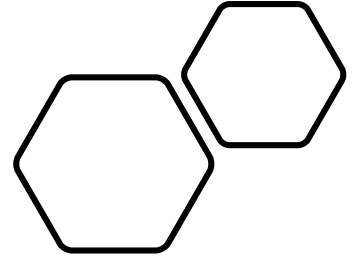
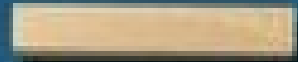
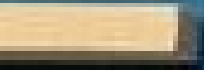


# تحفيز الذات



## ما هو التحفيز الذاتي

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



# التمرين

وزعي على المجموعات ظرف لكل مجموعة فيه :

بطاقات لكلمات يتم جمعها وترتيبها في عبارة مفيدة مثلا مثل شعبي ذا علاقة بموضوع المشغل مثال :  
( ما يحك ظهرك الا ظفرك ) وكل كلمة بطاقة منفردة في الظرف وعلى المجموعة ترتيبها بسرعة

الظرف الآخر للمجموعة الأخرى سؤال يجيبوا عليه : ماذا يحدث للشخص الذي دافعه للعمل الآخرين ؟  
وظرف آخر لمجموعة أخرى سؤال : ماذا يحدث للشخص الذي دافعه للعمل ذاته ؟

وهكذا بقية المجموعات 000



## لماذا تحفز نفسك؟

عندما تشعر بانخفاض طاقتك أو بأن نشاطك البدني أو النفسي قل ولم يعد له الأثر في تحقيق أهدافك.  
عندما تراودك مشاعر بأنه لا داعي ولا جدوى من تحقيق أهدافك.

تحفز نفسك كي تشجعها لمضاعفة مجهودك  
والإسراع في تحقيق أهدافك.

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

# ماذا لو لم يتم تحفيزك من الآخرين؟

- من الخطأ أن تنتظر عبارات الإطراء والمديح من الآخرين سواء من المديرين والمسئولين أو من المدرسين أو حتى الأصدقاء والأقرباء والوالدين.



ماذا  
يحدث  
لمن  
دافعه  
للعمل  
الآخرين  
؟

# التحفيز الذاتي



ما الفرق  
بينهما

- الاعتماد على النفس
- قوة داخلية واكتفاء ذاتي
- الشعور بالطمأنينة
- عدم الشعور بالتهديد
- الشعور بالنصر
- احترام أكبر لنفسك
- إعجاب الناس واعتبارك قدوة

# التحفيز من قبل الآخرين

- قد لا يتوفرون
- قد يخرجوا من حياتك
- قد ينشغلون عنك
- قد يوقفوا التحفيز عنك فجأة
- قد تفقد ثقتك بهم
- قد يتغيرون وقد يغارون
- قد يملون منك
- قد يشعروك أنك لم تحقق توقعاتهم





أيا كان هدفك في الحياة في الدراسة  
في العمل ، تشعر بإحباط وفتور في  
متابعة عملك أو المثابرة في مذاكرة  
دروسك.

لست وحدك الكثير من الناس يشعرون  
بذلك.

إليك نصائح مهمة لتحفيز الذات على  
مواصلة المسير والوصول هدفك.

## تحفيز الذات





1- حدد هدفك  
الاساسي

2- ذكر نفسك  
بأهمية  
الموضوع

3- حدد نقاط  
الضعف

كيف تحفز  
نفسك

4- قسم العمل  
الى أجزاء

5- كافئ نفسك  
عند النجاح

6- لا تترك  
للاحباط مجالا

7- ابحث عن  
مصادر  
للاستمتاع

# كيف تحفز نفسك؟

- عن طريق الألفاظ والكلمات والأقوال التشجيعية لنفسك . حيث تبرمج عقلك الباطن بمجرد الاعتقاد بها وتكرارها . ستجد أنها تقوي الدافعية لديك .



A close-up photograph showing a person's hand holding a small white rectangular piece of paper. The paper has the words "I can't" written on it in a blue, cursive script. A pair of black-handled scissors is positioned vertically, cutting through the paper between the words "can" and "'t". The background is a plain, light brown surface.

I can't



# شكرا لحسن الاستماع والتفاعل