

## حددوا حافزكم في الحياة



«حافزكم في الحياة هو الطاقة التي تحرككم وتدفعكم إلى الأمام، من دون هذه الطاقة ستكون حياتكم رمادية لا طعم لها ولا رائحة، وستفقدون الرغبة في كل شيء».

هل فكرتم يوماً ما هي أكبر حوافزكم في الحياة؟ وكيف تجدون حافزاً لكم إن شعرتُم بأنّ لا حافز لديكم؟

عندما يغيب الحافز في حياة كلّ منّا، وعندما يغيب الدافع الذي ينقلنا من حالة الجمود إلى حالة العمل والإنتاج، فإنّ الحياة تصبح بلا طعم، ذلك أنّ الحافز هو الذي يجعلنا ننتج ونبتكر ونتقدم ونعطي ونستمع، والحافز هو الطاقة التي من دونها لا نستطيع أن نتحرك خطوة واحدة إلى الأمام. أن تعرفوا ما الذي يحفزكم هو أمر سيساعدكم على العثور على حافز عندما تحتاجون إلى ما يرفع معنوياتكم ويدفعكم إلى بذل الجهد لتحسين حياتكم.

إليكم هنا بعض النصائح سهلة التطبيق، التي وضعها أخصائون في سيكولوجية الوسط المهني، والتي ستساعدكم على العثور على محفزاتكم الداخلية.

#### - الحوافز أنواع:

أليس ما يُحرِّك الإنسان منذ نعومة أظافره هو احتياجاته، وخاصة احتياجاته الأساسية، فالشخص الذي يشعر بالبرد أو بالجوع أو بالعطش، سيجد بسهولة الطاقة اللازمة لكي يتحرك ويبحث عن طريقة يلبي بها حاجته. وإذا ما أخذنا بعين الاعتبار الرفاهية المادية التي يعيش فيها مجتمعنا، فإنّ انتظاراتنا ستتجاوز كثيراً مجرد الاستجابة لضروريات الحياة. هناك مجموعة معقدة من الضروريات التي تجعلنا نتحرك لكي نعمل ولكي نبذل الجهد من أجل الحصول عليها، مثلاً: الحاجة إلى الرفاهية، الحاجة إلى الاعتراف المجتمعي، الحاجة إلى اقتناء أشياء مادية.. وهناك نوع آخر من الحوافز، قد يكون أقل بروزاً لكنه ليس أقل تأثيراً وقوة، حوافز تحركها رغباتنا الشخصية وأذواقنا. ونقصد هنا الأشياء التي تبدو الأكثر أهمية لكلّ واحد منّا وليس بالضرورة الأكثر أهمية بالنسبة إلى بقية الأشخاص. وقد يكون هذا الحافز الشخصي هو الحب، أو السلطة، أو المال، أو تكوين أسرة، أو أي قيمة أخرى شريطة أن تكون عزيزة على قلب صاحبها. إذن، فالتصرف، بناء على القيم المهمة في حياتنا، أمر يزودنا بالطاقة ويحفّزنا من أجل العمل.

#### - لكلّ حوافزه الخاصة:

مثلاً احتياجاتكم كامرأة كنتِ أو رجل لا تُشبه احتياجات غيرك من النساء أو الرجال، وإذا ما استثنينا الاحتياجات الحيوية، فإنّ قيم كلّ منا تختلف عن قيم الآخرين. لهذا، على كلّ واحد أن يكتشف بنفسه ما هي الأشياء التي يمكن أن تشكل قيمة بالنسبة إليه والتي يمكن أن تكون مصدر طاقة، بالتالي حافزاً في حياته. إنّ ما يحركك أحمد ويجعله يعمل بجِد، قد لا يعني شيئاً بالنسبة إلى مصطفى. وما يمكن أن يشكل حافزاً بالنسبة إلى فاطمة، قد يبدو مسألة تافهة بالنسبة إلى علياء. لهذا نقول: إنّ مصادر التحفيز لكلّ منا مختلفة. وفي المقابل، فإنّ ما يبقى ساري المفعول بالنسبة إلينا جميعاً، هو أنّّه إذا بدأ أحدنا في مشروع يستجيب لاحتياجاته ويتماشي مع قناعاته الأساسية، فإنّّه سيشعر بالمتعة وهو يعمل فيه.

#### - كيف يفقد الحافز؟

نفقد الحافز عندما نجد أنفسنا في تضاربٍ مع ما نعتبره أساسياً، خاصة أن هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تُسهم في ذلك، والتي يمكن تقسيمها إلى عوامل ذات طبيعة خارجية، وأخرى ذات طبيعة داخلية. العوامل الخارجية هي أي تغيير مفاجئ في الحياة الشخصية أو المهنية، إحباط أو فقدان لشخص عزيز، افتقاد التشجيع والدعم، تحمل الكثير من المشاكل والهموم، ونقص أو مبالغة في المسؤوليات المحتملة. أما العوامل الداخلية، فهي اتخاذ المرء أهدافاً أكبر بكثير من قدراته، أو اجتياز مرحلة من التحولات الداخلية العميقة التي قد يُعيد الإنسان خلالها التفكير بشأن القيم والحاجيات الأساسية لديه. يمكن أيضاً، وخلال دخولك مثلاً في مشروع جديد أو مهمة جديدة، أن تطفو على السطح تجربة قديمة مريرة لم تنسها بعد، فتلقي بطلها على الحاضر وتكبح طاقتك وحماسك للعمل من أجل المستقبل. وفي هذه الحالة، إذا لم يكن التفكير الفردي كافياً للخروج من الأزمة وإيجاد الحافز الشخصي الأنسب، فيمكنك أن تستعين بأخصائي نفسي، هذا سيُمكنك من التعمق في السؤال والتخلص مما يمكن أن يشكل عائقاً في وجه تقدمك إلى الأمام.

- كيف تجد حافرك؟

من أجل ربط الاتصال من جديد بطاقتنا الداخلية، سيكون من المفيد لنا أن نطرح بشكل منتظم بعض الأسئلة العميقة، مثلاً، ما أكثر شيء احتاج إليه اليوم؟ ما الشيء الذي يهمني أكثر؟ حياتي وكل ما أقوم به هل هو متناغم مع قيمي واحتياجاتي الخاصة؟ إذا كانت الإجابة هي لا، فما الذي يمكنني فعله لتحسين الأمور؟

أحياناً، يكفي تغيير بسيط في الطريقة التي تعيش بها حياتك، من أجل التقدم إلى الأمام وإعطاء مجهوداتك معنى. ولكي تتجاوز هذه المراحل المزعجة التي تعطيك إحساساً بأنك تدور في حلقة مفرغة، لتجاوزها بطريقة مريحة، قد يكون من المفيد التذكير دائماً بأن حوافزنا تتوافق مع حاجياتنا الداخلية. لكن ما يؤثر فينا في مراحل النضج هذه (حيث الشعور بالضيق وعدم الرضا والفراغ والنقص...) هو أيضاً ما يدفعنا في النهاية إلى البحث عن طرق جديدة لإرضاء الذات.

أن تتقبل الفراغ لفترة، وأن تتقبل مؤقتاً دورانك في حلقة مفرغة، قد يكون وسيلة فعّالة تساعدك على التغيير وتقبل التغيير. ►