

المقدمة Introduction

الدافعية والانفعال

- علم الدافعية

- سؤالان خالداً:

- * ما الذي يسبب السلوك؟

- * لماذا يتفاوت السلوك في شدته؟

- مادة الموضوع

- دوافع داخلية

- الأحداث الخارجية والسياقات الاجتماعية

- الدافعية مقابل التأثير

- تعبيرات الدافعية

- السلوك

- المشاركة

- علم النفس الفسيولوجي

- النشاط الدماغي

- التقرير ذاتي

- إطار لفهم الدافعية والانفعال

- عشر أفكار رئيسية موحد

- الدافعية والانفعال يفيدان التكيف والأداء

- الدافعية والانفعال توجهان الانتباه.

- الدافعية والانفعال هما "متغيرات دخيلة".

- تتنوع الدوافع مع مرور الزمن وتؤثر في السلوك على المدى البعيد.

- وجود أنماط من الدوافعية.

- نحن لسنا دائماً واعين للأساس الدافعي لسلوكنا.
- دراسة الدافعية تكشف عما يريده الناس.
- من أجل الازدهار والنجاح، تحتاج الدافعية إلى ظروف داعمة
- عند محاولة تحفيز الآخرين، فإن السهل الذي نقوم به نادر ما يكون فعالاً.
- لا يوجد شيء عملي أكثر من النظرية الجيدة.

• الملخص

في كل صباح وأنا في طريقي إلى العمل، أمرّ بنفس الشجرة الجميلة. وبعض هذه الصباحات تكون باردة جداً. في هذه الأيام الشتوية، أدرك أنني أستطيع أن أفعل شيئاً لا تستطيع الشجرة القيام به؛ أنا أستطيع أن أتحرك وأستطيع المشي داخل المبنى، وأن أرتدي المعطف، أو إحضار فنجان قهوه فوراً، ومع ذلك، تقف الشجرة هناك فقط يوماً بعد يوم، لذلك، فإنني أشعر بالقلق حيال تلك الشجرة، فأنا قلق لأن الشجرة لا يمكن أن تتخذ إجراءات وتفعل ما هو ضروري لحماية نفسها - من البرد، أو من المنشار، أو من الخنافس التي تهاجمها. إن رغبتني في التحرك هو رصيد لا يُصدق، وهذا الرصيد هو موضوع الكتاب الحالي. في الواقع، إن كلمات الدافعية، والانفعال، والدافع جميعها مشتقة من الفعل اللاتيني Movere، والتي تعني "تحرك". ويدور هذا الكتاب حول كل القوى التي تولّد وتحافظ على الدافع Movere، إنها قصة حول كيف أن الأرصدة الدافعية والانفعالية التي نملكها جميعاً تساعدنا على المضي قدماً نحو الأداء الأمثل والرفاه الأكبر.

الدافعية والانفعال Motivation And Emotion

ما الدافعية؟ ما الانفعال؟ إن أحد أسباب قراءة هذا الكتاب هو، طبعاً، العثور على إجابات عن هذه الأسئلة. ولكن لبدء هذه الرحلة، ينبغي أن تتوقف للحظة وأن تولد إجاباتك الخاصة عن هذين السؤالين، لكن بشكل أولي ومؤقت وشخصي وخاص، وربما بخربشة تعريفاتك على مفكرة أو في هوامش هذا الكتاب. إن أيّ جهد لتعريف الدافعية والانفعال يبدأ باختيار اسم مُدرج في الفراغين التاليين "الدافعية هي _____" و "الانفعال هو _____". إن معرفة ما يحتاج إلى إدراجه في هذين الخطين الفارغين هو نشاط مثمر.

هل تعد الدافعية والانفعال رغبات؟ هل هي مشاعر؟ أم طرق تفكير؟ هل تحث؟ هل تدفع؟ هل تكافح؟ هل تعالج، أم هي مجموعة عملية؟ هل هي حاجات، أم مجموعة حاجات؟ هل هي حالات مؤقتة ترتفع وتنخفض في غضون دقائق، أم أنها تحمل سمات تدوم مدى الحياة؟ في الصفحة التاسعة (9) يقدم النصّ تعريفاً يتفق عليه الجميع تقريباً ممن يدرسون الدافعية (انظر قسم "مادة الموضوع").

وتقدم الصفحة العاشرة (10) تعريفاً توافقياً للانفعال (انظر قسم "الدوافع الداخلية"). وخلال تقدمك عبر صفحات هذا الكتاب، سوف تجد أن التعريفات الخاصة بك سوف تنمو وتتطور بوضوح، ومع الوضوح المتزايد والفهم الأعمق، سوف تصبح قادراً على فهم الظواهر التحفيزية والانفعالية، وشرح كيف ولماذا يعملان. كما ستصبح أيضاً قادراً وبشكل متزايد على دعم وتعزيز كفاحاتك الدافعية لدى نفسك ولدى الآخرين. كما يشير عنوان الكتاب، فإن الرحلة التي ستدوم على مدى 600 صفحة قادمة هي أن نفهم الدافعية والانفعال - وأن نفعل ذلك بطريقة واضحة ومتطورة وعملية.

ولكن يمكن أن تكون الرحلة طويلة. لذلك، قبل اتخاذ تلك الخطوات الأولى، توقف لحظة واسأل نفسك لماذا يرغب شخص ما في اتخاذ هذه الرحلة من الفهم في المقام الأول؟ لماذا يقرأ هذه الصفحات؟ لماذا يطرح الأسئلة في الصف؟ لماذا يذهب إلى الانترنت لقراءة المقالات المتعلقة بالدافعية والانفعال؟ لماذا يبقى حتى الساعة الثانية صباحاً يتساءل أسئلة عن الدافع الإنساني؟ في الواقع هناك سببان:

أولاً، إن التعلم عن الدافعية والانفعال أمر مهم جداً، إن عدداً قليلاً من المواضيع سوف تضيء وتثري الخيال بشكل جيد، فأى شيء يخبرنا عما نحن، ولماذا نريد ما نريد، وكيف يمكننا أن نحسن حياتنا هو أمر مثير للاهتمام. وأي شيء يخبرنا عما يريده الآخرون، ولماذا يريدون ما يريدون، وكيف يمكننا أن نحسن حياتهم سيكون مثيراً للاهتمام أيضاً. وعند محاولة تفسير لماذا يريد الناس ما يريدون ولماذا يفعلون ما يفعلونه، يمكننا أن ننتقل إلى نظريات الدافعية لمعرفة المزيد عن مواضيع مثل: الطبيعة البشرية، والكفاح من أجل الإنجاز والسلطة، والرغبات الجنسية البيولوجية والألفة النفسية، والانفعالات مثل الخوف والغضب. وتشرح هذه النظريات كيفية تنمية المواهب والإبداع وتطوير الكفاءات وتساعدنا على وضع الأهداف وعمل الخطط.

ثانياً، التعلم عن الدافعية والانفعال هو أمر مهم وقيم للقيام به؛ إن التعلم عن الدافعية والانفعال يمكن أن يكون عملياً للغاية وجديراً بالاهتمام، ويمكن أن يكون من المفيد جداً معرفة من أين تأتي الدافعية، ولماذا تتغير أحياناً ولماذا في أوقات أخرى لا تتغير، وتحت أي ظروف تزيد أو تنقص الدافعية، وما جوانب الدافعية التي يمكن تغييرها، وعمّا إذا كانت بعض أنماط الدافعية أكثر فائدة من أنماط وأنواع أخرى، إن معرفة مثل هذه الأمور، تمكننا من تطبيق معرفتنا لحالات أو مواقف عديدة مثل محاولة تحفيز الموظفين، والمدرسين الرياضيين، وعملاء المحامين، وفي تربية الأطفال، وإشراك الطلبة، أو في تغيير طرقنا الخاصة في التفكير والإحساس أو الشعور والتصرف. إن فهم الدافعية والانفعال يوفر مساراً موثقاً للحصول على نتائج قيمة، مثل محاولة الحصول على الخبرة، والأداء الأفضل، والحصول على المعنى، وزيادة إحساسنا وشعورنا بالسعادة والنمو الشخصي، إلى حدّ أن دراسة الدافعية والانفعال يمكن أن تخبرنا كيف يمكن أن نحسن من حياتنا وحياة الآخرين، فإن الرحلة سوف يكون وقتها قد مضى بشكل جيد.

إن دراسة الدافعية والانفعال هي فرصة لكسب كل من الفهم النظري والدراية العملية، فعلى سبيل المثال، خذ بالاعتبار ممارسة الرياضة، لماذا يريد أي شخص ممارسة الرياضة؟ هل يمكنك تفسير ذلك؟ هل