

## تنشيط الدوافع الداخلية في خمسة خطوات



«أولاً - التنفس:

خذ شهيقاً يساوي العد إلى أربعة ثم أخرجه بزفير يساوي العد إلى أربعة، وتنفس دائماً بهذه الطريقة أثناء التجربة.

ثانياً - وضع الجسم:

اجلس أو قف وأكتافك مفرودة، ورأسك مرفوعة.

ثالثاً - التأكيد:

ردد في داخلك خمس مرات رسالة شخصية تقول: "أنا قوي" ..

أعطي لهذا التأكيد صوتاً في قوة الرعد صادراً من جسمك، وردد هذه الرسالة خمسة مرات بصوت عالٍ "أنا قوي".

رابعاً - ربط الإحساسات:

كن واثقاً من تأكيداتك واربط شعورك بكل حواسك، بمعنى أنك لا يجب أن تقول بطريقة ضعيفة "أنا قوي" وأيضاً لا تقول: "ربما أنا قوي" أو "احتمال أن أكون قوياً" ولكن لابد أن تقول ذلك بعبارة حاسمة "أنا قوي" بقوة مربوطة بأحاسيسك.

خامساً - الربط:

هل تذكرت إحدى الأغنيات بشخص معين؟.. إذا كان الأمر كذلك فهذه الأغنية هي عبارة عن رابط ومثال واضح عليه.

هل حدث أنك رأيت طائرة فخطر على بالك آخر إجازة قمت بها أو أي تجربة أخرى مرتبطة بركوب الطائرات؟.. هذا أيضاً يمكن أن يكون رابطاً.

هل حدث أن نوعاً معيناً من العطور جعل أحد الأشخاص يخطر على بالك؟ إذا كان الأمر كذلك فهذا أيضاً يعتبر رابطاً وحياتنا مليئة بالأمثلة على الروابط.

فما هو الربط؟

إذا شعرت بعاطفة قوية ومؤثرة وسمعت في نفس الوقت أغنية معينة أو مررت عليك عامل مؤثر فهذه التجارب سترتبط ببعضها عصبياً.

ولإيضاح ذلك نأخذ مثال تجربة العالم الروسي بافلوف الذي كشف أن عملية الربط بإمكانها أن تثير عملاً جسمانياً، فقد كان بافلوف يقوم في كل مرة بدق الجرس عند تقديم الطعام لكلبه، وكان من الطبيعي أن يسيل لعاب الكلب عند تقديم الأكل، وبعد فترة قصيرة تكون ربط عصبى عند الكلب ما بين تقديم الأكل ودق الجرس، وبعد ذلك تعمد أن يدق الجرس بدون أن يقدم أي طعام للكلب فكانت النتيجة أن سال لعاب الكلب بمجرد سماعه للجرس، رغم عدم وجود الطعام. وقد قمت أنا شخصياً بتجربة مشابهة مع قطتي بيانكا، فقد كنت أضع لها بسكويتها المفضل في علبة صغيرة، وكنت أهرز العلبة فتحدث صوتاً، فتأتي القطة وأقدم لها البسكويت، وبعد فترة أصبحت تجري نحوي بمجرد سماع صوت العلبة سواء قدمت لها البسكويت أم لا.

والإنسان يتصرف على نفس النمط.. فالعطور والصور والكلام والحركات يمكن أن تكون روابط تعيد إلى أذهاننا مواقف معينة وتجعلنا نعيش مرة أخرى في التجارب التي مررنا بها من قبل.

والآن سأقوم بإيقاظ حماسك عبر إنشاء رابط يشعرك وقتما تريد بالقوة عندما تضع يدك على الرابط الذي يمكن أن يكون قبضة يدك مثلاً أو أي شيء آخر فأنت بطريقة تلقائية ستبدأ في التنفس بقوة وسترى نفسك قوياً وتحرك جسمك بقوة وستسمع نفسك تقول: "أنا قوي" وستشعر بهذا الإحساس بقوة.

ولنجرب ذلك معاً...

فكر في تجربة أدت إلى ارتفاع درجة حماسك جداً في الماضي. تنفس بقوة وافرد أكتافك وارفع رأسك، وعندما تكون إحساساتك قوية المس الرابط المتعلق بهذه التجربة وردد خمس مرات "أنا قوي.. أنا قوي".

والآن ارفع يدك عن الرابط ثم المس الرابط مرة أخرى.. ما الذي تشعر به الآن.. وما الذي تسمعه بداخلك؟.. إذا قمت بهذا التدريب بطريقة صحيحة فمن المفروض أن ترتفع درجة حماسك للغاية.

درب نفسك على استعمال الرابط عدة مرات يومياً إلى أن يصبح جزءاً منك وتعود عليه. من الآن كل الذي يجب عليك عمله لتصل لحالة القوة هذه وقتما تريد هو أن تلمس الرابط الخاص بالتجربة التي أدت إلى رفع درجة حماسك.

والآن أقدم لك استراتيجيات الدوافع القوية:

1- قم بشراء دفتر مذكرات ودون فيه يومياً على الأقل ثلاثة أشياء ناجحة قمت بها في ذلك اليوم، وليس من المعقول أن يكون ظنك أنك لم تقم بعمل شيء ناجح على الإطلاق في اليوم لأنك ما زلت تتنفس وبصحة جيدة، وعندك أفكار مفيدة ولك علاقات أطلق على هذا الكراس "رفيقي إلى النجاح" وقرأها من وقت لآخر لأن ذلك سيزيد من حماسك بسرعة.

2- قم بعمل قائمة بالأشياء التي تريد شراءها، وفي كل مرة تنجز عملاً ناجحاً اشتر لنفسك شيئاً من هذه القائمة. قد يكون العمل الناجح هو صفقة مربحة أو مجاملة لصديق لك أو ضبط لعواطفك عند اللزوم، قد تكون مكافأة لك هي دعوة على العشاء أو شراء كتاب مثلاً أو مشاهدة فيلم مضحك... إلخ.

3- قم بعمل شيء خاص بك مرة في الأسبوع، كسماع موسيقاك المفضلة مثلاً أو القيام بتمارين رياضة أو تناول وجبة صحية أو التنزه في مكان هادئ.

4- تدرب على الرابط ثلاث مرات يومياً وتأكد أنك تقوم بعمل ذلك بإحساس وشعور صادق وتأكد أنك تنجح في كل مرة حتى تصبح هذه العملية تلقائية. سر على الدرب خطوة خطوة هذه حياتك.. تصرف فيها الآن.. استمر في حماسك المشتعل.

وتذكر دائماً:

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك...

عش بالإيمان... عش بالأمل...

عش بالحب... عش بالكفاح...

وقدر قيمة الحياة...▶