

الدافع الخفي حين نكتشف ما يُحرِّكنا

مستوحى من مشاركتكم في
التصويت السادس من سلسلة
#سؤال_واعي



❖ نطن أنا نتحرّك "بوعي"، لكن الحقيقة أعمق من ذلك..

كثير من قراراتنا اليومية، اختياراتنا، وحتى طموحاتنا،

يقودها دافع خفي..

ليس دائماً ظاهراً أو منطقياً.. لكنه موجّه قوي.

قد يكون الرغبة في الإنجاز، الخوف من الفشل،

الهروب من شعور النقص، أو محاولة إثبات الذات.

وحين نتوقف للحظة ونفكر بصدق: ما الذي يُحرّكني؟

تتغير أشياء كثيرة في وعينا وسلوكنا.



1 ما معنى "الدافع الخفي"؟

هو المحرك النفسي العميق الذي يوجّه أفعالنا دون أن نلاحظ.

قد يكون موروثةً من تجاربنا السابقة، أو ناتجًا عن توقعات المجتمع، أو مرتبطًا بمشاعر غير معالجة.

الدافع الخفي ليس عيبًا.. لكنه أحيانًا يبعدنا عن وعينا الحقيقي إذا لم نكتشفه.



2 ماذا يعني أن يكون دافعي "البحث عن شعور الإنجاز"؟

❖ قد أسعى للمهمات الصعبة فقط لأشعر أنني
"أنجزت".

❖ ربما أربط قيمتي الذاتية بما أنهيتها، لا بما أنا عليه
فعلًا.

❖ أفرح بالنجاح لكن أتعب من عدم الإنجاز..
وكأن الإنجاز أصبح مرآتي الوحيدة.

هذا لا يعني أن الإنجاز سيئ..

لكن حين يُصبح هويّتي بدلًا من أن يكون جزءًا منها،
يتسلّل التعب من حيث لا أدري.



لماذا نحتاج 3 أن نعرف دوافعنا الخفية؟

لنفهم أنفسنا بصدق..

لنوازن بين الطموح والصحة النفسية..

لنفصل بين الإنجاز كقيمة والإنجاز كشرط لقبول

الذات.

لأن الوعي بالدافع = تحكّم أفضل في المسار.



تمرين للكشف عن 4 "الدافع الخفي" لديك:

❖ فُكر في ثلاثة مواقف اتخذت فيها قرارات مهمة في حياتك.

❖ ما الشعور الذي كنت تسعى له لحظة اتخاذ القرار؟

❖ هل كنت تبحث عن إنجاز؟ إثبات؟ تجنّب؟

أم موافقة؟

❖ ما الذي تكرّر بين الثلاث مواقف؟

❖ الآن.. صف دافعك الخفي بكلمة أو جملة واحدة.

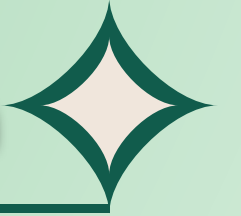
اكتب هذه الجملة.. ثم اسأل نفسك:

هل أريد أن يستمر هذا الدافع في قيادة حياتي؟

أم أحتاج إلى تعديل المسار؟



أخيرًا: التغيير يبدأ حين نرى بوضوح



في كل مرة نعرف فيها "لماذا" نفعل ما نفعل،
نمنح أنفسنا فرصة للحرية.. لا الاستجابة التلقائية.
راقب دوافعك، وافتح مساحة لاختيار أنضج
وأصفي..

لست مُجبرًا أن تسير في نفس الطريق،
إذا اكتشفت أنك تتحرك بدافع لا يشبهك.





هل ترغب أن تقود حياتك بدافع
"إنجازك" .. أم بوعي "قيمتك"

شاركنا رأيك،
وادعُ غيرك لاكتشاف دافعه الخفي..



شكرا لوقتك

لا تنسى مشاركة المنشور
لتعم الفائدة

