أهميّة الدافعيّة

—————————

—————-

للدافعية فوائد كبيرة تعود على الفرد والمجتمع بشكل عام ، ومنها:

1- تساعد الإنسان على اكتشاف نفسه، والتعرف عليها، والتصرف وفقاً للظروف والمواقف.

2- يكتسب الفرد القدرة على تعليل تصرفات غيره، فمثلاً: الأم في بيتها ترى مشاغبة أطفالها سلوكاً مرفوضاً، ولكنها إن عرفت أن هذا السلوك نتيجة فقد الطفل إلى العطف، وأنه بسلوكه يسعى إلى لفت إنتباهها، فإن ذلك سيساعدها على تغيير سلوكهم.

3- تساعد على تحسين السلوك الإنساني عند معرفة دوافعه، وبالتالي فبالإمكان توجيه هذا السلوك إلى وجهات تقيد المجتمع والفرد. 4- تلعب دوراً إيجابياً، ومهماً في ميدان التوجه والعلاج النفسي، لأهميتها في تفسير سلوك الأفراد واستجاباتهم.

5- تلعب دوراً مهماً في بعض الميادين، كميدان التربية والتعليم، والقانون.

نصائح لزيادة الدافعيّة

———————\_\_\_\_\_\_\_

يوصي علماء النفس بالحرص على زيادة الدافعية عند الأفراد ، ومن هذه النصائح:

1-قيام الفرد بتحديد أهدافه بشكل واضح.

2- اهتمام الفرد بكافة المحفزات التي يمكّنه الحصول عليها عند الوصول للهدف.

3- حل كافة المشكلات التي تواجهه بالطرق الإيجابيّة بعيداً على القلق والتوتّر والعصبيّة، واستخدام استراتيجيات مدروسة وفعالة لهذا الغرض.

4- اختيار الطرق البسيطة والسهلة قدر الإمكان والابتعاد عن الطرق الصعبة وغير الواضحة.

5- تعويد النفس على تحمل مسؤولية الفشل أو النجاح.

6- الاعتماد على الذات في أداء الأعمال وتحقيق الأهداف.

7- التنظيم والانتباه، في الحياة العلميّة والعمليةّ.