

الوحدة الرابعة: التحفيز الذاتي

٤ - ١ المقدمة

هناك مقولة بأن النجاح هو محصلة (١%) ذكاء وعبقرية مع (٩٩%) من المثابرة والدافعية، وتعكس هذه المقولة الواقع الذي يواجهه أي إنسان خلال حياته اليومية وما يقوم به من نشاطات ومهام وأعمال. فإذا نظرنا إلى جدولنا اليومي سيوضح لنا بأن هناك العديد من النشاطات التي نقوم بها تلقائياً بدون الحاجة إلى أي حوافز، مثل الغذاء، النوم والتنفس وما شابهها. وفي المقابل هناك بعض النشاطات التي قد نتردد أو نتأخر في القيام بها عند غياب حوافز لها، داخلية كانت أو خارجية، مثل الاستيقاظ من النوم، والذاكرة، 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 تتوفر لهذه السيارة 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 ستبقى مكانها دون أية حركة، ودون أية فائدة من جميع مميزاتها ومن شبكة الطرق الحديثة، وبدون أي مردود إيجابي على مالكها، الذي يتوفر لديه العديد من المقومات الأساسية، إلا أن غياب الوقود يحرمه من الكثير من الفوائد.

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 الذاتي بالنسبة للطالب الجامعي وتشمل:

- ◀ التعرف بأنواع التحفيز وآثاره الكبيرة على أداء الطالب الجامعي.
- ◀ التعرف بالأساليب والطرق التي تساعد الطالب الجامعي على تحفيز نفسه.
- ◀ توضيح معوقات التحفيز الذاتي التي قد يواجهها الطالب الجامعي، والوسائل الفاعلة للتغلب على تلك المعوقات.

٤ - ٣ مقياسك الشخصي للتحفيز الذاتي

يختلف الأشخاص في مدى احتياجهم للتحفيز الذاتي، وقدراتهم الذاتية على التحفيز، ومعاناتهم من انخفاض التحفيز الذاتي. ومن الممكن أن تقوم بإجراء تقييم شخصي لمعرفة مقياس التحفيز الذاتي لديك، وإعادة النظر في المرئيات الشخصية نحوه والحاجة لتحقيق المزيد منه. في التقييم (٤-١) مقياس شخصي لمستوى التحفيز الذاتي لديك. والمطلوب منك قراءته وتعبئته بتمعن، والإجابة بصراحة وواقعية لتحقيق أكبر قدر من الفائدة لك، ثم استخدم تحليل التقييم لمعرفة مدى قدرتك على التحفيز الذاتي، وحاجتك للتعرف على أساليب زيادته لديك.

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

	-
	-
	-
	-
	-

وينبغي هنا التوضيح بأن نتائج هذا التقييم والتحليل المبني عليه لا يعد دراسة علمية دقيقة للحالة، ولكنها استنتاجات عامة تنطبق على الكثير وليس بالضرورة على الجميع. وسوف نتناول في هذه الوحدة بعض المفاهيم المتعلقة بالتحفيز الذاتي والوسائل المساعدة على تعزيزه والمعوقات التي ينبغي تجنبها.

٤ - ٤ أهمية التحفيز الذاتي

للتعرف على أهمية التحفيز الذاتي وآثاره، سوف نذكر لك حالة الطالب خالد مع واجب الرياضيات والنتائج المترتبة على ضعف التحفيز لديه، لتقوم بعد ذلك بتحليل هذه الحالة والاستفادة من الدروس فيها.

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 أستاذ مادة الرياضيات بأن على جميع الطلاب أن يقوموا بحل الواجب الأسبوعي للمادة ويشتمل هذا الأسبوع على (٢٠) مسألة في مادة الجبر، كما

أوضح لهم بأنه سيكون هناك اختبار قصير يوم السبت بداية الأسبوع القادم لقياس قدراتهم على حل ذلك النوع من المسائل.

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 مادة 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 ثلاث (3) ساعات من الدراسة المتواصلة والمركزة. النتيجة: سينهي المطلوب منه خلال الفترة من الساعة إلى العاشرة مساءً الجمعة قبل أن يستعد للنوم.

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

هـ - قام سامي بإبلاغ خالد بأنه لا يعترض 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 فبالد لئ يكون الأسوأ أداءً في الاختبار غداً.

و - بعد الكثير من المعاناة، نجح خالد أخيراً في حل مسألتين؛ 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 ولكنه يود اختيار الأفضل منها قبل الانهماك في الدراسة، ويعثر على قناة تعرض برنامجاً شائقاً عن إحدى الهوايات التي يعشقها، ولذلك فإنّ عليه أن يتابع البرنامج لكي لا تفوته الفرصة. النتيجة: حانت ساعة النوم وخذ خالد للنوم، استعداداً لاختبار الغد، ولكن بعد أن أكمل مسألتين فقط من العشرين المطلوبة.

٤-٤-٢ تحليل واستنباط لحالة خالد

قد يكون من المفيد أن تقوم بتحليل ما حدث للطلاب خالد والأخطاء التي ارتكبها والتفكير ملياً في ما إذا كنت قد مررت بنفس المواقف والظروف التي مر بها خالد، وكذلك التعرف على الوسائل التي كان ينبغي لخالد اللجوء إليها في كل مرحلة من تلك القصة. يوضح الجدول (٤-١) المراحل السبع التي مر بها خالد خلال تلك الفترة (من أ حتى ز). يمكنك أن تقوم بتعبئة الأعمدة المقابلة لكل مرحلة من تلك المراحل بناءً على مرنيتك وتحليلك الشخصي لما حدث، وما كان ينبغي أن يحدث.

قصة خالد هي واقع يتكرر مع شريحة كبيرة من الطلاب الجامعيين بصفة متكررة، وقد تكون ظاهرة مزمنة لدى البعض، وكما لاحظت فإن تبعات الضعف في التحفيز الذاتي كبيرة وأثاره وخيمة. وإذا تعود الطالب على هذا النمط من السلوك فإن الإحباط والإخفاق المرهلي والمستقبلي سيكون حليفه.

)	:	
	(

٤ - ٥ أنواع التحفيز

مما لا شك فيه أن إنجاز أية مهمة يحتاج إلى قدر معين من الحوافز، إذا استثنينا من ذلك بعض الأمور التي تكون فيها الغرائز الإنسانية هي الحافز الرئيس واللاشعوري مثل الأكل والشرب والتنفس والبحث عن سكن وغيرها. ودون 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:

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

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

٤ - ٦ التحفيز الذاتي لدى الطالب الجامعي

٤-٦-١ تبعات 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 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. وقد أثبتت العديد من الدراسات هذا وأكدت أن الطلاب الجامعيين 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.

٤-٦-٢ التحفيز وطبيعة المقررات الدراسية

الدراسة الجامعية هي مشوار شاق وطويل يستغرق في العادة عدة سنوات. وإذا نظرنا إلى الدراسة الجامعية كوحدة واحدة هدفها النهائي هو التخرج والحصول على الشهادة ثم الوظيفة الملائمة. وقياساً على التنافس للالتحاق بالجامعات فقد يعتقد بعض الطلاب، خاطئاً، أن معظمهم لا يحتاج إلى حوافز للالتحاق بالجامعة وبذل الجهد اللازم فيها.... 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:

١- هناك بعض المقررات السهلة، أو ذات الأهمية الواضحة بالنسبة للطلاب وتخصصه، أو تلك التي يعشق الطالب موضوعاتها لكونها ضمن اهتماماته وهواياته. ويمكن القول بأن الطالب قد لا يواجه مشاكل جديدة في تحفيز نفسه لدراسة هذه المقررات.

٢ - على النقيض من نوع المقررات المذكورة في الفقرة (١)، هناك بعض المقررات التي يحتاج الطالب إلى قدر كبير من التحفيز الذاتي لكي يتمكن من بذل الجهد اللازم لاجتيازها. وقد يشمل ذلك المقررات التي تتطلب تركيزاً كبيراً ولا تكون عادة ضمن الاهتمامات الرئيسة لمعظم الطلاب (مثل مقرر الرياضيات!)، وهذا بالطبع لا يعني أن هذا المقرر غير مشوق، فقد يكون أكثر جاذبية للطالب إذا ارتبط باهتمامات دراسية وحياتية له .

٣ - قد يحتاج بعض الطلاب إلى بذل جهد أكبر لتحفيز أنفسهم حتى عند التحاقهم بمقررات من الشريحة (١) 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 يعجز الأستاذ عن جعلها ممتعة ومفيدة، 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 - ٧ كيف تحفز نفسك ؟

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

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

١ - حدّد هدفك الأساسي: يمكنك أن تؤكد لنفسك قبل بدء الفصل الدراسي بأن هدفك ليس فقط اجتياز مقرر اللغة الإنجليزية، ولكن حصولك أيضاً على تقدير متميز (A+). ويمكنك الاستفادة في هذا الجانب مما ذكرنا في الوحدة الثالثة من سمات للأهداف الفعالة بحيث تكون واضحة ومحددة ومقاسة وواقعية وموسومة بالتحدي و مرتبطة بزمن.

٢ - 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.

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 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 تفادياً للإحباط إذا لم تحقق طموحاتك.

٥ - قسّم 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. فوضاً عن تذكير نفسك بأن عليك أن تحفظ خمسمائة (٥٠٠) مفردة جديدة في مقرر اللغة الإنجليزية، ينبغي أن تضع لنفسك هدفاً أولياً بأن تحفظ على سبيل المثال ثلاثين (٣٠) كلمة جديدة في الأسبوع الأول، ثم الاستمرار في ذلك.

٦ - 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 ثلاثين (٣٠) كلمة جديدة في مادة اللغة الإنجليزية، تستطيع أن تكافئ نفسك بشكل مناسب، مثل قضاء ساعة من الوقت في الترفيه أو مشاهدة كرة القدم أو تناول وجبة طعام محببة إليك.

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. 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 إذا كنت قد بدأت في التراجع أو التأخر في إنجاز ما هو مطلوب منك، مما يحفزك لمضاعفة الجهود لتعويض ما فاتك قبل فوات الأوان.

٨ - 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، كأن تتوقف لدقائق عند الملل شريطة أن تعاود إكمال ما انتهيت إليه قبل فترة الراحة، وسيتم التطرق لوسائل التخلص من التسويف في الوحدة الخامسة.

٩ - ابحث عن مصادر للاستمتاع في مهمتك: في كل مهمة حتى لو كانت شاقة، يمكننا تحديد بعض الأمور التي تجعلنا نشعر بالمتعة والراحة مما يحفزنا للاستمرار والمثابرة وبذل المزيد من الجهد. فإذا نظرنا إلى طالب يعتبر اللغة الإنجليزية مقررًا صعبًا، يمكنه أن يتغلب على ذلك جزئيًا 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 متعة وليست مجالات أكاديمية بحتة .

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. 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 - ٨ معوقات التحفيز

٤- ٨- 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 والرئيسة للتغلب على تلك المعوقات نحو النجاح والتمكن من تحفيز الذات. وفيما يلي سرد لبعض معوقات التحفيز الذاتي الرئيسة 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 يفتقدون للدافعية في أنفسهم.
 - ضعف الثقة بالنفس وعدم تقدير الذات.
 - الإحساس الخاطئ 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، والشروذ 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 - ٨ - 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 و التغلب على المعوقات التي تم ذكرها. وإذا كان التعرف على تلك المعوقات هو الخطوة الأولى، فإن من الملائم أيضاً معرفة بعض الوسائل 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 أية 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 يشحن همتك ويقوي عزيمتك.

– تذكر أن الهدف من كل ذلك هو في النهاية : مستقبلك.

٤ - ٩ 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.

المراجع

- ١- جيل لند نفياد، تحفيز الذات، أبسط الخطوات لتحقيق الاعتماد على النفس، مكتبة جريز، المملكة العربية السعودية، ٢٠٠٤م.
- ٢- إ. ن. شابمان، نصائح لطلاب الجامعات، مؤسسة الإيمان، لبنان.

- ١ Edward L .Deci ،Why We Do What We Do :Understanding Self-Motivation ، Richard Flaste ،Penguin(١٩٩٦)
 - ٢ Steve Chandler ،١٠٠ ،Ways to Motivate Yourself ، Career Press (٢٠٠١)
-

- ١ <http://www.studygs.net/arabic/motiv.٢.htm>) in Arabic(
- ٢ <http://www.mtholyoke.edu/offices/dcoll/studyskills/motivation.shtm>
|
- ٣ http://www.utexas.edu/student/utlc/class/mkg_grd/practical.html
- ٤ <http://www.coun.uvic.ca/learn/motivate.html>
- ٥ <http://sas.calpoly.edu/asc/ssl/procrastination.html>