خريطة مفاهيمية تشعبية: الدافعية + النظام



ستكون صغيرًا وأعمى بقدر الرغبة التي تتحكم بك،
وكبيرًا بقدر تطلّعك الغالب.

التطلعات

- **الرسالة**
- **الحلم المشروع**
- الالتزام
- لديه
- **الأهداف**
  - قائمة لكل يوم
- يُسهّل
- **المنهج**
  - الدقة، الجودة
- تحتاج
- يحدّد
- **الغايات المرحلية**
  - التقييم كل يوم
- تحدّد
- **النيّة**

تُلهم

القيم



هل أستطيع الآن؟!

الجهد

- الاجتهاد المكتسب
- العمل بجدّ كل يوم لجعل المستقبل حقيقة واقعة

GRIT

تُلهم

تغذّي

يُنتج

الفعل

- فرز صارم
- أتمتة، 0 قرارات



إلى الأمام!
واحد، اثنان، واحد، اثنان ...

يُنتج

النظام
الفعالية، الكفاءة

- 64%→4% تأثير باريتو^2
- تأثير زيغارنيك^2 (غير المكتمل)
- استثمر (t لتكسب t)^2
- صمّم الأمور بحيث يكون «الجيد» مرئيًا وسهلًا وجذابًا ومُرضيًا و«السيئ» عكس ذلك تمامًا.

يُسهّل

العادة

- واحدة تلو الأخرى
- تستغرق ~66 يومًا

يُنتج

الشخصية

تصنع

تُرسّخ

الحياة
المصير

تحافظ على

الدافعية
الرغبة، الاندفاع

الوعي
الانتباه، التركيز

يجب أن نفهم ما يحدث لنتغلب على المشتتات.

خطوة كل يوم.

يمنح

للاختيار



الحكمة
الرزانة، الذكاء

- معرفة ما يحفّزنا وما نملكه من قدرات.
- معرفة ما هو سهل وممكن وعاجل ومهم بالنسبة لنا.
- فهم الوقت المبرمج وغير المبرمج.
- تحويل الجهد والعمل والكفاح إلى متعة وشغف.
- درّب الوظيفة التنفيذية

تحتاج

الإرادة

تساعدنا الإرادة على العمل من أجل رغباتنا وتطلعاتنا بحزم وثبات.

- ضد المشتتات.
- ضد الخوف.
- للاستمرار مع الوقت.
- لعدم الاستسلام.
- = القدرة على فعل ما يجب، حين يجب، رغبتَ أم لم ترغب.

المكوّنات:
- **الاعتدال**
- **رباطة الجأش**
- **المثابرة**
- **العزيمة**
- **الانضباط الذاتي**

3.04-2025-02-08 الإصدار و Montse Palau rene@merou.es المؤلفان:
saberlibre.net/motiva على:(CCbySA4) خريطة مفاهيمية تشعبية: الدافعية + النظام