من أسرار النجاح.. التحفيز الذاتي المستمر

◄هل لاحظت يوماً ما بعد مشاهدتك لفيلم أو بعد قراءتك لكتاب أو مقال كيف أنّك شعرت بشحن وتقوية مشاعرك وأحاسيسك الداخلية وإثارة حماسك القوي للانطلاق لتحقيق أحلامك وتحدّي الكسل.. وهذا نوع من التحفيز؛ لكن مشكلة هذا التحفيز أنّه لا يستمر طويلاً وما يلبث أن يخبوا ويزول بعد وقت قليل كأنّه لم يكن. بينما تحقيق النجاح يحتاج التحفيز الذاتي المستمر.

من أسرار النجاح أن تكون متحفزاً بشكل مستمر لأجل تحقيق أي هدف لا راغباً فيه فقط. فالرغبة وحدها لن تجعلك تتحدّى الصعاب والعراقيل. أمّا التحفيز الذاتي المستمر لتحقيق الهدف هو ما يصنع الفرق بين الأداء المميز والفشل الذريع في حالات كثيرة. فإذا كان لديك هدف تهتم به أو حلم كبير ترغب في تحقيقه فلابدّ أن تحفز ذاتك بشكل مستمر لتحقيقه في الواقع. أمّا إذا كنت تعتقد أنّك ستحقّق أي هدف ما يوماً ما حتى النهاية بمجرد أن ترغب فيه دون تحفيز ذاتي مستمر فأنتَ في الغالب سوف تستسلم وسط الطريق.

ليس لزاماً عليك أن تنتظر ساعات حتى تقرأ أو تشاهد ما من شأنه أن يرفع من روحك المعنوية وحماسك فبإمكانك أن تكتشف وتتحكم في محفزاتك الذاتية. فكم مرّة خرجت مثلاً من السينما وأنتَ تشعر بحماسة واستعداد لتحدّي العالم؟ فعندما يحدث هذا فبإمكانك الحصول على نفس شعور الحماسة الذي شعرت به من قبل. فبإمكانك أن تتحكم في حماسك أكثر بكثير ممّا تتوقع حيث تستطيع البدء في برمجة نفسك بوعي، لكي تصبح أكثر تركيزاً وتحفيزاً. حاول أن تعرف لوحة تحكمك وتعلم كيف تضغط على كلّ أزرارك، وكلّما عرفت أكثر عن أسلوب تشغيلك لها كلّما سهل عليك تحفيز نفسك. عوّد نفسك أن تقول لذاتك ألفاظاً وأقوالاً وعبارات محفزة تشجع بها نفسك. برمج عقلك الباطن بمجرد تكرارها والاعتقاد بها، ستجدها تقوي دافعيتك لتحقيق أهدافك. توقّف عن التحدّث السلبي للنفس فإنّه يقلّل من ثقتك في نفسك ومن سعادتك في حياتك. فكّر بإيجابية. إنّ ما يجعلك تشعر بالسعادة أو الحماس أو القوّة عبارة عن مجرد أفكار إيجابية تزرعها أنتَ في داخلك وتتصرّف وفقاً لها. من أسرار النجاح..►