



الوحدة العاشرة

استعد للبداية

نتائج التعلم

سوف تتعلم

- كيف تبقى متحفزًا ، حتى في الأوقات الأكثر صعوبة أو بعد الفشل .
- تحديد مصادر المساعدة والدعم لمشروعك صديق البيئة .
- كيفية إنشاء خطة عمل بالخطوات اللازمة لتحقيق أهدافك



رسم توضيحي 1: الرؤية والتحفيز

معلومات اساسية



كيف تبقى متحفزًا ، حتى في الأوقات الأكثر صعوبة أو بعد الفشل .



تحتوي هذه الوحدة على تسعة تمارين .



الزمن المقدر لدراسة الوحدة ١٥ ساعة .



درجة النجاح لاجتياز اختبار هذه الوحدة هي ٦٦٪ فأكثر .



المحاضرون هم كلاوس ومايكل وعامر

اشعار اخلاء المسؤولية عن الروابط التثعبية الخارجية

تم ادراج روابط لمواقع الكترونية خارجية في هذه الوحدة وذلك مراعاة لاحتياجات المستخدم وهذا لا يعني مصادقة أو موافقة Go4DiGREEN على أي من منتجات، أو خدمات، أو آراء الشركة، أو المنظمة، أو الافراد.

لا تتحمل Go4DiGREEN المسؤولية عن دقة، أو شرعية، أو محتوى المواقع الخارجية، أو الروابط الموجودة على هذه المواقع ويتحمل المستخدم المسؤولية كاملة عن استخدام الروابط الخارجية

2020-1-AT01-KA226-VET-092693



المحتوى

| | |
|----|---|
| 0 | نتائج التعلم..... |
| 0 | معلومات أساسية..... |
| 3 | مرحباً بك في الوحدة ١٠..... |
| 3 | معلومات أساسية عن الدافع..... |
| 4 | الدوافع الذاتية..... |
| 4 | التحفيز الخارجي..... |
| 4 | ما الذي يحفز الناس أكثر؟..... |
| 7 | الحاجات الأساسية الخمس وفقاً لـ غلاسر GLASSER..... |
| 10 | الأمن والبقاء..... |
| 12 | حرية..... |
| 14 | الحب والانتماء..... |
| 16 | القوة والتأثير..... |
| 18 | المتعة..... |
| 20 | عندما لا تسيّر الأمور على ما يرام - كيف تبقى متحمساً، حتى في الأوقات الصعبة أو بعد الفشل..... |
| 20 | فكر في أهدافك..... |
| 20 | تعرف على دوافعك..... |
| 21 | استخدم التأكيدات الإيجابية..... |
| 22 | حرر نفسك من العوامل المثبطة للهمم..... |
| 23 | قم بتسمية المعالم الهامة..... |
| 24 | ضع لنفسك حدوداً زمنية..... |
| 25 | إنشاء إجراءات روتينية..... |
| 25 | كافئ نفسك..... |
| 26 | تحديد مصادر المساعدة والدعم لمشروعك صديق البيئة..... |



- 29.....المؤسسات الوطنية
- 30.....المنظمات المحلية
- 31.....مجموعات خاصة
- 34.....إنشاء خطة عمل لتحقيق أهدافك
- 35.....كيف تكتب خطة عمل
- 37.....هيكل خطة العمل
- 39.....قائمة المراجع
- 39.....قائمة الأشكال



مرحبًا بك في الوحدة ١٠

" أعد العدة للبداية " هي الوحدة الأخيرة من قسم " أخطط لمشروعك صديق البيئة "

نبدأ هذه الوحدة بموضوع التحفيز. في هذا القسم الأول ، ستتعلم كيف تؤثر احتياجاتك الأساسية على دوافعك لذا فإن مراقبة احتياجاتك الأساسية أمر يستحق العناية. نناقش أيضًا كيف يمكنك البقاء متحمسًا عندما تواجه المعوقات .

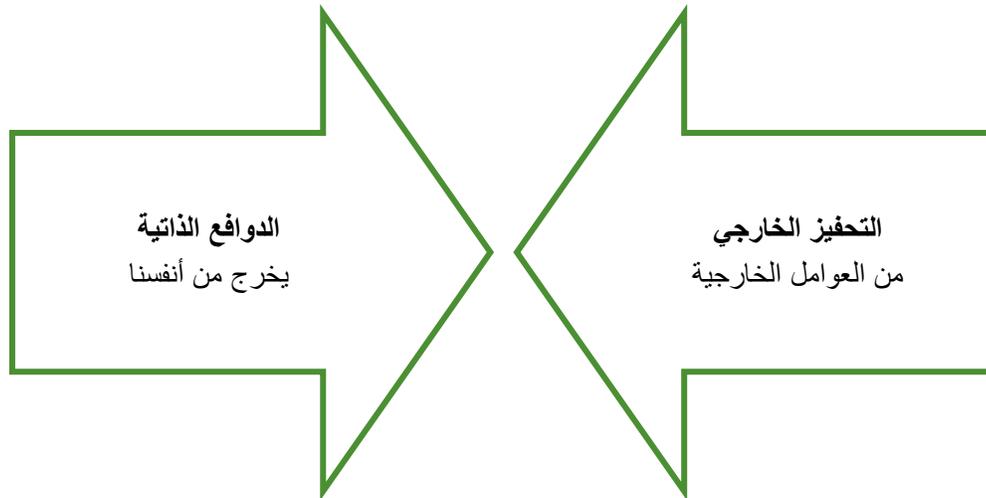
ينظر القسم التالي في كيفية العثور على مصادر المساعدة والدعم لمشروعك صديق البيئة .

كلمة السر هنا هي: العثور على موارد جيدة وأشخاص جيدين لشبكتك ، وتتبع مصادر المعلومات الأكثر صلة وجهات الاتصال المهمة ، وما إلى ذلك .

القسم الأخير يتناول موضوع "خطة العمل". سنقدم لك هذه الأداة ، وسوف تتعلم كيفية استخدامها لتحقيق أهداف مشروعك .

معلومات أساسية عن الدافع

تأتي كلمة الدافع من اللاتينية وتعني الحركة. لكن ما الذي يحركنا؟ هنا يمكننا التمييز بين الدوافع الداخلية و الدوافع الخارجية .



| التحفيز الخارجي | الدوافع الذاتية |
|-------------------|-----------------|
| قوة | المتعة والمرح |
| ثروة | المغزى |
| انتساب | القيم الخاصة |
| الحالة الاجتماعية | اهتمام |

الدوافع الذاتية

ما الذي يسبب الدافع الداخلي ؟ ينشأ الدافع الجوهري من داخلنا .لا يحتاج إلى حوافز خارجية مثل المال أو أي شكل آخر من أشكال المكافأة .والدافع الداخلي هو أكثر أشكال التحفيز فعالية .نشعر بالدافع عندما نستمتع بنشاط ما أو عندما نجد أن نشاطاً ما ذو مغزى بشكل خاص .

التحفيز الخارجي

يأتي الدافع الخارجي من الخارج - فهو يتطلب حوافز وتأثيرات خارجية .هنا عادة ما نقوم بشيء ما لأننا متحمسون للقيام بذلك للحصول على شيء ما في المقابل ، غالباً ما يكون هذا الشيء مادياً (سلع نحبها أو مالاً) ولكن يمكن للأشياء غير المادية أيضاً أن تغذي دوافعنا الخارجية :المكانة والقوة والشهرة .

ما الذي يحفز الناس أكثر؟

يعتقد الكثير من الناس أن الدوافع الجوهرية والخارجية متعارضة . لكنها في الحقيقة ليست كذلك . كلا الشكلان من الدوافع ضروريان ويمكنهما مساعدتنا في تحقيق أهدافنا . إلا أنه ثمة خطر يتمثل في أن الاعتماد المفرط على الدوافع الخارجية قد يؤدي كبت الدوافع الداخلية . عندما يحدث هذا الأمر فإنه غالباً ما ينتج عنه الإرهاق أو الشعور القوي بفقدان المعنى .



لنضرب مثالا على ذلك: شخص ما يحول هوايته إلى مهنة. استمتع هذا الشخص كثيرًا بهذا النشاط عندما كان هواية. أما الآن فهي عمل مع كل ما يترتب على ذلك. الأمر يتعلق الآن بالمال و التطلعات ، لأن الأشخاص الذين يدفعون المال مقابل هذا النشاط لديهم أيضاً أفكار و مطالب واضحة. ويمكن أن تنشأ التزامات إضافية بسبب تعيين الموظفين و هم بالتالي لديهم بالطبع تطلعات أيضاً ، الأمر الذي يزيد من الضغط أكثر .

ماذا حدث؟

لقد أزعج الدافع الخارجي الدافع الداخلي. لأن الأمر يتعلق الآن بالمال والنجاح. وكل من المال والنجاح عوامل خارجية محفزة . غالبًا ما يكون الخوف من الفشل عاملاً لا شعوريًا. إذا فشل شخص ما بعد ذلك ، تصبح الحوافز الخارجية قاتلة للحافز.

الحوافز الخارجية رائعة لأنها تجعل الحياة جميلة وممتعة. لكن لا تنس أبدًا ما يقودك . لا تنس أبدًا دوافعك الفعلية .

مشكلة صغيرة

هناك مشكلة مع الدوافع الخارجية : إذا لم تكن هناك حوافز خارجية (بعد الآن) فإن الدافع الخارجي يختفي أيضًا . المسألة على النحو التالي: يمكنك فقط تحفيز الناس على القيام بشيء هم على استعداد داخلي للقيام به . يمكنك إجبار شخص ما على القيام بشيء ما - لكن هذا لا علاقة له بالتحفيز

لذلك يكمن مفتاح الدافع الحقيقي طويل الأمد في داخلنا نحن أنفسنا قبل كل شيء. وفي قدرتنا على تحفيز أنفسنا.



لكن ما هو الدافع بالضبط؟ وكيف يمكن إيجاده أو حتى زيادته؟

كلمة واحدة والعديد من النظريات المختلفة

إذا كنت تبحث في الإنترنت عن مصطلح التحفيز ، فسوف تصادف قريباً هرم ماسلو للاحتياجات .يجدر النظر في هذه النظرية .

ومع ذلك نود أن نقدم لك في هذه المرحلة .مفهوم الاحتياجات الأساسية الخمس

كتب ويليام غلاسر William Glasser عن هذه الاحتياجات الأساسية كجزء من نظرية الاختيار Choice Theory (Glasser, 1999) . و من الناحية العملية اكتسبنا خبرة جيدة عن الاحتياجات الأساسية الخمسة.

ما هي احتياجات الإنسان الأساسية؟

الاحتياجات الأساسية هي القوة الدافعة لنا لأن جميع الناس يشعرون بعدم الارتياح عندما لا تلبى احتياجاتهم .

ماذا يحدث عندما لا يتم تلبية أحد احتياجاتك أو حتى في موضع تهديد ؟

تشعر بتوتر داخلي وتلاحظه في مشاعرك . تدعى المشاعر باللغة الإنكليزية "emotion," المشتقة من كلمة

Motion أي الحركة . لذلك عندما لا يتم تلبية حاجة ما أو عندما تكون هذه الحاجة في موضع تهديد ، ينشأ

شعور غير سار، وهذا الشعور يحثنا على التصرف حتى يتحسن وضعنا مرة أخرى .



لذا فإن المشاعر هي التي تحركنا وتمنحنا الدافع للتصرف . إذا أمعنت النظر لبعض الوقت ، يمكنك أن تدرك

أن : لكل سلوك بشري هناك حاجة أساسية واحدة على الأقل ، دفعت الشخص المعني للقيام بهذا السلوك .



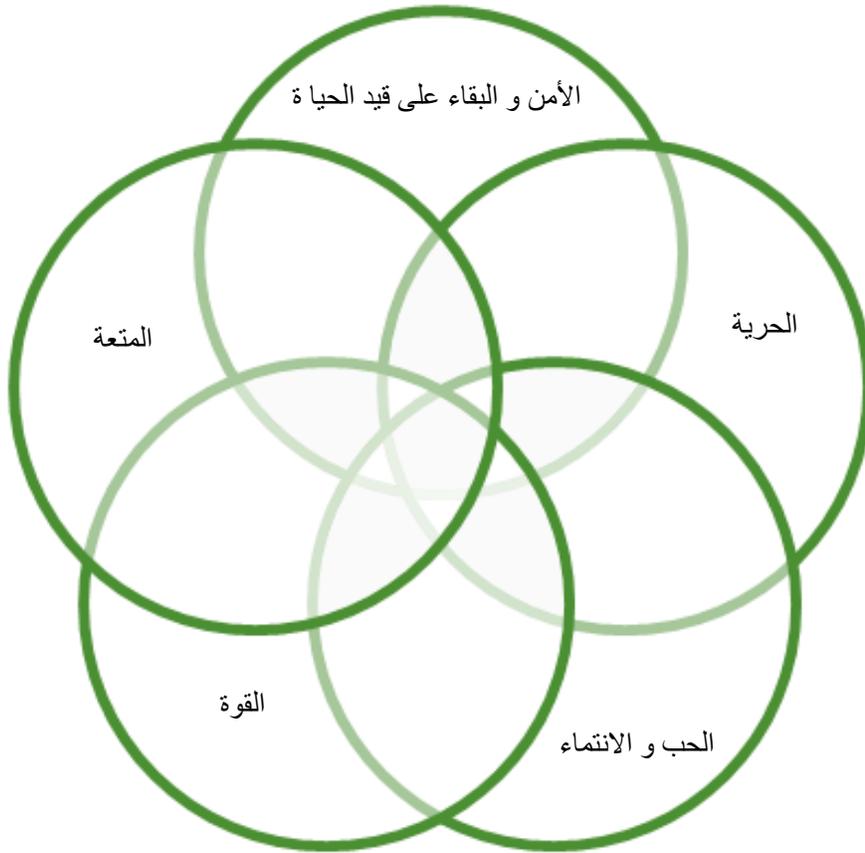
الحاجات الأساسية الخمس وفقاً لـ غلاسر Glasser

نحن البشر لا نختلف إطلاقاً في احتياجاتنا الأساسية بغض النظر عن

- من أين أتينا
- ما الخبرات التي مررنا بها
- ما هي الثقافة التي ولدنا فيها

لدينا جميعاً نفس الاحتياجات الأساسية.

ولكن ما هي الاحتياجات الأساسية الخمسة؟ دعونا نلقي نظرة معاً على الاحتياجات الأساسية الخمس التي وصفها ويليام جلاسر :



هذه الاحتياجات مترابطة ، على سبيل المثال إذا كنت تلبي حاجتك إلى المتعة فيمكنك في نفس الوقت أيضًا تلبية حاجتك إلى الحب والانتماء لأنك قابلت للتو أصدقاء و أنتم تستمتعون معاً .

لدينا جميعًا نفس الاحتياجات الأساسية ، لكن
لدينا استراتيجيات مختلفة لتلبية احتياجاتنا .

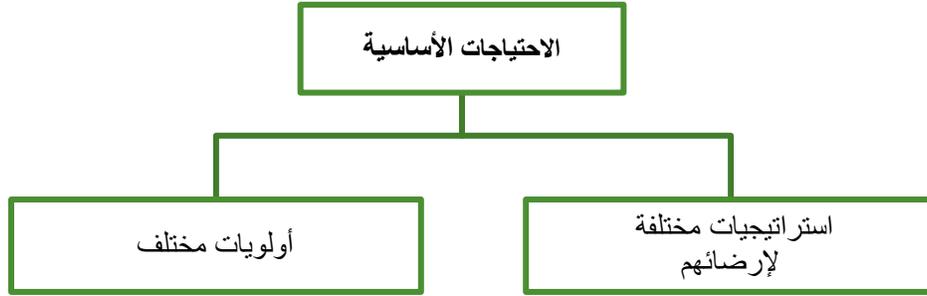
ضمن دائرة أصدقائك يمكنك ملاحظة أن الأشخاص يلبون حاجتهم للمتعة بطرق مختلفة جدًا .
يحب البعض لعب الورق، يحب الآخرون الرقص ، البعض الآخر يحب لعب كرة القدم ، و آخرون يحبون الذهاب إلى السينما عندما يريدون المتعة . الناس جميعاً يحبون المتعة لكن الطريقة التي يلبون بها حاجتهم للمتعة تختلف من شخص لآخر.

لذلك لدينا نفس الاحتياجات الأساسية ، ولكن لدينا استراتيجيات مختلفة
لتلبية احتياجاتنا والاحتياجات الفردية مهمة
بالنسبة لنا بطرق مختلفة .



أنت تعرف بالتأكيد أشخاصاً من الضروري بالنسبة لهم الانتماء إلى مجتمع ما (الحب والانتماء) وبالنسبة لهم فإن القدرة على اتخاذ القرار بحرية و في أي وقت أقل أهمية (الحرية) . من ناحية أخرى فإنك تعرف بالتأكيد أشخاصاً يمثلون العكس تماماً ، حيث تكون الحرية بالنسبة لهم أساسية و لا يشعرون بالحاجة إلى الانتماء إلى مجموعة ما طوال الوقت (الحب و الانتماء) .

يمكن أن يؤدي هذا أيضاً إلى صراعات عندما يجتمع شخصان معاً تعتبر الحرية بالنسبة لأحدهما مهمة بشكل خاص والحب والانتماء للآخر.



لذلك نحن نختلف أيضاً في مدى أهمية كل من هذه الاحتياجات الأساسية الخاصة بنا .

ومع ذلك ، فإن جميع الاحتياجات الأساسية لها تأثير قوي على حياتنا .

الاحتياجات الأساسية الخمس عامة ، و تمثل قوة دافعة قوية لتحفيزنا .

دعنا الآن نلقي نظرة فاحصة على هذه الاحتياجات الأساسية الخمسة . دعونا نفكر معاً في كيفية تأثير هذه الاحتياجات الأساسية على دوافعك .



الأمن والبقاء

تشمل الحاجة إلى البقاء على قيد الحياة كل ما يحتاجه المرء للعيش ، مثل الحركة ، والهواء ، والمأوى والغذاء والدفع والتبريد ، والراحة والنوم ، والصحة ، والحماية ، والأمان ، .

كل الناس بحاجة للشعور بالأمان .إذا كنت لا تشعر بالأمان في بيئتك ، فهذا يؤثر على قدرتك على التفكير والقرار والعمل والنمو .



رسم توضيحي 2: الحاجة إلى الأمن والبقاء على قيد الحياة

تظهر حاجتنا للأمن والبقاء عندما نشعر بالتهديد والخوف . قد تعرف أشخاصاً يفزعون عندما يتلقون خطاباً رسمياً من الحكومة . ، قد لا تكون حياتهم مهددة على الرغم من ذلك ما زالوا يشعرون أنهم في خطر كبير . لقد مررت بالتأكيد أيضاً بمواقف شعرت فيها بالرعب ، وهنا تأتي حاجتك إلى الأمان و البقاء على قيد الحياة . حاجتنا للبقاء تساعدنا أيضاً على البقاء بصحة جيدة . نشعر بحاجتنا هذه فور حاجة جسمنا إلى شيء ما . فكر كيف من الممكن أن يكون الجوع أو العطش مزعجاً . بعض الأشخاص يصابون بالتوتر إذا ظلوا جالسين لفترة طويلة بهدوء ويشعرون بالحاجة إلى الحركة . يشمل ذلك أيضاً الحاجة إلى النظافة أو الهواء النقي أو الدفع أو التبريد .



التمرين ١

M 10_E 1 : الحاجة إلى الأمن ومشروع صديق البيئة .



افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة . اكتب رقم الوحدة ورقم هذا التمرين في رأس الصفحة .

فكر في مشروعك صديق البيئة الذي تود أن تبدأه . قدم إجابة مكتوبة مفصلة على الأسئلة التالية :

كيف يمكن أن تساعدك حاجتك للأمن والبقاء
على تحقيق أهدافك؟

أين يمكن أن تكون هذه الحاجة مهددة
في المستقبل المنظور؟

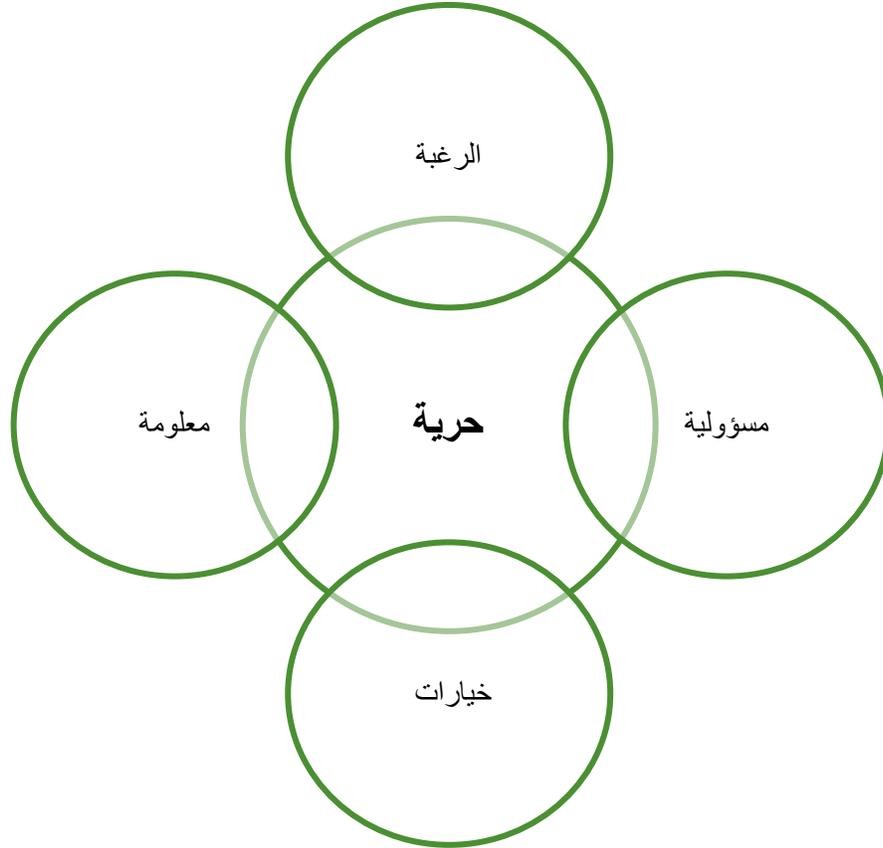
ما الذي يمكنك فعله لتظل قادرًا
على تلبية هذه الحاجة؟

عند الانتهاء من التمرين ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة ١٠ .
إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحتفظ به .



حرية

حاجتنا إلى الحرية تعني أن نكون قادرين على التحرك بحرية ، وأن يكون لنا رأي خاص بنا ، وأن يكون لدينا خيارات مختلفة ، وأن نتخذ قراراتنا بأنفسنا .ترتبط الحاجة إلى الحرية ارتباطاً وثيقاً بالاستعداد والقدرة على تحمل المسؤولية .كلما كنت أكثر دراية ، وكلما عرفت بشكل أفضل عن نفسك واحتياجاتك ، كانت القرارات التي يمكنك اتخاذها أفضل .



تمرين ٢

M 10_E 2 : الحاجة إلى الحرية و مشروع صديق البيئة



افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة . اكتب رقم الوحدة ورقم هذا التمرين في رأس الصفحة .

فكر في العمل صديق البيئة الذي تود أن تبدأه . قدم إجابة مكتوبة مفصلة على الأسئلة التالية :

كيف يمكن أن تساعدك حاجتك للحرية على تحقيق أهدافك؟

أين يمكن أن تكون هذه الحاجة مهددة في المستقبل المنظور؟

ما الذي يمكنك فعله لتظل قادرًا على تلبية هذه الحاجة؟

عند الانتهاء من التمرين ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة ١٠ .
إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحتفظ به .



الحب والانتماء

يدور هذا الفصل حول الحاجة إلى أن تكون محبوبًا والحاجة إلى أن تحب . أنت تعرف بالتأكيد هذه الحاجة من تجربتك الخاصة و ربما جربت أيضاً مدى الألم الشعور بأنك شخص غير محبوب أو عندما لا يبادلک الشخص المقابل الحب .

البشر كائنات اجتماعية وقد خلقوا فرصاً منتظمة للالتقاء في جميع الثقافات

تعني هذه الحاجة الأساسية أيضاً الشعور بالتواصل مع شخص آخر ، والرغبة في إرضاءه ، والاهتمام برغباته وأفكاره . في نفس الوقت يريد كل شخص أن يشعر بأنه مفهوم من قبل الآخرين و بأنه ينتمي إلى مجموعة ما . ولكن يمكنك أيضاً أن تشعر بالحب والانتماء إلى هواية أو فكرة أو هدف .

ربما كنت أيضاً متحمساً لشيء ما وملتزماً به . فكر في عدد الأشخاص ، وخاصة الشباب ، الذين يقومون بحملات لحماية المناخ . إذا كان لديك هواية تقضي ساعات طويلة بالإنشغال بها و تنتظر بفارغ الصبر العودة إليها ، عندها ستعرف كيف يكون ذلك الشعور .



تمرين ٣

M 10_E 3 : الحاجة إلى الحب والانتماء ومشروع صديق البيئة



افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة. اكتب رقم الوحدة ورقم هذا التمرين في رأس الصفحة .

فكر في العمل صديق البيئة الذي تود أن تبدأه. قدم إجابة مكتوبة مفصلة على الأسئلة التالية :

كيف يمكن أن تساعدك حاجتك للحب والانتماء
على تحقيق أهدافك؟

أين يمكن أن تكون هذه الحاجة مهددة في المستقبل المنظور؟

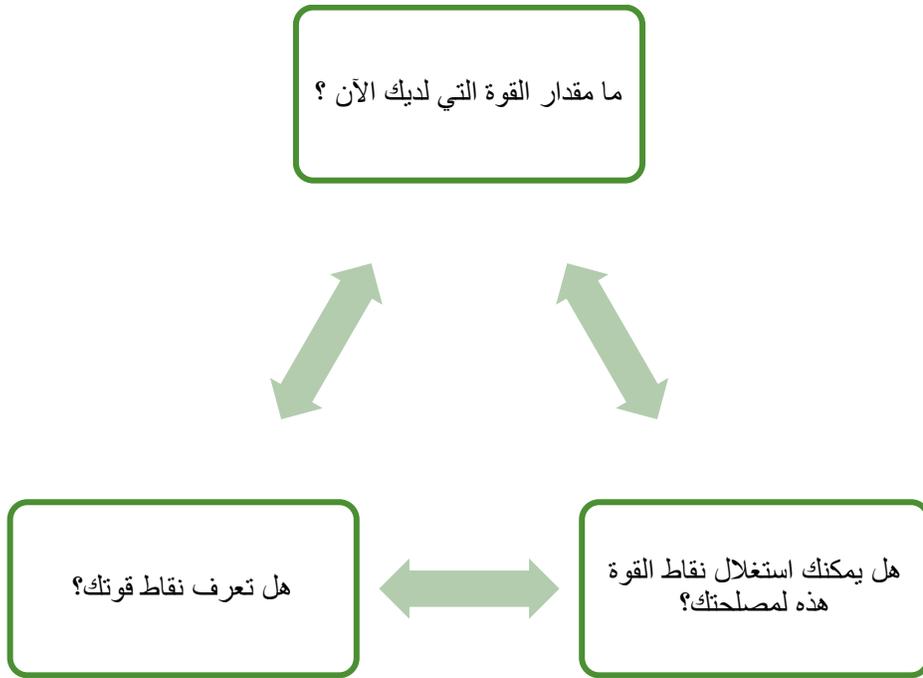
ما الذي يمكنك فعله لتظل قادرًا على تلبية هذه الحاجة؟

عند الانتهاء من التمرين ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة ١٠ .
إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحتفظ به.



القوة والتأثير

حاجة إنسانية أساسية أخرى هي إحداث فرق . كيف كان شعورك بالرضا عندما حققت شيئاً فريداً .
وما مدى شعورك بالرضا عندما يقوم شخص مهم بالنسبة لك بتقديرك أو حتى الثناء عليك ؟
القوة تعني القدرة على فعل شيء ما، نحن بحاجة إلى الدافع للقيام بذلك .والخبر السار هو بالضبط هذا الدافع
الذي نحصل عليه من حاجتنا إلى القوة والتأثير. يعزز هذه الحاجة إدراكنا الجيد لنقاط قوتنا وقدراتنا وإمكانية
استخدامها بشكل جيد ومفيد لنا و للمجتمع . وهذا بالضبط ما تتناوله هذه الحاجة .



تمرين 4

الحاجة إلى السلطة والتأثير و مشروع صديق البيئة

افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة. اكتب رقم الوحدة ورقم هذا التمرين في رأس الصفحة .



فكر في العمل صديق البيئة الذي تود أن تبدأه. قدم إجابة مكتوبة مفصلة على الأسئلة التالية :

كيف يمكن أن تساعدك حاجتك للقوة والتأثير
على تحقيق أهدافك؟

أين يمكن أن تكون هذه الحاجة مهددة في المستقبل المنظور؟

ما الذي يمكنك فعله لتظل قادرًا على تلبية هذه الحاجة؟

عند الانتهاء من التمرين ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة ١٠ .
إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحتفظ به.



المتعة

في الواقع لقد استمتعت عدة مرات وتعرف كيف يكون هذا الشعور

كيف شعرت ؟

هل كنت متحمسًا ؟

هل استغرقت تمامًا في النشاط ؟

هل شعرت أن كل شيء يسير بسهولة ، تقريبًا من تلقاء نفسه؟

هل نسيت كل شيء من حولك ودهشت بعد ذلك بمدى السرعة التي مر بها الوقت؟

ربما تعرف هذا الشعور من مواقف مختلفة .غالبًا ما يحدث ذلك عندما تكتشف شيئًا جديدًا ، أو تفعل شيئًا يناسبك تمامًا ، أو تلعب وتستمع ، أو تحصل على ما يسمى بـ "تجربة آها".

يمكنك أن ترى أن الحاجة إلى المتعة لها علاقة كبيرة بالتعلم تحديدًا عندما تشعر أنك تتطور .

تدفعنا الحاجة إلى المتعة أيضًا إلى أن ننتصر على أنفسنا وأن نواصل اختبار حدود قدراتنا .

وبالتالي فإن الأمر يتعلق أيضًا وبشكل كبير بالفضول للتعرف على أنفسنا و على العالم .

غالبًا ما تكون المتعة أيضًا وسيلة ممتازة للابتعاد عن المشكلة وإضفاء مزيد من الإيجابية على الموقف .أنت تعرف بالتأكيد عندما يكون الناس متحمسين قبل حدث مهم ويضحكون على أشياء لا يجدونها مضحكة في العادة. هم يفعلون ذلك لتخفيف التوتر الداخلي ويظلوا مركزين ويقظين ، الأمر الضروري في المواقف الهامة



تمرين ٥

M 10_E 5 : الحاجة إلى المتعة و مشروع صديق البيئة



افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة .اكتب رقم الوحدة ورقم هذا التمرين في رأس الصفحة .

فكر في العمل صديق البيئة الذي تود أن تبدأه .قدم إجابة مكتوبة مفصلة على الأسئلة التالية :

كيف يمكن أن تساعدك حاجتك للمتعة على تحقيق أهدافك؟

أين يمكن أن تكون هذه الحاجة مهددة في المستقبل المنظور؟

ما الذي يمكنك فعله لتظل قادرًا على تلبية هذه الحاجة؟

عند الانتهاء من التمرين ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة ١٠
إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحتفظ به.



عندما لا تسير الأمور على ما يرام - كيف تبقى متحمساً، حتى في الأوقات الصعبة أو بعد الفشل

لا شيء ينجح بدون دافع ، خاصة عندما تريد بدء عمل تجاري جديد لأنك بحاجة إلى الكثير من التحفيز، وأحياناً قد تنفذ قوتك و تفقد الدافع . لذلك فإنه من الضروري أن يكون لديك الأدوات المناسبة لتحفيز نفسك كل يوم من جديد .
هنا سوف نقدم لك هذه الأدوات :

فكر في أهدافك

الدوافع هي الأهداف التي تريد تحقيقها . ما مدى أهمية خططك بالنسبة لك عندما تفكر في العمل الحر الخاص بك؟

نحن نسعى فقط وراء الأهداف التي تهمننا حقاً
لفترة زمنية أطول

إذن ما الذي تريد تحقيقه في حياتك ، في عملك؟ ستصبح أكثر حماساً للاستمرار بمجرد أن تتذكر لماذا بدأت بالقيام بهذا الأمر و من أجل ماذا تقوم به. وجود أهداف يجعلنا أيضاً أكثر مرونة . لكن ما هي المرونة؟
مقدمًا سنقول : تساعدنا المرونة على عدم الاستسلام والاستمرار في السعي وراء أهدافنا في الأوقات الصعبة
هذا ما يدور حوله الفصل التالي

تعرف على دوافعك

فكر فيما يحفزك . يمكن أن تكون أشياء خارجية ، أشياء تحبها ، مثل بعض التقدير أو المال .ويمكن أن تكون حوافز داخلية مثل النجاح والاعتراف بإنجازاتك . تذكر الدوافع الخارجية والداخلية في هذه المرحلة .
كلا النوعين ضروريان لتحقيق أهدافك . يُحفز . العديد من الأشخاص أنفسهم أيضاً من خلال التأكيدات الإيجابية .



استخدم التأكيدات الإيجابية

التأكيد يعني أن تقول نعم لشيء ما. خذ وقتك لقول عبارة لنفسك حتى تصبح حقيقة واقعة. بهذه الطريقة يمكنك تقوية مرونتك ودرء الأفكار السلبية.

عند صياغة التأكيد الخاص بك ، يجب الانتباه إلى ما يلي :

صياغة الجملة في صيغة المضارع

قل الجملة بضمير المتكلم ، على سبيل المثال "أنا هادئ" بدلاً من "سأهدأ" أو "أهدأ".

قم بصياغة تأكيدك بشكل إيجابي.

أمثلة على التأكيدات الإيجابية :



التأكيدات لها تأثير مباشر على اللاوعي لدينا ، وهي تمثل أداة قوية إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح .
استخدامها بشكل صحيح يعني ضمن ما يعني ما يلي :

يجب أن تناسبك الجملة وتناسب ما تنوي القيام به.

كرر التوكيدات بانتظام ، ويفضل أن يكون ذلك في الصباح والمساء قبل النوم.

قم بالتأكيدات على مدى فترة زمنية أطول.

سيكون من المفيد أيضًا أن تخلق لنفسك بيئة تحفزك على الاستمرار فيها .

حرر نفسك من العوامل المثبطة للهمم

لسوء الحظ هناك دائمًا عقبات ونكسات وبعد ذلك نبدأ بالشعور بالإحباط و نفقد الدافع .

أنت بحاجة إلى أكثر من مجرد معرفة أهدافك . ولسوء الحظ لا يكفي البحث عن بيئة محفزة أو بعض الأقوال التحفيزية . علينا أيضًا أن ننتبه إلى ما يقف في طريقنا . ما هي محبطاتك؟ يجب عليك التخلص أو على الأقل العمل على إزالة هذه العوامل المثبطة ، كلما كان ذلك ممكنًا .

في بعض الأحيان يكون التقليل من إحباطنا أكثر فعاليةً من تحفيز أنفسنا .

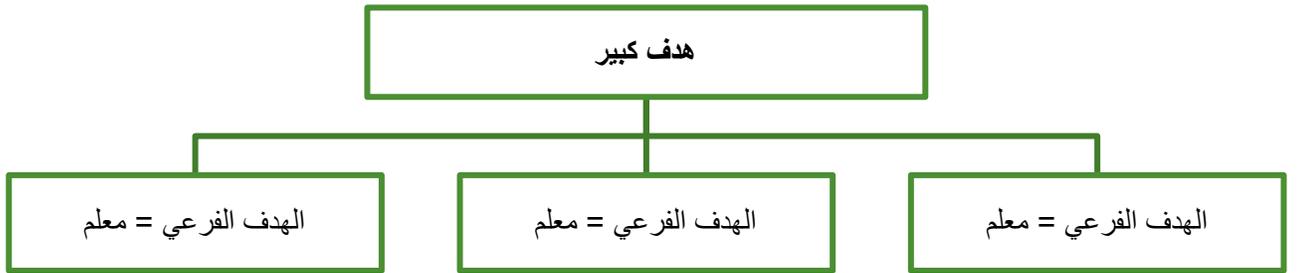
عزيمتنا أقل من تحفيز أنفسنا أكثر

اتقان فن الحياة السعيدة يعني اتقان فن التخلي : السماح ،التخلي، الترك ، إرنست فيرستل ، مؤلف



قم بتسمية المعالم الهامة

يجب أن تكون أهدافك واقعية بالنسبة لك ، رجاءً لا تتبالغ بها ، ولا تخدع نفسك .
بعض الناس يمني النفس بأمال غير واقعية ويخططون دون التفكير في المستقبل .والبعض يستخف تمامًا بما يجب القيام به .مثل هذا النهج محكوم عليه بالفشل وعندما تفشل ، قد تفقد الدافع للمحاولة مرة أخرى . علاوة على ذلك ، تبدو المهام والأهداف الكبيرة خارقة ويصعب تحقيقها .وهذا بدوره يثبط عزيمتك .إذن ماذا يمكنك أن تفعل؟ قسّم الأهداف الكبيرة إلى أهداف فرعية أصغر ، أو ما يسمى بالمعالم



الأهداف الأصغر أسهل ، وقبل كل شيء ، تحقيقها أسرع .بهذه الطريقة يمكنك الاقتراب من هدفك الكبير شيئاً فشيئاً .علاوة على ذلك يمكنك الاحتفال بالعديد من النجاحات الصغيرة التي تحفزك على الاستمرار .
يمكنك معرفة كيفية تخطيط الأهداف حتى تتمكن من تحقيقها في الوحدة ١٢ "أستخدم كفاءاتي" ، في فصل " السعي نحو الأهداف "
هل تعرف هذا القول :

من يريد ، يجد السبل ، ومن لا يريد ، يجد الأعذار .



ضع لنفسك حدودًا زمنية

ربما تعرف هذا أيضًا ، أليس كذلك؟ نحن نميل إلى تجنب القيام بأشياء غير سارة وتأجيلها لأطول فترة ممكنة. كيف يمكنك التغلب على هذا ؟ حدد مواعيد نهائية واضحة ، مثل التواريخ التي تريد إكمال المهمة بحلولها ضع هذه المواعيد النهائية في التقويم الخاص بك. تضمن هذه الحدود الزمنية التالي :

أنت لا تنتشتت ، لذلك لا تقوم بعمل غير ضروري لا علاقة له بإنجاز مهمتك.

تقترب من هدفك خطوة بخطوة وتحافظ على نظرة عامة.

والأهم من ذلك ، أن تظل متحمسًا.

كلما اقتربت من هدفك ، زادت صعوبة المحاولة .
طريق الألف ميل يبدأ بخطوة واحدة.



إنشاء إجراءات روتينية

الروتين هي أفعال نكررها كثيرًا. والروتين تجعل حياتنا أسهل . هذا صحيح بشكل خاص في الحياة المهنية لأن الروتين يساعدنا على تجاوز الأوقات الصعبة عندما لا نكون متحمسين .
الروتين لا يحفزنا ، هذا صحيح لكنه يعطينا الشعور بالأمان .

ما أجيد القيام به ، يجعلني أشعر بالطمأنينة

إن معرفة أنه يمكننا تحقيق هدف محدد لأننا نستطيع القيام بالأشياء الضرورية لذلك يمكن أن يكون محفزًا للغاية . وهناك أمان هائل في معرفة أنه يمكنك الاعتماد على نفسك والقيام بالأشياء بشكل جيد .

الموقف الإيجابي تجاه المشاكل القابلة للحل هو بالفعل
نصف النجاح.

ارنست فيرست ، مؤلف

كافئ نفسك

لقد ذكرنا سابقًا: هناك العديد من المهام غير السارة ، والتي نحب أن نؤجلها ، لذلك نقوم بها في الوقت المحدد فقط . ما الذي يقدمه لنا ذلك من مساعدة ؟

كافئ نفسك من حين لآخر على ما قمت بتحقيقه . عندها ستكون المهام غير السارة أسهل بالنسبة لك .

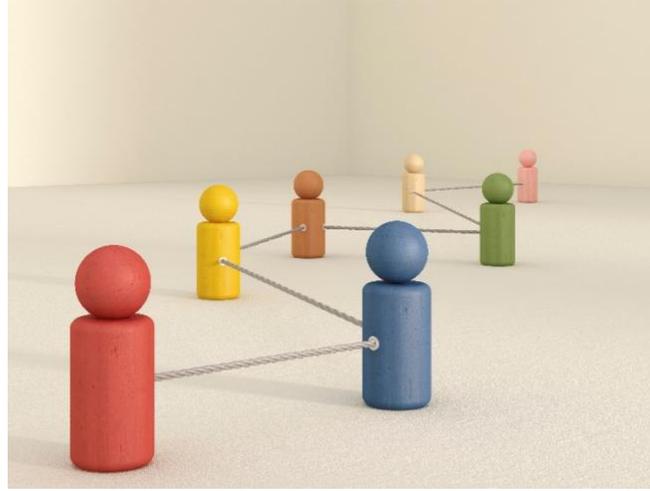
مكافأة نفسك تمثل حافزاً هائلاً لك. ما هي المكافآت التي تحفزك على بذل الجهد ؟ لكن من فضلك تذكر ما كتبناه عن الدافع الجوهرية .

لا تدع هذه المكافآت تفسد دوافعك الجوهرية . وإلا وفي مرحلة ما ستفعل الأشياء فقط من أجل المكافأة وليس من أجل هدفك الحقيقي.



تحديد مصادر المساعدة والدعم لمشروعك صديق البيئة

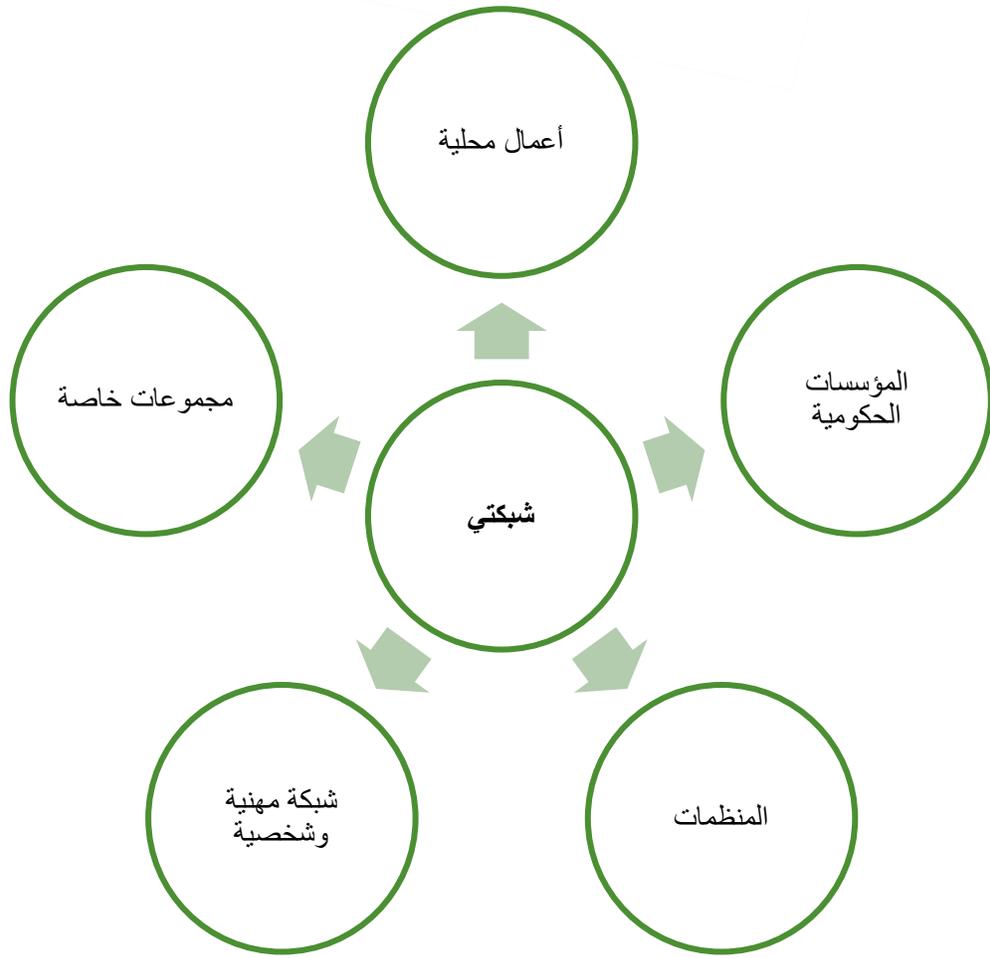
لقد نجحت العديد من قصص النجاح في عالم ريادة الأعمال فقط باستخدام العلاقات الصحيحة .
بصفتك شخصًا جديدًا في صناعة الأعمال صديقة البيئة ، قد يكون من المفيد لك التعرف على الشركات ،
والمؤسسات المحلية الأخرى والمؤسسات الوطنية العاملة في هذا المجال .



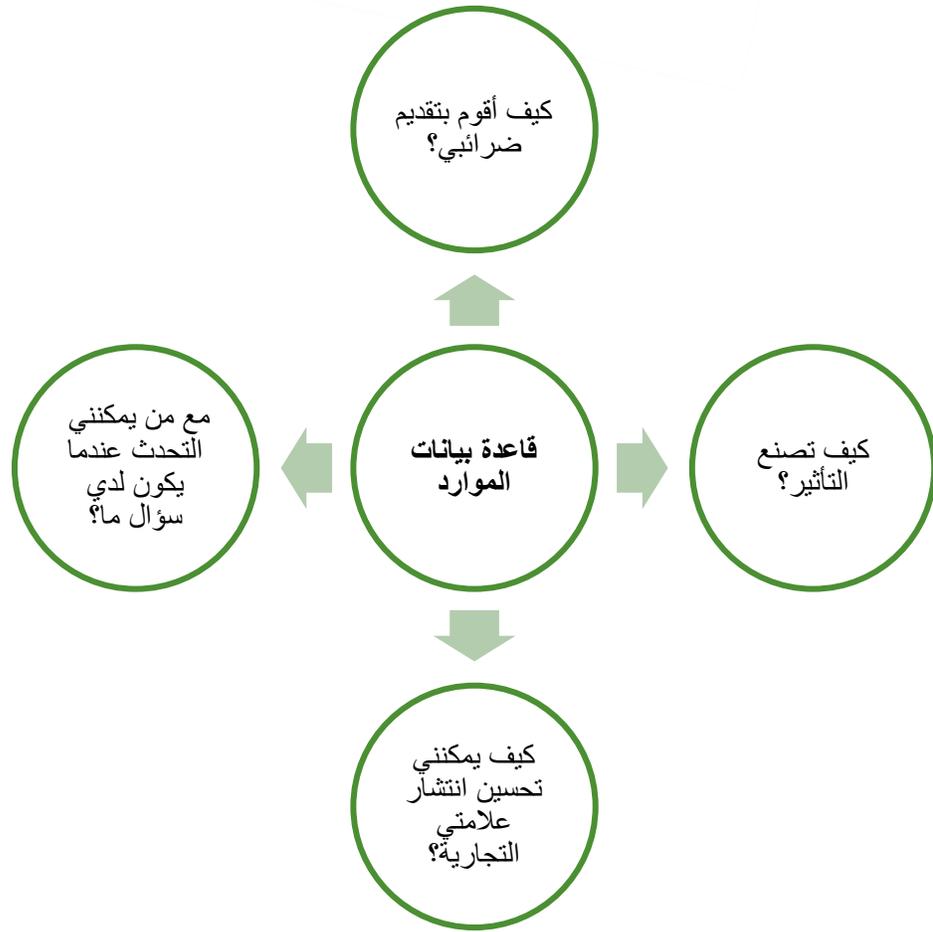
رسم توضيحي 3: المساعدة والدعم لمشروعك صديق البيئة

البحث عن موارد وأشخاص جيدين لشبكتك قد يساعدك على تجنب التحديات في المقام الأول ، أو على الأقل مساعدتك في التغلب عليها بسرعة أكبر ، حيث أن لديك شبكة من المحترفين يمكنك الإستعانة بها .
قد يمنحك التعرف على مشاريع مماثلة على المستوى المحلي أو الوطني منظورًا إضافيًا للنظر في الاتجاه الذي تريد أن تأخذ فيه مشروعك وتأثيره على المجتمع والبيئة .





قائمة حسنة التنظيم من موارد و جهات الاتصال لموضوعات مثل تقديم الضرائب لعملك ، أو توسيع نطاق علامتك التجارية ، أو القضايا المتعلقة بزيادة تأثيرك البيئي ، ستسمح لك باتخاذ قرار مستنير بسرعة .



سيسمح لك إنشاء قاعدة بيانات بسيطة للموارد بمعرفة من يمكنك الوصول إليه بسرعة إذا واجهتك مشكلة في مرحلة عملية تطوير مشروعك أو في السنوات الأولى من رحلة عملك الريادي .

سيكون من الأفضل إذا واصلت تحديث قاعدة البيانات مع تقدم عملك لتتبع مصادر المعلومات الأكثر صلة وجهات الاتصال المهمة .



المؤسسات الوطنية

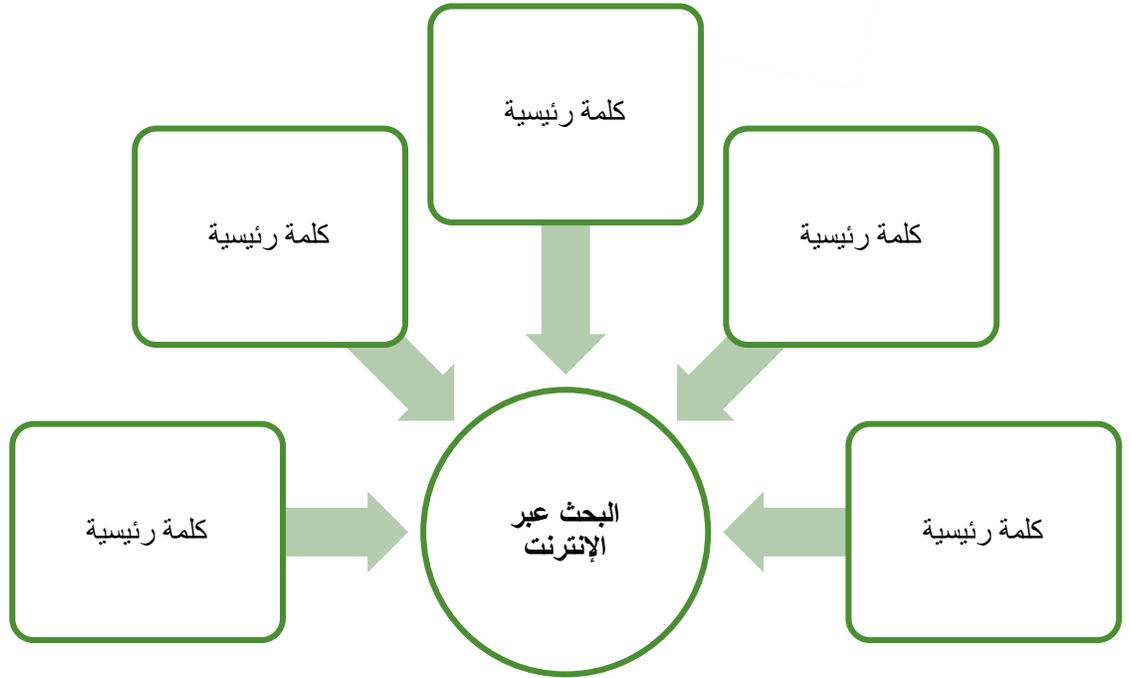
للحصول على نظرة عامة على الموارد المفيدة عبر الإنترنت حول تطوير وإدارة الأعمال الخضراء في بلد إقامتك ، يمكنك على سبيل المثال ، البحث عن موقع الويب الخاص بوزارة التنمية الاقتصادية الوطنية ووزارة البيئة في بلدك .

يمكنك أيضاً البحث عن موقع الويب الخاص بالمفوضية الأوروبية على الاتفاق الأوروبي الأخضر أو مؤسسة التدريب الأوروبية أو وكالة البيئة الأوروبية أو المعهد الأوروبي للابتكار والتكنولوجيا أو وكالة البيئة الأوروبية للحصول على المعلومات ذات الصلة

للبقاء على اطلاع دائم بشأن الاستدامة والمسؤولية الاجتماعية للشركات وريادة الأعمال وبناء مجتمع حول علامة تجارية ، يمكنك أيضاً الاشتراك في النشرات الإخبارية من الوكالات أو المنظمات أو الشركات الدولية والمحلية التي تهتمك .

اكتب المصطلحات الأساسية التي تستخدمها عند البحث عبر الإنترنت عن الموضوعات ذات الصلة بعملك . يمكن أن يساعد الجمع بين بعض هذه الكلمات الرئيسية أثناء البحث عبر الإنترنت في تضيق نطاق البحث ليشمل قضايا أكثر تحديداً . على سبيل المثال ، قد يمنحك البحث عن "رواد أعمال محليين لديهم أعمال مستدامة" نتائج أكثر تفصيلاً من البحث أولاً عن "رواد أعمال محليين" ثم البحث عن "أعمال مستدامة" بعد ذلك .





بالإضافة إلى البحث عبر الإنترنت ، يمكنك أيضًا زيارة جامعتك المحلية أو مجلس المدينة أو المركز الثقافي أو المكتبة للتعرف على المحاضرات أو الأحداث ذات الصلة بأفكار عملك .

يمكنك أيضًا إضافة أحداث حول موضوعات محددة إلى قاعدة البيانات الخاصة بك . يتيح لك القيام بذلك تتبع جميع الأحداث التي حضرتها والأشخاص الذين تواصلت معهم في الحدث .

المنظمات المحلية

ابدأ بكتابة المنظمات النشطة والمجموعات العامة في منطقتك والتركيز على الموضوعات المتعلقة بفكرة مشروعك .

على سبيل المثال ، افترض أن مشروعك التجاري يهدف إلى فتح شركة أغذية مستدامة تقلل من إهدار الطعام في مجتمعك .

يمكنك الوصول إلى المنظمات المحلية التي تنظم عمليات إنقاذ الطعام أو البحث عن مجموعات المتطوعين أو منظمات المجتمع المدني التي تهتم بالاستدامة الاجتماعية والبيئية . قد يكون لدى هذه المجموعات رؤى مباشرة حول أسباب إهدار الطعام في مدينتك . قد يكونون أيضًا شبكة من المحترفين للتعاون مع العملاء أو العملاء المستقبليين لعملك .



مجموعات خاصة

يمكنك أيضاً العمل على التعرف في الشبكات الاجتماعية أو المنتديات على الأشخاص ذوي التفكير المماثل الذين يهتمون بتأثير أفعالهم على الآخرين والكوكب.

يمكنك على سبيل المثال ، محاولة كتابة " اسم المدينة ، الاستدامة مشاريع " أو "اسم المدينة ، رواد الأعمال " على LinkedIn و Facebook وعلى منصات التواصل الاجتماعي الأخرى . يتيح لك ذلك البحث عن مجموعات من رواد الأعمال أو العملاء المحتملين لمنتجاتك أو خدماتك .

تعد منصة Meetup.com منصة رائجة للقاءات الاجتماعية القائمة على الموضوعات . يمكنك العثور على لقاءات منظمة بشكل خاص في معظم المدن الكبرى .

قد تتراوح الموضوعات من دروس اليوغا والأطباق النباتية إلى عروض الأفلام والمحاضرات الجامعية حول تلوث المحيطات ، بالإضافة إلى حلقات الكتاب وفعاليات التواصل للمهنيين من مختلف الصناعات .

مكان آخر رائع لإجراء اتصالات ذات مغزى لعملك هو مع زملائك طلاب المشاركين في Go4DiGreen Green Entrepreneurship تواصل لتسأل عما إذا كان شخص ما يرغب في الالتقاء لتناول القهوة لمشاركة تجربته في العمل على وحدات التدريب وكيف يتم تطوير أفكار أعمالهم حتى الآن .

تواصل مع المشاركين في التدريب الآخرين أثناء اللقاءات عبر الإنترنت وتلك التي تتم على أرض الواقع .



تمرين ٦

M 10_E 6 : إنشاء جدول للموارد ومصادر المساعدة والدعم



افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة. اكتب رقم الوحدة ورقم هذا التمرين في رأس الصفحة.

قم بإنشاء جدول تقوم بتحديثه بانتظام بمعلومات إضافية لتتبع المعلومات التي تجمعها حول الموضوعات والموارد ونقاط الاتصال ذات الصلة. قد يبدو مثل النموذج أدناه (المحتوى خيالي)

| | Type of Resource | Name of Resource/Contact | Key Points | Consulted | Follow-up action |
|---|--|---|---|---|---|
| 1 | Article | "Recycling in the EU – Survey 2019" | Different recycling methods, best practice examples of office spaces across the EU,.... | Online on 05/03/2023 | Share an infographic post on my business's social media account. Conduct more research about alternative recycling methods. |
| 2 | Personal Contact | Mobile: 01576346597 | Discuss what types of posts (infographics, video tutorials, question posts) have been working well for both of us so far. Share thoughts on using brand ambassadors to promote my products. | Met Julian at 01/04/2023 during Go4DiGreen participant networking evening | Ask to grab a coffee to exchange ideas on social media marketing for green businesses. |
| 3 | Personal contact introduced by a friend (Nergiz) | Email: natsha.b@gmail.com Mobile: 013487650959 | Natasha has worked as a consultant for sustainable businesses over the past 10 years. She has a lot of experience working with digital marketing tools to promote sustainable brands. | On 02/10/2023 at the Meetup.com networking event called "green entrepreneurs" | Contact Natasha B. |
| 4 | Newsletter | European Business Awards for the Environment newsletter, release date: 01/11 | Especially interesting article: "Sustainable Online Businesses: Digital Ecopreneurs" | On 01/11/2023 | Reach out to the Spanish entrepreneur mentioned in the article. Ask her what she thinks the advantages and disadvantages of only selling products online, rather than also at a shop, might be. Lower overall carbon footprint? |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |



عند الانتهاء من التمرين ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة ١٠ .
إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحتفظ به .



إنشاء خطة عمل لتحقيق أهدافك

في بعض الأحيان لا تفضي بعض الشركات الكثير من الوقت في تطوير خطة عمل جيدة قبل أن تبدأ ، مما يؤدي غالبًا إلى الفشل.

"بالفشل في التخطيط ، فأنت تستعد للفشل"
بنجامين فرانكلين

يساعدك التخطيط على الاستعداد للتحديات وبيئك على المسار الصحيح .يمكن لخطة العمل العملية أن تجعلك أكثر تركيزًا وإنتاجية .

بعض مزايا وجود خطة عمل :

اتجاه واضح لما عليك القيام به بعد ذلك

سبب للبقاء متحفزًا

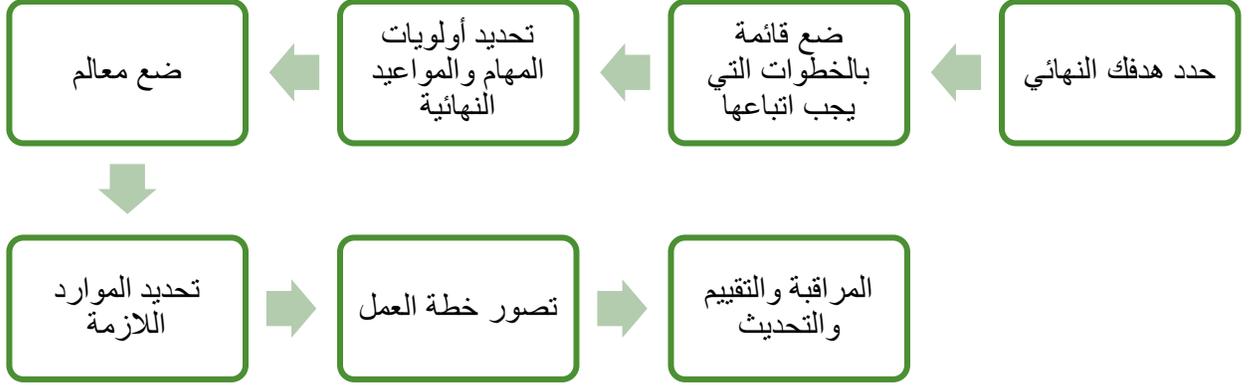
تتبع التقدم المحرز الخاص بك

تحديد أولويات المهام على أساس الجهد والتأثير



كيف تكتب خطة عمل

يمكن أن تكون كتابة خطة العمل بسيطة ، ولكن هناك بعض الخطوات التي يجب عليك اتباعها للتأكد من أنك تتذكر كل ما هو ضروري .فيما يلي سبع خطوات يمكنك استخدامها لكتابة خطة العمل الخاصة بك :



الخطوة ١ : حدد هدفك النهائي

تأكد دائماً من قدرتك على تحديد ما تريد القيام به بوضوح وما تريد تحقيقه .

إذا لم تتمكن من القيام بذلك فأنت تهيئ نفسك للفشل .

نصيحة : حاول استخدام طريقة SMART من الوحدة ١٢ من هذه الدورة التدريبية لمساعدتك في هذه الخطوة .

الخطوة ٢ : ضع قائمة بالخطوات التي يجب اتباعها

الآن بعد أن حددت أهدافك ، ما المهام الضرورية لتحقيقها؟ تأكد من أن كل مهمة محددة بوضوح ويمكن تحقيقها .إذا كانت هناك مهام أكبر وأكثر تعقيداً ، فقسّمها إلى مهام أصغر يسهل إنجازها .

الخطوة ٣ : تحديد أولويات المهام وإضافة مواعيد نهائية

ارجع إلى القائمة في الخطوة ٢ وحدد المواعيد النهائية لكل مهمة .تأكد من أنها واقعية ولكنها تمنحك مساراً واضحاً للأمام .



الخطوة ٤ : تحديد النقاط المرجعية

يمكن أن تساعدك النقاط المرجعية على العمل حسب المواعيد الأكثر أهمية والاحتفال بالنجاحات الصغيرة لتحفيزك . حدد نقاطك المرجعية إنطلاقاً من هدفك الرئيسي لتعرف الاتجاه الذي تسير به .

الخطوة ٥ : تحديد الموارد اللازمة

قبل البدء في مشروعك ، يجب عليك التأكد من أن لديك جميع الموارد اللازمة لإكمال المهام . تشمل الموارد ميزانيتك وشبكتك والمواد وكل ما تحتاجه لمشروعك . وإذا كانت حالياً غير متوفرة ، فأنت بحاجة إلى وضع خطة للحصول عليها قبل أن تبدأ .

الخطوة ٦ : تصور خطة العمل الخاصة بك

أنشئ شيئاً مثل مخطط أو جدول أو صورة يمكن للجميع فهمها بلمح البصر وشاركها مع كل من يعمل في المشروع أو احتفظ بها لنفسك فقط لتضعه على الحائط لتذكيرك بتقدمك .

الخطوة ٧ : المراقبة والتقييم والتحديث

خصص بعض الوقت لتقييم التقدم الذي أحرزته .
ضع علامة على المهام المكتملة ، وقم بتدوين الملاحظات التي تسلط الضوء على النجاحات والأشياء التي قد تغيرها في المرة القادمة . من خلال القيام بذلك ، ستفهم ما يمكنك القيام به بشكل أفضل لإكمال المهام والتحديات القادمة . افعل هذا بانتظام .
قم بتحديث خطة العمل الخاصة بك بناءً على الدروس المستفادة والتقدم الذي أحرزته .



هيكل خطة العمل

قم بإنشاء جدول كما هو موضح أدناه . انتبه إلى الخطوات الموضحة أعلاه . وابدأ في إنشاء خطة العمل الخاصة بك . لقد أرفقنا أيضاً نموذجاً لخطة عمل في نهاية هذه الوحدة

| الهدف | | | | | |
|-------------------|--|---------------------------|-------------------------------|---|--|
| خطوة العمل | الشخص المسؤول | موعد التسليم | الموارد اللازمة | التحديات المحتملة | نتيجة |
| ما يجب القيام به؟ | من الذي يجب أن يتخذ الإجراء لإكمال هذه الخطوة؟ | متى يجب إكمال هذه الخطوة؟ | ماذا تحتاج لإكمال هذه الخطوة؟ | هل هناك أي تحديات محتملة قد تعيق الإنجاز؟ كيف ستتغلب عليهم؟ | هل اكتملت هذه الخطوة بنجاح؟ هل تم تحديد أي خطوات جديدة في هذه العملية؟ |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



تمرين ٧

M 10_E 7 : قم بإنشاء خطة العمل الخاصة بك



افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة .اكتب رقم الوحدة ورقم هذا التمرين برأس الصفحة .

فكر في مشروعك صديق البيئة الذي ترغب في البدء به واستخدم الخطوات المذكورة أعلاه والمثال الموضح لوضع خطة عمل بسيطة .

عند الانتهاء من التمرين ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة ١٠ .
إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحتفظ بها



قائمة المراجع

Motivation

Glasser, W. (1999): Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom. HarperCollins Publishers

Heckhausen, H., Heckhausen, J. (2006): Motivation und Handeln. Springer, Berlin 2006, ISBN 3-540-25461-7

Olten, W. (1979): Die Dritte Kraft. A. H. Maslows Beitrag zu einer Psychologie seelischer Gesundheit. ISBN 3-530-26740-6.

قائمة الأشكال

- 0 رسم توضيحي 1: الرؤية والتحفيز
- 10..... رسم توضيحي 2: الحاجة إلى الأمن والبقاء على قيد الحياة
- 26 رسم توضيحي 3: المساعدة والدعم لمشروعك صديق البيئة



المرفقات: خطة العمل

الهدف :

| نتيجة | التحديات المحتملة | الموارد اللازمة | موعد التسليم | شخص مسؤول | خطوة العمل |
|--|---|-------------------------------|---------------------------|--|-------------------|
| هل اكتملت هذه الخطوة بنجاح؟ هل تم تحديد أي خطوات جديدة في هذه العملية؟ | هل هناك أي تحديات محتملة قد تعيق الإنجاز؟ كيف ستتغلب عليهم؟ | ماذا تحتاج لإكمال هذه الخطوة؟ | متى يجب إكمال هذه الخطوة؟ | من الذي يجب أن يتخذ الإجراء لإكمال هذه الخطوة؟ | ما يجب القيام به؟ |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

