



الأربعاء 18 يناير 2017 11:01 م

علينا ان نعرف اولا مفهوم التحفيز :- وهو تقوية وشحن احاسيسك ومشاعرك الداخلية التي تدفع الى تحقيق الاهداف و تسهل عليك القيام بها ويوجد نوعان من التحفيز وهما تحفيز داخلي فهو الذى يكون نابع من الذات ويكون الدافع من اصرارك وافكارك وشعورك بالمسؤولية .

تحفيز خارجي هو الذى يحدث عن طريق تشجيعك من احد الاشخاص او اعطائك مكافئة فى العمل الذى قمته به او تأثير ظرف ما عليك . فيواجه كل شخص منا تقلبات في حياته اليومية فالأيام لا تسير على نمط واحد فكل منا يمر في حياته وقت يشعر فيه بالطموح وحب العمل والحماس والانطلاق ويمر بوقت اخر يشعر فيه بالكسل والخمول والملل من كل شئ فيجب على كل شخص منا ان يمتلك بعض الاساليب والطرق التي تجعله قادر على تغير حالته وتغيير افكاره السلبية إلي افكار ايجابية لتساعده في تحقيق اهدافه ومواصلة حياته وأن يكون على دراية بالتطبيقات التي تساعده على تحفيز الذات وتغيير طريقة تفكيره الى الافضل وممكن أن تختلف هذه الطرق ولكن الهدف واحد عند جميع الاشخاص وهو ابعاد الافكار السيئة التي توجد في عقلك فعليك أن تعرف أن أولى الخطوات للتفكير الايجابي وهو العقل فهو المسؤول الاول لمواجهة الافكار السلبية .

أن تحديد ادائك يتم ولكن ليس فقط من خلال قدرتك علي فعل الاعمال التي تقوم بها ولكن الاهم من ذلك هو الحافز الخاص بك ان مفهوم التحفيز يبين لك اهميته بدرجة كبيرة فى التأثير على القرارات والإجراءات والنتائج التي تتخذها في حياتك لتحقيق طموحاتك . فإذا استطعنا التعلم ان تغيير منهجنا عندما نتعب من اجل ان نحقق شئ ما عندها نعرف ان التخلي والاستسلام عن هذا الشئ ليس خياراً فمن الذى قال إن علينا ان نكون الافضل فى كل شئ نفعله فمثلا ان عدم لياقتنا الرياضية بما فيه الكفاية لا تعنى اننا لا يمكننا ان نمارس الرياضة واذا كنت تعتقد انك لا تستطيع ان تفعل شيئاً ما لانك لست قادر او غير جيد بما فيه الكفاية هذا يعنى انك تفكر بالسلبيات التي تدفعك للوراء وانك لن تتقدم إلى الامام .

كيف يمكن تحفيز نفسك:

التمارينات :- ممارستك أي نوع من التمارينات الرياضية فهذا من الاشياء الايجابية التي يجب علينا القيام بها يومياً ودائماً فعليك ان تحرص على بدأ يومك بممارسة التمارين الرياضية المختلفة فلا يهم اي نوع من هذه التمارين ولا يهم اي جزء من جسدك ستقوم بتحريكه ولكن المهم المداومة والحرص على القيام بالتمارين الرياضية ولكن عليك ممارستها على الاقل نصف ساعه في بدء يومك مخصصه للتمارين الرياضية فبجانب انها تساعد على الحفاظ على الصحة فانها ايضا تساعد على الاسترخاء وتساعدك على زيادة معدل النشاط والتحفيز وزيادة الايجابية لديك فعليك ان تحرص على الرياضة دائماً ومن الاشياء التي لا تعرفها ايضا ان هناك تمارين للعقل كحل الالغاز المختلفة او ما يشبهها فهذا يساعدك على تحفيز ذاتك .

التنمية البشرية وتطوير الذات:

تفريغ عقلك :- في كل صباح من يومك عليك ان تبدأ بتفريغ عقلك من كل الشوائب التي توجد بها فعليك أن تحرص دائماً على ان تزيل من عقلك كل ما يوجد به من قلق وخوف وافكار سلبية وكل الافكار الغير ايجابية التي يحتويها عقلك فمحاولة تركيزك على تفريغ ما بداخل عقلك من الافكار السلبية سوف يساعدك على مواصلة العمل في يومك ويجعلك ايضا ان تتنفس بشكل صحيح فأجعل كل ما يمر بداخل عقلك من تخيلات وافكار وصور وكل الاشياء التي لا واقع لها فذلك التفكير سوف يساعدك على الابتعاد عنها وعدم الانفعال معها وعن كل ما يحتويه يومك من افكار سلبية واشياء غير جيدة وبذلك ستتمكن من العمل بشكل جيد ومواصلة يومك .

التغذية:- أول شئ ستفكر به هو تغذية الجسد من تناول الأطعمةه فبالطبع لا يمكن اهمال هذا الامر ولكن المقصود بالتغذية هنا هي تغذية العقل فهذا النوع من التغذية لا يمكن اهماله فتغذية العقل تساعد على زياده التفكير الايجابي وزيادة التحفيز وذلك يتم عن طريق القراءة الكثيرة فكما عرفنا ان القراءة هي غذاء للعقل والروح ويمكنك الاستعانة ببعض الكتب التي تتعلق بالتنمية البشرية وتطوير الذات فهذه الكتب سوف تساعدك على تغذية عقلك بالأموار الايجابية وتساعد على مواصلة يومك بكل الطاقة اللازمة .