مختصر كتابي: أنواع التحفيز



مختصر كتابي: أنواع التحفيز

ما أنواع التحفيز؟ وأيها أقوى؟

هل تذاكر لتنجح أم لأنك تحب المادة؟ وهل تتمرن لأنك تحب الحركة أم ليقول الناس عنك إنك رياضي؟ هذا السؤال قد يحدد هل ستستمر فيما تفعله أم ستملّ بعد أول أسبوع. **التحفيز (Motivation)** هو **السبب الذي يحرّكك**؛ الدافع الذي يقول لك «هيا قم» أو أحيانًا «اترك الأمر». والأهم: من أين يأتي هذا الدافع؟

تحفيز داخلي وتحفيز خارجي

	التحفيز الداخلي	التحفيز الخارجي
معناه	تفعل الشيء لأنك تحبه، ولأن له معنى عندك، ولأنه جزء من هويتك	تفعل الشيء من أجل مكافأة، أو من أجل الناس، أو لتتجنب الإحراج، أو خوفًا من النتيجة
مثال	تقرأ كتابًا لأنك تحب أن تتعلم	تقرأ لأن المدرس طلب منك

أيهما أقوى؟ **التحفيز الداخلي** بالتأكيد؛ لأنه يستمر حتى لو لم يرَك أحد، وحتى لو لم تظهر نتيجة مباشرة، وحتى لو كانت الظروف صعبة. فهو نابع من داخلك، ولا ينتظر أن يصفق لك أحد.

خمس خطوات لتقوية التحفيز الداخلي

1. **اربط ما تفعله بقيمة شخصية:** اسأل نفسك: لماذا أفعل هذا؟ وهل يعبّر عني؟
2. **غيّر طريقة حديثك مع نفسك:** بدلًا من «أنا لازم أذاكر» قل «أنا شخص يحب أن يتطور».
3. **ركّز على التقدم لا النتيجة:** انظر كم تحسّنت، لا إلى أين وصلت فقط.
4. **اختر تحديًا مناسبًا:** لا سهلًا جدًا ولا صعبًا جدًا؛ التوازن يجعلك تستمتع وتستمر.
5. **أعطِ لكل شيء معنى:** حتى العمل الممل، اربطه بشيء أكبر تحبه.

حالة التدفق (Flow)

هي أعلى درجات التحفيز الداخلي: تكون مركّزًا ومندمجًا فيما تفعله لدرجة أنك تنسى الوقت، وتخرج منها وأنت تشعر أنك كنت تعيش حقًا. تحدث هذه الحالة عندما يجتمع: **هدف واضح** + **تحدٍّ مناسب** + **تركيز كامل** + **إحساس بالتقدم**، ولا تحدث إلا إذا كان التحفيز داخليًا.

هل كثرة المحفزات شيء جيد؟

- يذكر الدرس دراسة منشورة في مجلة **PNAS** تقول إنه **كلما زادت المحفزات قلّ تأثيرها**.
- عندما تحاول أن تتحفز للمكافأة واحترام الناس وتجنّب الفشل والوصول للهدف معًا، يتشتت دماغك ولا تفعل شيئًا.

- الدرس هنا واضح: **ركّز على دافع واحد قوي وواضح**.
- توجد محفزات ثانوية أخرى، مثل المكان من حولك ومزاجك وحبك للاكتشاف ورغبتك في الإنجاز، لكن الأساس هو إجابتك عن سؤال: لماذا تفعل هذا؟

تمرين خريطة التغيير السلوكي (الخطوة 2): اكتب في دفترك السلوك الذي حددته في الدرس السابق: لماذا تفعله؟ هل الدافع داخلي أم خارجي؟ وهل تستطيع ربطه بقيمة من قيمك؟ ثم اكتب جملة تبدأ بـ«أنا شخص...». أمثلة من الدرس: للكسل عن التمرين «أنا شخص يهتم بجسده وصحته»، ولإدمان الهاتف «أنا شخص يختار كيف يستخدمه»، وللأكل العاطفي «أنا شخص يأكل ليعيش لا ليهرب».

الخلاصة

- التحفيز نوعان: **داخلي** نابع من الحب والمعنى والهوية، و**خارجي** مرتبط بالمكافأة والناس والخوف.
- التحفيز الداخلي أقوى لأنه يستمر دون أن ينتظر تصفيق أحد.
- التدفق (Flow) قمة التحفيز الداخلي، وكثرة المحفزات تشتّتك؛ فركّز على دافع واحد.
- الدافع الذي يأتي من داخلك هو الذي سيكمل معك.

مصطلحات الدرس

المصطلح	بالإنجليزية	المعنى
التحفيز	Motivation	السبب أو الدافع الذي يحرّكك للفعل
التحفيز الداخلي	Intrinsic Motivation	أن تفعل الشيء لأنك تحبه وله معنى عندك
التحفيز الخارجي	Extrinsic Motivation	أن تفعل الشيء من أجل مكافأة أو الناس أو خوفًا من النتيجة
التدفق	Flow	اندماج كامل في العمل حتى تنسى الوقت