

ح) رحمة علي أحمد الغامدي ، ١٤٤٦ هـ

الغامدي ، رحمة علي أحمد

الإرشاد الذاتي في التحفيز الذاتي نحو النجاح . / رحمة علي أحمد

الغامدي- نجران ، ١٤٤٦ هـ (الإرشاد الذاتي ؛ ٦)

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٥٢٩٨

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٥-٦٨٠٥-٥

الإرشاد الذاتي في التحفيز الذات نحو النجاح

إعداد : د.رحمة علي الغامدي

أستاذ علم النفس الإرشادي بجامعة نجران

مقدمة

"التحفيز هو الشرارة الأولى... لكنه الاستمرار هو ما يصنع النجاح".

— جيم رون

لكل طالب حلم... ولكل حلم طريق...

لكن هذا الطريق لا يُعبَد وحده بالحظ أو الظروف، بل يحتاج إلى وقود داخلي يُبقيك متّجهاً للأمام، مهما واجهت من تعب أو إحباط أو تأجيل. ذلك الوقود هو: التحفيز الذاتي.

جاء هذا الكتيب "الإرشاد الذاتي في تحفيز الذات نحو النجاح" ليكون دليلاً داعماً لطلبة الجامعات في رحلتهم الأكاديمية والشخصية، يساعدهم على فهم دوافعهم، واكتشاف مصادر تحفيزهم الداخلية، وتخطي لحظات الفتور والشك.

يتضمن الكتيب أنشطة تفاعلية، وتمارين وعي ذاتي، وأساليب عملية لتعزيز التحفيز اليومي، بالإضافة إلى مراجع إثرائية تساعد الطالب على بناء رؤية واضحة وتحفيز فعال ومستدام نحو أهدافه.

عزيزي الطالب، لست بحاجة إلى أحد يصفق لك دائماً...
لكنّك حاجة إلى أن تؤمن أنت بنفسك، وتُشعل بداخلك شرارة لا تنطفئ.

النجاح يبدأ من داخلك... حين تقول لنفسك: "أنا قادر، وسأصل".

شكر وتقدير

لكل من ساهم في إخراج هذا العمل، وقدم رأياً، دعماً، أو تحفيزاً في أي مرحلة من مراحل، أتقدّم بجزيل الشكر والامتنان.

كما أعبر عن خالص التقدير لكل من يعمل على تعزيز ثقافة النجاح الذاتي، ويؤمن أن الطالب ليس مجرد متلقٍ، بل هو قائد لمسيرته، وباحث عن ذاته، وصانع لطريقه.

سائلة الله أن يكون هذا الكتيب منارة مضيئة في طريق كل من يسعى للنجاح، ويؤمن بقدراته، ويختار أن يواصل، مهما كانت التحديات.

رحمة علي الغامدي

أستاذ علم النفس الإرشادي – جامعة نجران



قبل البداية قيّم مستواك في التحفيز الذاتي من خلال مدى انطباق العبارات التالية عليك:

مقياس التحفيز الذاتي للطلاب الجامعي
مقياس تقييم مستوى الدافعية الذاتية للطلاب الجامعي
تعليمات الاختبار:
• اقرأ كل عبارة بتمعن وأجب بصدق تام.
• اختر الإجابة التي تعبر عن واقعك الفعلي وليس ما تتمنى أن تكون عليه.
• لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، المهم الصدق مع النفس.

المحور الأول: الوعي الذاتي والأهداف	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
١- أعرف بوضوح ما أريد تحقيقه في حياتي الجامعية.				
٢- أستطيع تحديد نقاط قوتي وضعفي بدقة.				
٣- أضع أهدافاً واقعية وقابلة للتحقيق.				
٤- أتخذ قراراتتي الدراسية بنفسني دون الاعتماد على الآخرين.				
٥- أعرف ما يجعلني سعيداً ومتحمساً في دراستي.				
المحور الثاني: المبادرة والدافعية الداخلية				
٦- أبادر بالبحث عن المعلومات الإضافية خارج المنهج.				
٧- أستمتع بعملية التعلم بغض النظر عن الدرجات.				
٨- أشعر بالحماس عندما أتعلم شيئاً جديداً.				
٩- أبحث عن طرق مبتكرة لحل المشكلات الدراسية.				
١٠- أتحمّل مسؤولية نجاحي وفشلي في دراستي.				
المحور الثالث: المثابرة والتحدي				
١١- أستمر في المحاولة حتى عندما تواجهني صعوبات.				
١٢- أتعلّم من أخطائي وأستخدمها فرصاً للتحسين.				
١٣- أواجه التحديات الدراسية بثقة وإيجابية.				
١٤- أستطيع التكيف مع المتطلبات الجديدة في الدراسة.				
١٥- أحافظ على حماسي حتى عند تلقي درجات منخفضة.				
المحور الرابع: التنظيم الذاتي				
١٦- أنظم وقتي بفعالية بين الدراسة والأنشطة الأخرى.				
١٧- أضع خططاً دراسية وألتزم بها.				
١٨- أراجع أدائي وأقيم نفسي باستمرار.				
١٩- أستطيع التركيز على دراستي رغم المشتتات.				
٢٠- أحدد أولوياتي الدراسية بوضوح.				
المحور الخامس: التفاعل الإيجابي والامتنان				
٢١- أتعاون بفعالية مع زملائي في المشاريع الدراسية.				
٢٢- أشعر بالامتنان للفرص التعليمية المتاحة لي.				
٢٣- أنقبل النقد البناء وأستفيد منه.				
٢٤- أشارك بفعالية في الأنشطة الصفية.				
٢٥- أقدر جهود أساتذتي وأستفيد من خبراتهم.				

مقياس التقييم:
دائمًا (٤ نقاط)
غالبًا (٣ نقاط)
أحيانًا (٢ نقطة)
نادرًا (١ نقطة)
مجموع نقاطك: ()
مفتاح النتيجة: إذا كانت نقاطك:
• ٩٠-١٠٠ نقطة: مستوى تحفيز ذاتي متميز ○ لديك دافعية ذاتية عالية ومهارات تحفيز متقدمة. ○ أنت نموذج يُحتذى به في التحفيز الذاتي. ○ استمر في تطوير مهاراتك وكن ملهمًا لزملائك. • ٧٥-٨٩ نقطة: مستوى تحفيز ذاتي جيد جدًا ○ تمتلك أساسًا قويًا من التحفيز الذاتي. ○ لديك القدرة على تحقيق أهدافك بكفاءة. ○ ركز على تعزيز نقاط قوتك وتطوير المجالات الأقل. • ٦٠-٧٤ نقطة: مستوى تحفيز ذاتي متوسط ○ لديك مستوى معقول من التحفيز الذاتي. ○ تحتاج إلى تعزيز بعض جوانب التحفيز الذاتي. ○ استفد من الموارد المتاحة لتطوير دافعيتك. • أقل من ٦٠ نقطة: مستوى تحفيز يحتاج إلى تطوير ○ لديك فرص كبيرة لتحسين مستوى التحفيز الذاتي. ○ راجع مرشدك الأكاديمي للحصول على الدعم. ○ ركز على تطوير المهارات الأساسية للتحفيز الذاتي.

للاستفادة من هذا الدليل نضع بين يديك مجموعة من الأهداف للاختيار منها:



ما الذي تتمنى أيضًا أن يحققه لك الدليل؟

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط فردي

ماذا تعرف عن التحفيز الذاتي؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



أولاً: مفهوم التحفيز الذاتي

هو القوة الداخلية التي تدفعك للعمل نحو تحقيق أهدافك، ومواصلة العطاء الإيجابي تجاه نفسك دون الحاجة إلى مؤثر خارجي.

لماذا التحفيز الذاتي؟

- التحفيز مرتبط بسلوك الفرد، فكل سلوك يقوم به شخص ما من أجل تحقيق هدف معين يحتاج إلى حافز يدفعه للقيام بذلك السلوك.
- يساعد في بناء الثقة بالنفس.
- يعزز من الكفاءة الأكاديمية.
- يرفع من مستواك في اتخاذ القرارات الصائبة.
- يحقق لك الاستدامة السلوكية الإيجابية نحو تحقيق أهدافك.

قصة خالد

حينما تصمت الدرجات ... يتحدث الطموح

كان خالد طالبًا متفوقًا في المرحلة الثانوية، حصل على درجة موزونة ٩٤%، مما فتح أمامه أبواب كلية الهندسة التي كان يتمناها منذ زمن في إحدى أفضل الجامعات. بدأ خالد حياته الجامعية متحمسًا، يحمل أحلامًا كبيرة وطموحات عالية.

لكن مع بداية الفصل الدراسي الأول؛ بدأت التحديات تظهر. كانت المواد أصعب مما توقع، والدراسة باللغة الإنجليزية شكلت عائقًا كبيرًا. في الاختبار الأول لمادة الرياضيات المتقدمة حصل على درجة منخفضة للمرة الأولى في حياته. بدأت الهمسات تتسرب من حوله:

"يبدو أن تفوقك في الثانوية كان مجرد حظ"، قالها أحد زملائه.
"ربما الهندسة ليست مناسبة لك"، همسة صديق مقرب.

ومرة علق زميل له بقوله: "كثير من المتفوقين في الثانوية يفشلون في الجامعة". شيئًا فشيئًا بدأت ثقة خالد بنفسه تتزعزع. أصبح يتردد في المشاركة في المحاضرات، وبدأ يفكر في تغيير تخصصه. في إحدى الليالي، وبينما كان يراجع ملاحظاته الدراسية، وقع نظره على صورة قديمة له وهو يتسلم جائزة التفوق في الثانوية. في تلك اللحظة أدرك أن النجاح الذي حققه لم يكن صدفة.

قرر خالد أن يغير نظرته للتحديات. بدأ التحدي مع نفسه ووضع خطة منهجية:

خصص ساعتين يوميًا لتقوية لغته الإنجليزية.
شكّل مجموعة دراسية مع طلاب متحمسين للتعلم.
بدأ يسجل ملاحظاته وأسئلته قبل كل محاضرة.
وضع أهدافًا أسبوعية صغيرة وقابلة للتحقيق.
مع نهاية الفصل الدراسي الأول لم يكن خالد قد حقق معدلًا مثاليًا فحسب؛ لكنه اكتشف شيئًا أهم: قوة التحفيز الذاتي والإيمان بالله والثقة بالنفس.

نشاط

بعد قراءة قصة (الطالب خالد) ومعرفة مفهوم التحفيز الذاتي، استنتج أهمية التحفيز الذاتي للفرد.

نشاط: تحليل رحلة التحول

اقرأ قصة خالد وأجب عن الأسئلة التالية:

١. حدد نقاط التحول في قصة خالد:

- متى بدأت ثقته تنزعزع؟
- ما اللحظة التي غيرت نظره؟
- كيف تحولت التحديات إلى فرص؟

٢. تأمل في الرسائل السلبية:

- كيف أثرت على خالد؟
- لماذا نتأثر بآراء المقربين؟
- كيف يمكن تحويل النقد السلبي إلى دافع إيجابي؟

الخلاصة والتأمل:

اكتب تأملاً قصيراً (٣٠ كلمة) عن:

- ما تعلمته من قصة خالد.
- كيف ستطبق هذه الدروس في حياتك؟
- خطتك للمحافظة على التحفيز الذاتي.

ثانيًا: أهمية التحفيز الذاتي لتحقيق النجاح

دائمًا ما نحتاج إلى التحفيز الذاتي في حياتنا لأسباب متعدّدة، منها:

عندما نشعر بالملل أو اللامبالاة
تجاه ما كنّا نخطّط لتحقيقه من
نجاحات في حياتنا.

عندما نريد تشجيع أنفسنا
ومضاعفة جهودنا لتحقيق
أهدافنا بشكل أسرع.

عندما نشعر بانخفاض طاقاتنا
وحماسنا لنشاط أو عمل معيّن
أو عندما يقلّ حماسنا تجاه
تحقيق ما نهدف له.

عندما نشعر بالاكتمال ونفقد
الأمّل في كل شيء من حولنا.

عندما نقوم بخطوة نرى فيها
نجاحنا لكن هناك إحساس
يصاحبنا بعدم قدرتنا على القيام
بها.

التحفيز الذاتي هو المحرّك
الأساسي للنجاح ويعد من أهم
وأفضل أنواع التحفيز حيث أنّه
يأتي من داخل الفرد ويدفعه
للسعي نحو تحقيق أهدافه.

لتحدّي الصعوبات والمعوقات
التي قد تعترضنا واكتساب
الشجاعة اللازمة لتخطيها.

ثالثًا: الفرق بين التحفيز والتحفيز الذاتي

التحفيز:

قد يرتبط التحفيز بعوامل خارجية: وهو التحفيز الذي يأتي من الخارج. وهو أن يقوم شخص ما بتحفيز شخص آخر للقيام بعمل ما، أو هو الحثُّ من الآخرين على أن يقوم الفرد بالسلوك المطلوب.

التحفيز الذاتي:

ويرتبط بعوامل داخلية: وهو أصل التحفيز الذاتي، ويُقصد به وجود الدافع من ذات الشخص للقيام بعمل ما، ويكون الفرد نفسه مسؤولاً عنه، فهو الذي يحفز ذاته على القيام بعمل معيّن، وتحقيق هدف النجاح الذي يصبو إليه.

نشاط ٣: صنف المحفزات في العمود الأخير أمام كل عنصر بما يناسبها: أي تحفيز ذاتي أم خارجي؟

المحفزات	التحفيز الذاتي	التحفيز الخارجي	الموقف
لتسجيل الحضور			حضور
لفهم المادة وطرح الأسئلة			المحاضرات
لتجنب خصم الدرجات			حل الواجبات
لتطبيق ما تعلمته عمليًا			
لإرضاء الأستاذ			القراءة الإضافية
لإثراء معرفتك الشخصية			

عبارات قاتتها لنفسك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نجاحات سابقة تذكرتها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مواقف صعبة تمكنت من اجتيازها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

سلوكيات مارسستها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

شخص تحدثت معه:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

رابعًا: توجيهات للتغلب على الإحباط

يجب على المسلم مقاومة الإحباط، والسعي في معالجته، والحد من سيطرة هذه المشاعر السلبية عليه، والعمل على منع تفشيها في أوساط المجتمع، ومن أسباب معالجة الإحباط:

❖ أولاً: تقوية الإيمان بالقضاء والقدر، والرضا بما قدره الله؛ حتى يقبل الشخص ما قسم الله له من الرزق والصحة والمنصب، وليعلم أن ما قدره الله له كله خير وإن كان في ظاهره الشر **{فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا}** [النساء: ١٩].

❖ ثانياً: أن يتعوّد الإنسان على الأخذ بالأسباب، والصبر على البلاء، فهذا يعقوب -عليه السلام- مع ما هو فيه من البلاء الشديد يوصي أبناءه: **{يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُّوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ}** [يوسف: ٨٧].

❖ ثالثاً: التفاؤل والأمل من أعظم العلاجات لداء الإحباط، وأفضل الأمل ما كان مع الشدة والبلاء، وكلما زادت شدة المؤمن زاد أمله ورجاؤه في الله، فالتفاؤل دافع لحسن الظن بالله، ويوجّه صاحبه ليصنع من الكرب والعسر طريقاً للبحث عن الفرج والخلص.

❖ لما جاءت إبراهيم -عليه السلام- البشري بالولد في سنٍ كبيرة أبدى تعجبه فقال: **{أَبَشَّرْتُمُونِي عَلَى أَنْ مَسَّنِيَ الْكِبَرُ فِيمَ تَبَشِّرُونَ}** [الحجر: ٥٤]، فكان جوابهم: **{بَشَّرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْقَانِطِينَ * قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ}** [الحجر: ٥٥-٥٦].

❖ ونبي الله موسى -عليه السلام- يفر بقومه من فرعون وجنوده، فيتبعهم فرعون، حتى إذا وصل موسى ومن معه إلى شاطئ البحر وفرعون من خلفهم قال أصحاب موسى: **{إِنَّا لَمُدْرِكُونَ}** [الشعراء: ٦١]، فقال لهم نبي الله موسى -عليه السلام-: **{كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ}** [الشعراء: ٦٢].

❖ وفي حديث الرسول -صلى الله عليه وسلم-: "يُسْتَجَابُ لِأَحَدِكُمْ مَا لَمْ يَعْجَلْ، يَقُولُ: دَعَوْتُ فَلَمْ يُسْتَجَبْ لِي" (رواه البخاري).

مقولات للتعامل مع الإحباط:

عندما تشعر بالإعياء
ارتح لكن لا تستسلم،
النجاح لا يأتي إلا لأولئك
الذين يواصلون المشي
حتى وإن كانت
الخطوات بطيئة.

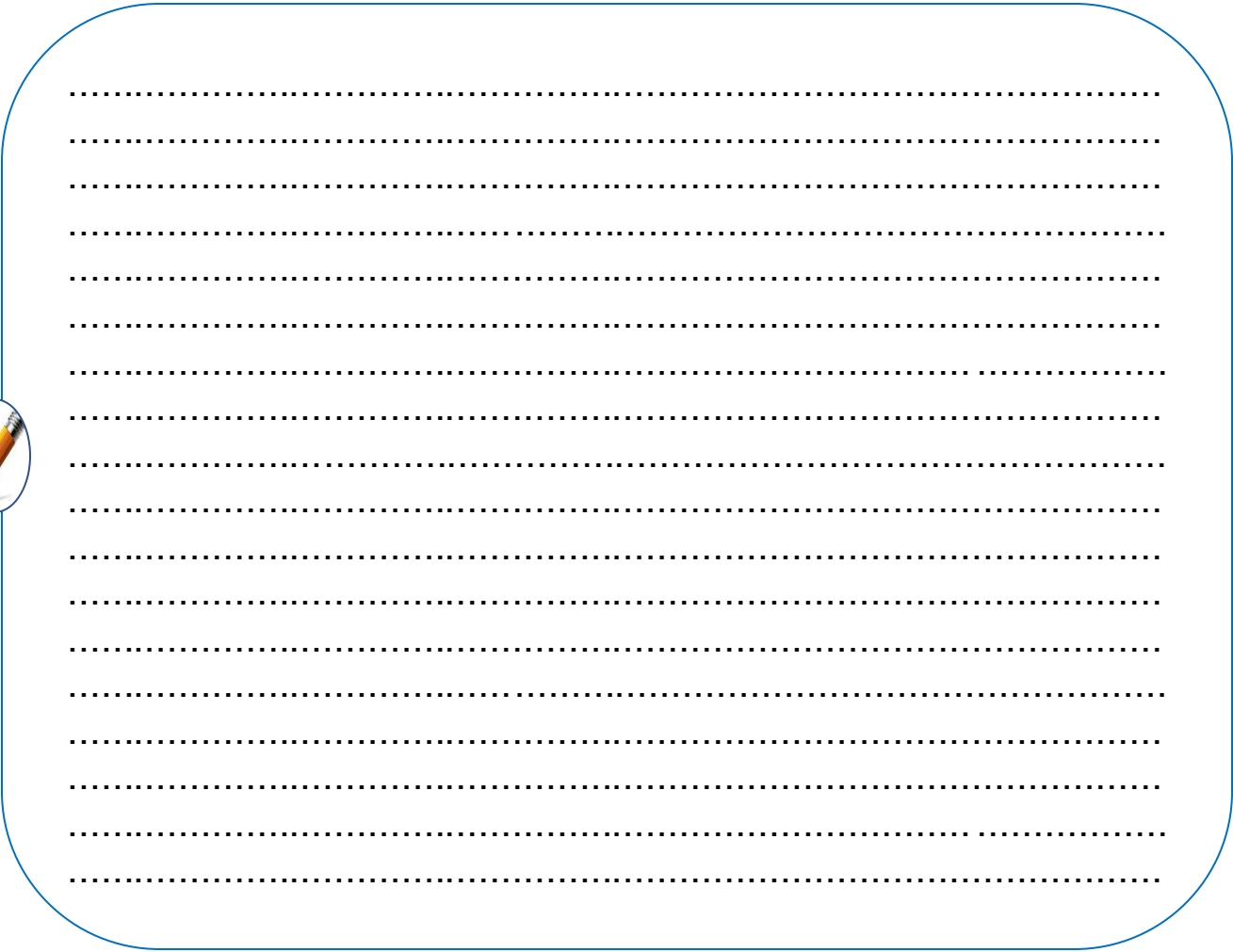
العديد من إخفاقات
الحياة بسبب أفكار
الأفراد لم يدركوا
مدى قربهم من
النجاح عندما
استسلموا.

تذكر أن لديك
مواهب كامنة إن
تعرفت عليها
بحالات الصفاء
النفسي حققت لك
المعجزات.

عندما تؤمن
بنفسك وتثق
بإمكاناتك؛ عندها
يمكن أن تصل.

نشاط

عزيزي الطالب، هل التحفيز الذاتي مهارة يمكن اكتسابها بالتدريب، أم هو موهبة فطرية؟



خامساً: التحفيز الذاتي مهارة يمكن اكتسابها بالتدريب

بعد أن تعرفت على أساليب التغلب على الإحباط

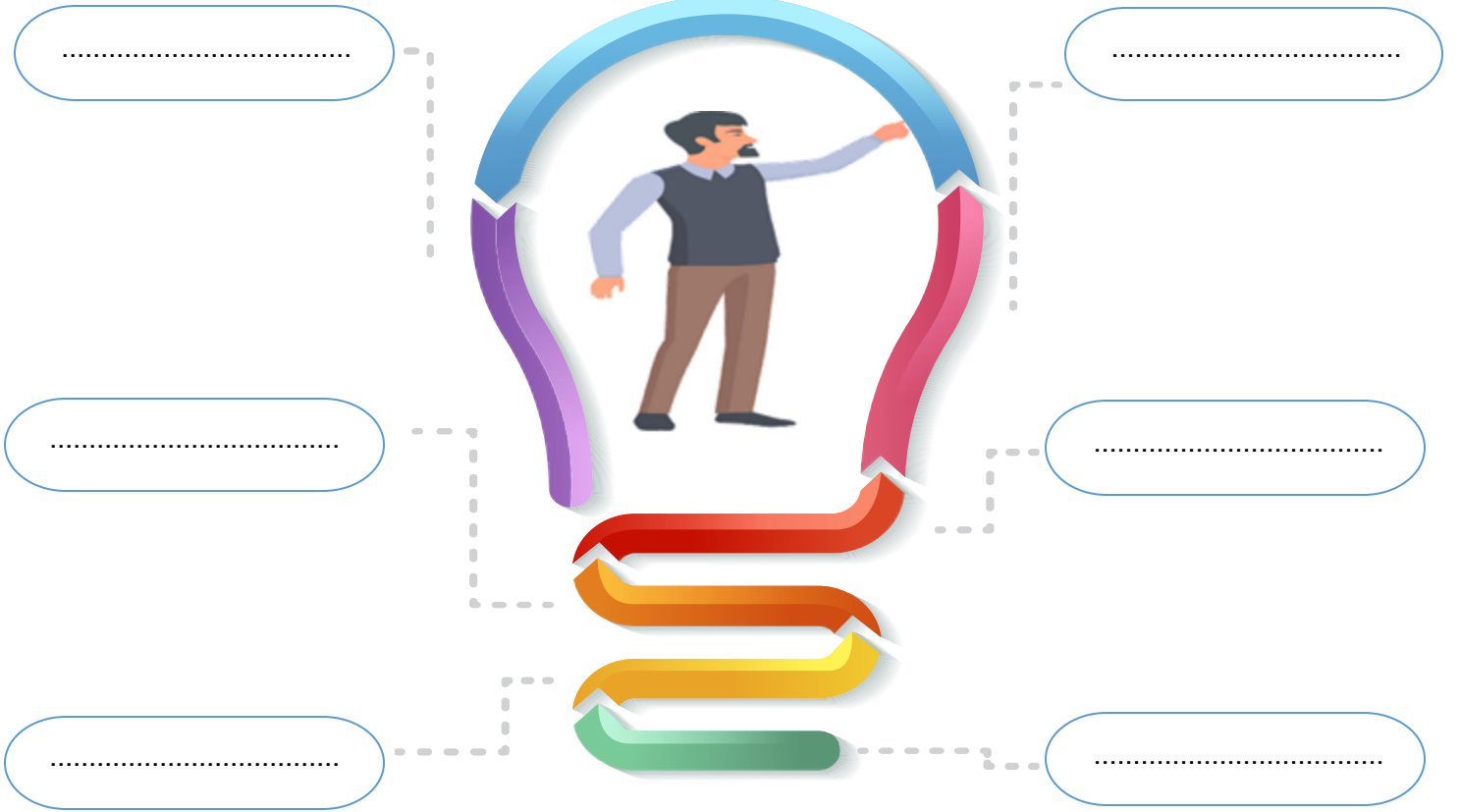
لعلك الآن تطرح على نفسك
السؤال التالي:

هل يمكنني أن أصبح أكثر
تحفيزاً داخلياً؟



الإجابة ببساطة هي: "نعم" يمكنك بكل تأكيد أن تطور قدرتك على تحفيز نفسك؛ حيث إنّ التحفيز الذاتي ما هو إلا نتيجة لمجموعة من المهارات الواقعة، التي يمكنك اكتسابها وتطويرها بالتدريب والتمرين المستمرين.

عزيزي الطالب، اكتب أهم مهارات تساعدك على
التحفيز الذاتي.



بحسب موقع Skills You Need، هنالك ٦ مهارات رئيسية تعتبر قاعدة
للتحفيز الذاتي، يمكن تلخيصها فيما يلي:



إضافةً لهذه المهارات؛ هناك أيضًا (٦) أمور يمكنك القيام بها للحفاظ على حماسك وتحفزك:

استمرّ في التعلم
واكتساب معارف جديدة.

اقضِ وقتك مع الأشخاص
المتحمّسين والمحفّزين.

اغرس في نفسك عقلية التفكير الإيجابي،
واحرص على التفاؤل والمرونة.

اطلب المساعدة حينما تحتاج إليها.

بادر بالمشاركة في الأنشطة
الجامعية التطوعية؛ لإكسابك
الخبرات، ودعم ثقتك بذاتك.

ابتعد عن التأجيل والتسويف، وطوّر
مهاراتك في إدارة وتنظيم الوقت.



أولاً: كيفية وضع الأهداف

مستويات الأهداف:

١- أهداف عامة: أقرب ما تكون إلى الرغبة أو الأمنية.
مثال: "الحصول على مستوى متميز في الجامعة".

٢- أهداف مرحلية: تجزئة للهدف العام.
مثال: "استثمار الوقت بطريقة تساعد على الاستذكار".

٣- أهداف سلوكية وإجرائية: خطوات علمية محددة لترجمة الأهداف.
مثال: "الإعداد المسبق للدروس، أو الاتفاق مع مدرس خصوصي".

التخطيط:

هو عملية وضع الأهداف، وتوضيحها، وتحويلها إلى أهداف مرحلية وإجرائية، وكتابة برنامج زمني لتنفيذها.

شروط لا بد منها في الهدف:

- ١- الوضوح.
- ٢- أن يكون محدداً إجرائياً.
- ٣- الطموح.
- ٤- الواقعية "قابل للتنفيذ حسب الإمكانيات والقدرات".

خطوات صياغة الهدف:

- ١- صياغة الهدف العام وكتابته.
- ٢- التفكير بالهدف العام وتحليل طبيعته.
- ٣- تحديد الأهداف المرحلية.
- ٤- تحديد الأهداف الإجرائية.
- ٥- وضع الأهداف الإجرائية في برنامج زمني واضح.
- ٦- وضع خطة بديلة توصل للهدف العام في حالة عدم التمكن من تحقيق بعض الأهداف المرحلية أو الإجرائية.
- ٧- التنفيذ.
- ٨- التقويم.

التنفيذ الفعّال يتطلب:

- ١- تنمية الذات وإدارتها "الوقت، الالتزامات، المواعيد، إلخ".
- ٢- الاستعداد والتحضير للأعمال.

٣- المتابعة.

٤- الدقة.

٥- المرونة.

التقويم المناسب يتطلب:

١- الاستمرار.

٢- الشمول.

٣- الأثر الإيجابي في تحقيق النتائج.

معادلة مهمة:

أهداف واضحة + تخطيط سليم + تنفيذ بوسائل مناسبة + تقويم ومراجعة
= تحقيق النتائج المطلوبة بإذن الله.



فاطمة.. إصرار رغم التمر

فاطمة طالبة جامعية في السنة الأولى بكلية إدارة الأعمال بإحدى جامعات المملكة. كانت تعاني من ضعف النظر؛ مما جعلها مضطرة للجلوس دائماً في الصفوف الأمامية داخل قاعة المحاضرات. وبينما كان هذا الخيار ضرورة لها لتتمكن من متابعة المحاضرات؛ لم تسلم من تعليقات زميلاتها اللاذعة وتتمرنَّ المستمر على حالتها. كان البعض يسخر من ضعف نظرها؛ مما جعلها تشعر بالانعزال عن محيطها الجامعي.

عندما طُلب من الطلاب إعداد مشروع جماعي حول تسويق أحد المنتجات المحلية؛ كانت فاطمة تسعى للانضمام إلى أي مجموعة، ولكنها قوبلت بالرفض. بررت زميلاتها هذا بأنها "لن تكون عضوًا فعالاً" بسبب ضعف نظرها؛ ما زاد من إحباطها. لكنها رفضت الاستسلام، وقررت أن تعمل على المشروع بمفردها.

أثناء بحثها علمت بوجود معرض محلي لعرض وتسويق المنتجات الوطنية بمناسبة اليوم الوطني. زارت المعرض، وأجرت مقابلات مع أصحاب المنتجات، وسجلت ملاحظات عبر هاتفها المحمول، وجمعت صوراً مدعمة من الإنترنت. حوّلت فاطمة مشروعها إلى دراسة ميدانية متكاملة، بينما كانت معظم المشاريع الأخرى نظرية.

عندما عرضت مشروعها أثارت إعجاب المُحاضر، وحصلت على تقدير "ممتاز". هنا أدركت فاطمة أن قيمتها الحقيقية تكمن في إرادتها وإصرارها، وليس في كلام الناس، وأصبحت نموذجًا يُحتذى بين زميلاتها.

المطلوب قراءة القصة:

١. كيف يمكنك تحويل أي تعليق سلبي أو تحدٍّ تواجهه في حياتك الجامعية إلى دافع لتحقيق أهدافك كما فعلت فاطمة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



٢. لو واجهت نفس الموقف، ما الخطوات التي ستتخذها للتغلب على الإحباط وكلام الآخرين والتركيز على تطوير ذاتك وتحقيق نجاحك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

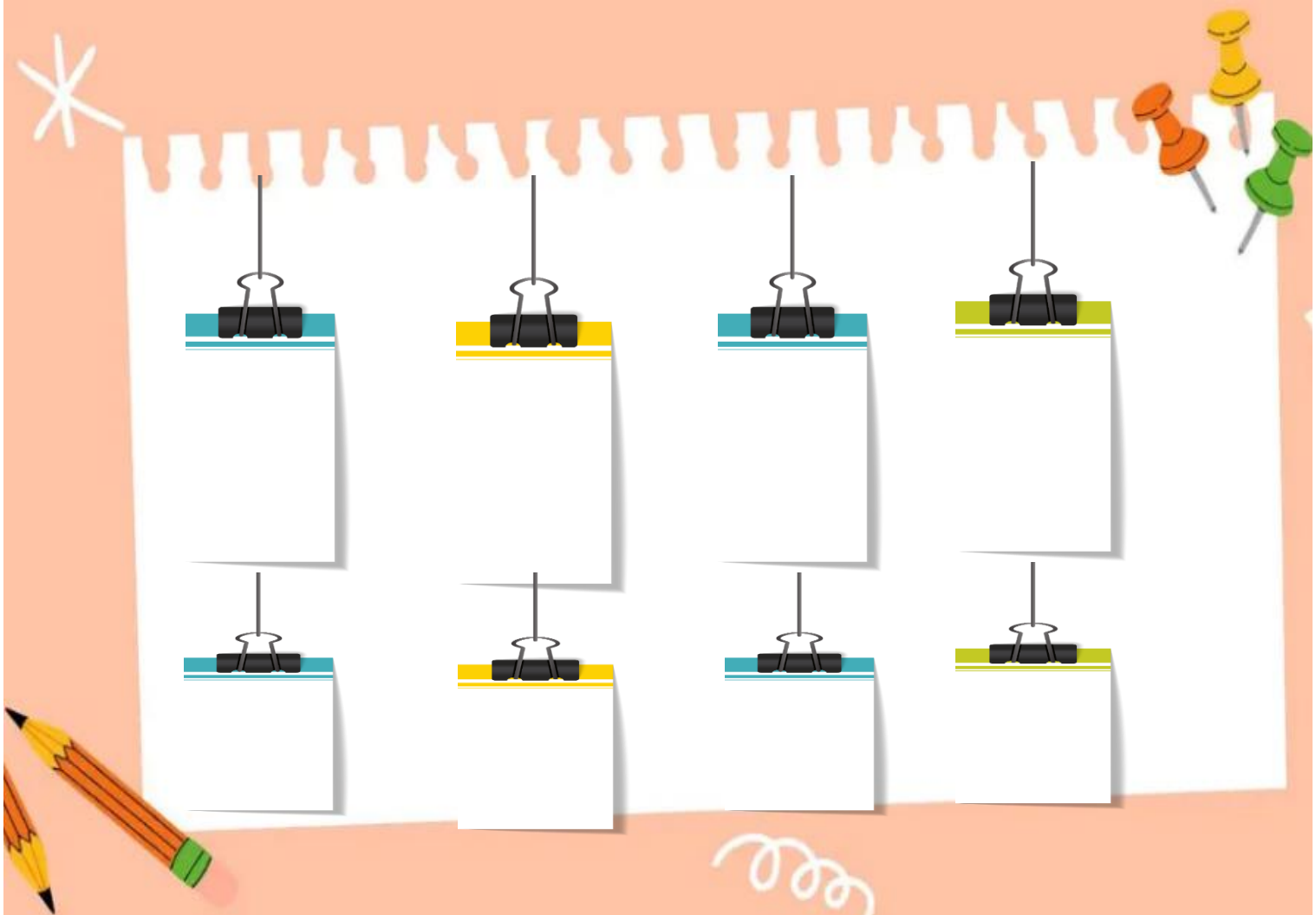
.....



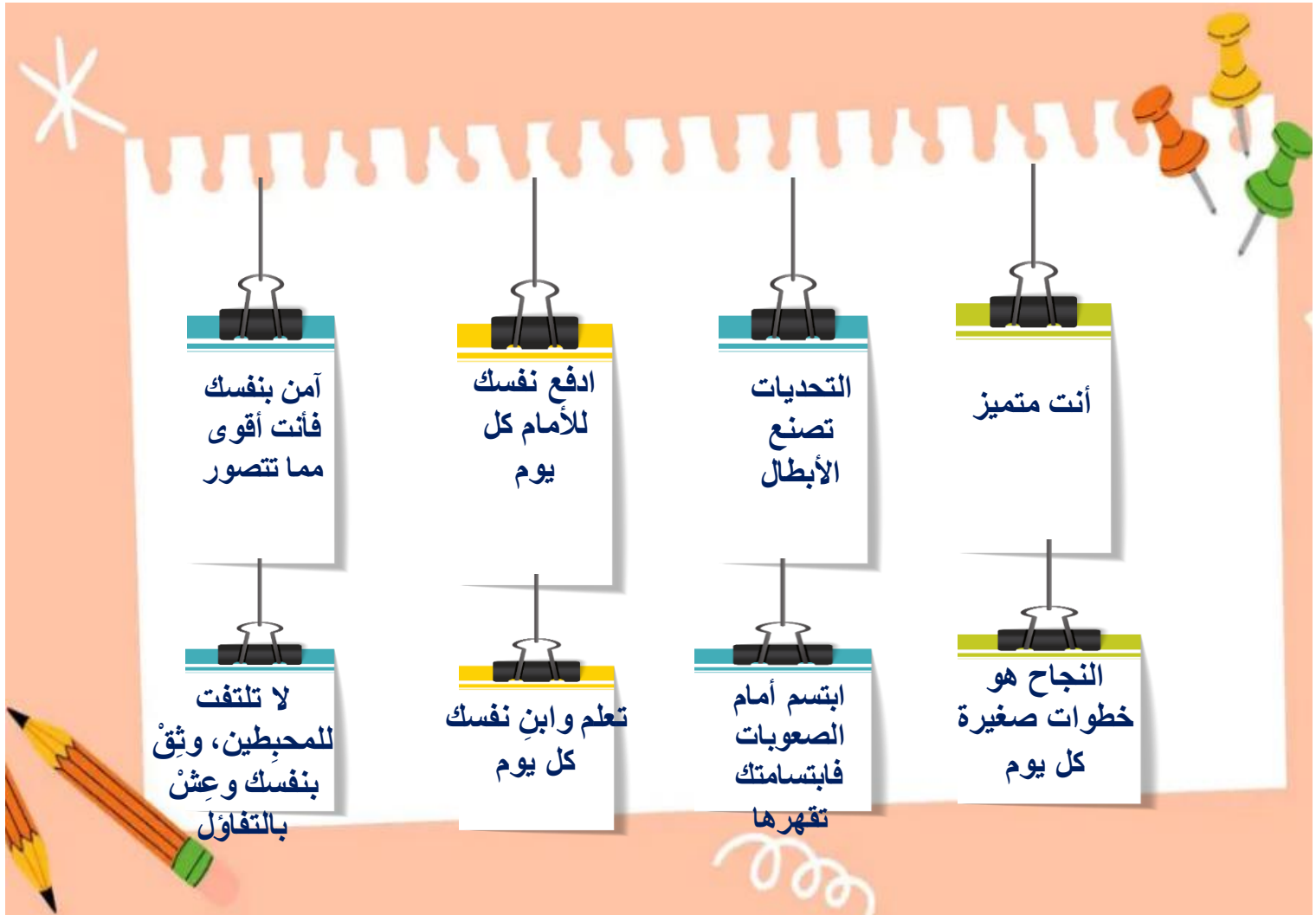
والآن، اكتب بعض العبارات لتحفيز نفسك وتذكرك بأهدافك

أكمل:

- ١ - بالرغم من أنني لم أنجح في؛ فإنني نجحت في
- ٢ - بالرغم من الموقف الذي كان صعباً؛ فإنني
- ٣ - بالرغم من أن لديّ ضعف في؛ فإنني أمتلك



عبارات تحفيزية مختلفة



النجاح يولد نجاحًا، والمهارة البسيطة تجر معها حزمة مهارات.
اكتب أمثلة من حياتك أو حياة المحيطين بك تؤكد ذلك.



.....



.....



.....



.....



.....

في رحلتنا نحو تحفيز الذات:

علينا أن نثق بأنفسنا وبمواهبنا، ولا نستمع إلى كلام الناس السلبي والمحبط.

١

علينا أن نتبع أحلامنا، ونسعى لتحقيقها، ولا نتركها تذهب هباءً.

٢

علينا أن نتجاوز العقبات والصعوبات التي تواجهنا في طريقنا، ولا نستسلم أو نينس.

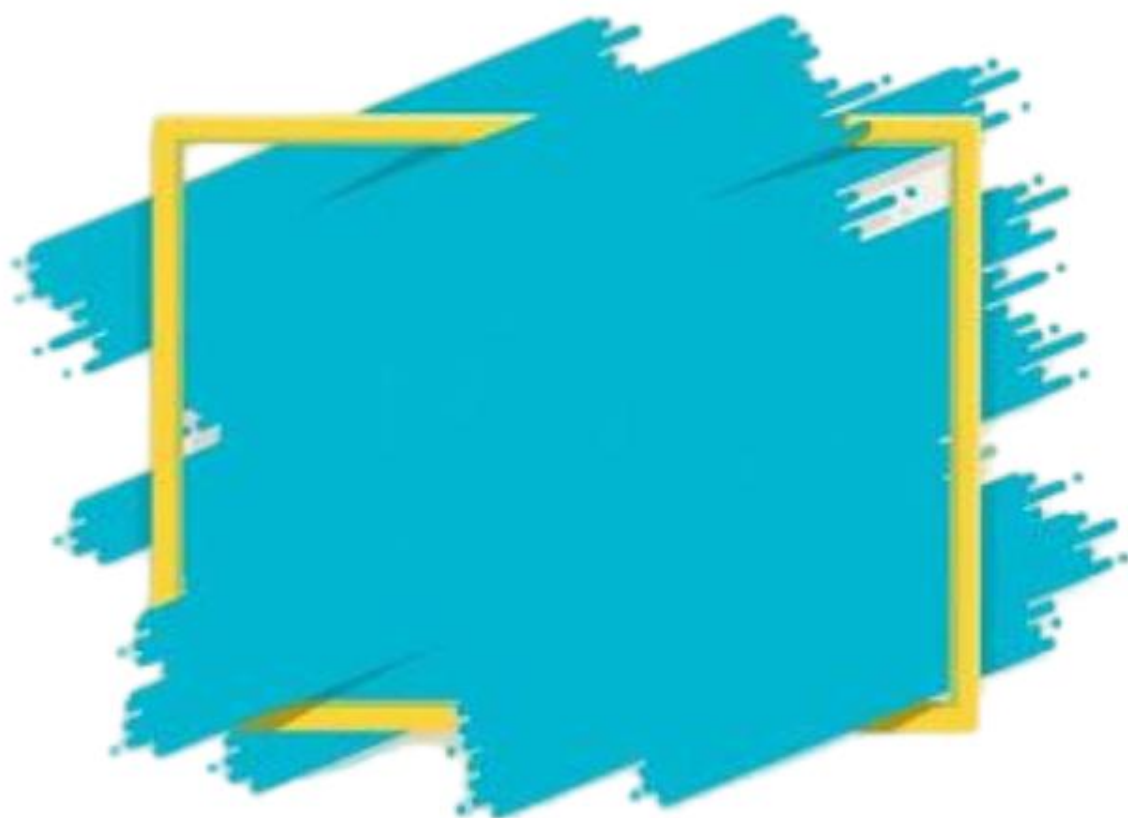
٣

علينا أن نكون شجعاناً ومُصرِّين على النجاح، ولا نخاف من المخاطرة أو التغيير.

٤

علينا أن نكون صادقين مع أنفسنا ومع الآخرين، ولا نتنازل عن قيمنا أو هويتنا.

٥



الفوائد والمكتسبات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

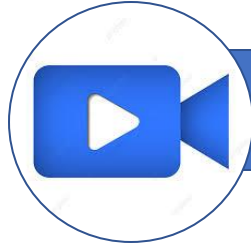
.....

.....

.....

.....

.....



مقاطع تحفيزية

مهما كنت متأخرًا، ٣ دقائق كفيلة بأن تُعيدك 🔄 تحفيز الذات من عالم آخر

[kVnsXYhttps://www.youtube.com/watch?v=AbPM](https://www.youtube.com/watch?v=AbPMkVnsXY)

أنت مُهم | تحفيزي

[SliLM0adzhttps://www.youtube.com/watch?v=P](https://www.youtube.com/watch?v=PSliLM0adz)

انتقم بنجاحك

[A^GAohttps://www.youtube.com/shorts/PwlWN](https://www.youtube.com/shorts/PwlWN)

هتوصل فإلآخر

[OlaQ0https://www.youtube.com/shorts/aDUdaX](https://www.youtube.com/shorts/aDUdaX)

عزيزي الأستاذ الجامعي، عزيزي الطالب؛ نأمل بعد انتهائكم من الحقيبة تعبئة الرابط
المرفق؛ حفظاً لجهودكم، وللحصول على الشهادة:

<https://forms.office.com/r/gXhe1wFJeF?origin=lpLink>