انطلق نحو هدفك

◄إنّ الشيء الأصعب في أي عمل هو البداية. إنّ الأشياء المتحركة تميل لأن تبقى متحركة. وهذا صحيح ليس فقط بالنسبة للعالم المادي، ولكن بالنسبة لنا أيضاً. حالما نبدأ، فأنّنا نشعر براحة، ولكنّها تلك الخطوة الابتدائية التي تبدو أنّها الأصعب. لذا، اعطِ نفسك دفعة! هذه الخطوة تتيح لك أن تطلق التزامك في تحقيق هدفك.

هذه العملية البسيطة ستساعدك في انشاء تغيير مباشر في سلوكك وستعطي نتائج فعّالة ومفاجئة. إنّك تستخدم هذه العملية لتغير أو تكتسب أو تطرح جانباً أي نموذج عمل أو فكرة معينة .

هذه العملية تتصرف كدافع لتنقلك بسرعة في اتجاهك المرغوب. إنّها تسمى قبولاً مسرعاً قسرياً، ومصممة لتمنحك صدمة ذهنية لأنّها تلزمك بتبرير سلوكك.

إنّ أي عمل سواء أكان منطقياً أم غبياً، يولد داخلنا حاجة لتبرير داخلي، جميعنا نريد أن نكون على صواب. ونحتاج لأن نثبت لأنفسنا، ولأمننا النفسي ولسلامة عقلنا، إنّ أفعالنا ليست حمقاء أو عديمة الجدوى، لذلك فإنّنا نفعل أي شيء لنبررها.

وأنت الآن ستستخدم هذه الحاجة للتبرير الداخلي لكي تنطلق باتجاه انجاز هدفك. سوف تقدم على أمر ما، والذي سوف تقوم به فقط إذا أصبحت ضجراً وكنت راغباً في عمل أي شيء يُطلب. هذا هو الشعور الذي تريد أن تولده .

على سبيل المثال، قد يشتري شخص يريد أن يترك التدخين خمس علب سجائر ثم يسحقها في حاوية النفايات، علبة واحدة في كلّ مرة. ويقوم شخص يريد أن يفقد من وزنه بتنظيف الخزانة من جميع الأطعمة الخفيفة، والخروج للإنضمام إلى مركز رياضي. ويمكن أن يقوم شخص يريد أن يكسب مزيداً من المال بكتابة شيك مؤجل بقيمة كبيرة نوعاً ما لأمر جهة خيرية مفضلة لديه ويرسله إلى صديق مع تعليمات لإرساله في تاريخ كذا وكذا .

ما تفعله يحتاج لأن يكون قاسياً في السبب وليس في العمل. إنّه ليس الشيء الذي تفعله هو ما أنت مجبر على تبريره، وإنّ حجتك لفعله. أنا لا أنصح بأن تختار عملاً يتضمن شراء، على أي حال. فغالباً نقوم بتبرير الشراء بدون اتخاذ أي إجراء إضافي، (إنّني احتاجه على أي حال).

إليك بعض أمثلة عن أنواع مختلفة من الأعمال التي يمكنك القيام بها لتنطلق في طريقك نحو هدفك:

1- كلّ يوم، ولمدة اسبوع، استيقظ في الساعة الرابعة فجراً وابقى جالساً في السرير لمدة خمس دقائق وأنت تقوم بعمل شيء باتجاه تحقيق هدفك .

2- الغِ موعداً مع شخص ما. وقل إنّ السبب هو أنّك منكب على هدفك .

3- انزع قابس هاتفك لمدة يوم واحد لتجتهد في هدفك. أو اترك رسالة على جهاز تسجيل مكالماتك ولا ترفع السماعة .

4- لا تتحدث مع أحد لمدة أربع وعشرون ساعة. اقض ذلك الوقت في التفكير في هدفك أو في تخيل نجاحك .

كلّ واحد من تلك الأعمال تجبرك على سؤال نفسك: (لماذا فعلت ذلك؟) والتبرير الوحيد لسلوكك هو: (يجب أن اهتم بهدفي حقاً. انظر ماذا فعلت لأضمن نجاحي).►