الأشياء التي كنت تقوم بها ويمكن أن تمثل حافزا قويا؟ "
- ركز على ما تريده لا على ما يجب أن تقوم به
" ما هي الأشياء التي تريد أن تقوم بها؟ "
- شارك الآخرين أحلامك
" من هم الأشخاص الذي ترغب بمشاركتهم أحلامهم؟ "
- تخيل أنك تحصد نتائج سعيك
" ما الذي ستحصده خلال هذه الرحلة بعد خمس أو عشر سنوات؟ "

في هذه المساحة أرسم خارطة ذهنية لأحلامي



الثقة بالنفس

الثقة بالنفس هي "شعور" يتميز بعدم الاستقرار و هي جزء أساسي من عملية التحفيز الداخلي، وكلما زادت هذه الثقة المدعومة بأساس من المعرفة والخبرات والتعليم كلما كان شكنا بقدراتنا أصغر، وعزيمتنا للنهوض بعد كل تعثر أكثر صلابة، ونفسنا أطول . يحتاج هذا الشعور إلى:

- العودة إلى قيمنا
- الاستمرارية
- المعرفة والخبرة



هناك ثلاث خطوات لتقوية ثقتنا بأنفسنا:

- التحضير الجيد
- تغذية طاقتك الداخلية
- إحياء لحظات النجاح
- تمثيل الموقف " من خلال لغة الجسد والصوت"
- التركيز على الأفكار " مشاعرنا تتبع أفكارنا"

تذكر

عقلك لا يدرك الفرق بين الواقع والخيال لكنه يستمع إلى ما تقوله له

انتبه مما تخبره نفسك كل يوم في العمل

- ما الذي تقوله لنفسك في بداية يوم عمل طويل؟
- كيف تحضر نفسك لاجتماع عمل صعب مع رئيسك في العمل؟
- هل أنت قادر على رؤية وجهي العملة معا؟
- ما هو سلوكك تجاه التحديات اليومية في عملك؟

دائماً.. زود نفسك بالمعرفة اللازمة، والصحة المتميزة والسلوك المنفتح والإيجابي

صاحب السلوك المنغلق والسلبى	صاحب السلوك المنفتح والإيجابي
يركز على الأخطاء	يركز على الشق الإيجابي من التجربة
يتوقع الأسوأ	يتعلم من تجاربه
يبتكر أعذاراً	يتحمل المسؤولية
يلوم الآخرين	يبحث عن أساليب للعودة
يعيش دور الضحية	موقن بأن الأمور تتغير إلى الأفضل
يعيش حالة مستمرة من القلق	فخور بإنجازاته مهما كانت بسيطة
يؤمن بالحظ	يحرص على أن يعيش يوماً جيداً
يركز على نقاط الضعف	يركز على فرص التحسين
يتجاهل فرص التحسين	واثق من قدراته

بم تصف سلوكك تجاه حياتك؟
وكيف يمكنك أن تنتقل من السلوك السلبى تجاه حياتك إلى السلوك السلبى؟

لا تنس أن تمرر هذه الأوراق لغيرك حتى تعم الفائدة علي الجميع

لمعرفة المزيد حول:

تدريب المؤسسات – تدريب الأفراد – الجلسات الفردية
الجلسات المباشرة عبر الشبكة – إصداراتي

تواصلوا معي

البريد الإلكتروني

safia@qrucommincations.com

حسابات التواصل الاجتماعي



@safiaalshehi

