

حفّـز نفسك للعمل والنجاح



« في المتعة المفروضة للمغامرة وإحراز النصر، وفي العمل المبدع، يجد الإنسان أقصى المتع.

أنطوني دو سانت - اكسبري

عندما تؤدي عملاً على النحو الأفضل لا بدّ أن تلاقى استحساناً شخصياً خاصاً بك. وعليك أن تطوّر عادة تدريب وتشجيع نفسك لتلعب في قمة لعبتك. 95% من عواطفك، سواء أكانت إيجابية أم سلبية، صمّمت على أساس التحدث مع نفسك دقيقة بدقيقة. وليس حول ما يحدث لك، لكن بالطريقة التي تترجم بها الأشياء التي تحدث لك تحدّد شعورك. إنها رؤياك للأحداث التي تحدّد بشكل واسع فيما إذا كانت تحفّزك أم تحبطك، وهل تبعث فيك الهمة أم تثبطها؟ ولكي تبقى نفسك متحمساً عليك أن تكون متفائلاً تماماً. ويجب أن تصمّم على الاستجابة بشكل إيجابي إلى الكلمات، والأفعال، وردود أفعال الأشخاص والمواقف من حولك. ويجب أن ترفض بأن تؤثر صعوبات ومعوقات الحياة اليومية في أفراحك وعواطفك. إنّ مستوى تقديرك الذاتي لنفسك، وكيف تحبها وتحترمها، هو مركز مستويات تحفزك وإصرارك. عليك أن تحدث نفسك بشكل إيجابي طوال الوقت لتدعم تقديرك الذاتي قل أشياء مثل، "أنا أحب نفسي! أنا أحب نفسي!" مرات ومرات إلى أن تبدأ بالاعتقاد بما تقوله وتتصرفه كشخص ذي أداء عالٍ. ولكي تبقى متحفّزاً ومتغلباً على مشاعر الشك أو الخوف أخبر نفسك باستمرار: "أستطيع القيام بذلك!

أستطيع القيام بذلك!". وعندما يسألك الناس عن أحوالك أخبرهم دوماً "أشعر بالروعة"! لا يهم ما تشعر به حقيقة في هذه اللحظة أو ما يحدث لك في حياتك، قرر بأن تبقى مرحاً ومتفائلاً (مستبشراً). وما يقال إنّه لا يحسن أن تشارك الآخرين مشكلاتك أبداً؛ لأن 80% من الأشخاص لا يهتمون بمشاكلك على أيّة حال، والعشرين بالمائة الآخرين يهتمون بنوع السرور الذي تدخله على أنفسهم بالدرجة الأولى. وفي دراسة تلو الأخرى، يقرر علماء النفس بأنّ "التفاؤل" هو من أهم الخصائص التي عليك تطويرها من أجل النجاح الشخصي والمهني ومن أجل السعادة، ويبدو أن للمتفائلين ثلاثة تصرفات خاصة، من الممكن تعلمها عن طريق الممارسة والتكرار. أولاً: يبحث المتفائلون عن الشيء الجيّد في كل موقف ولا يهتمهم إذا جرت الأمور بشكل خاطئ، فهم دوماً يبحثون عن شيء جيّد ونافع. وليس بمستغرب أنهم دوماً يجدونه على ما يبدو. ثانياً: يلتمس المتفائلون دوماً العبرة القيّمة في كل تأخير يعوق أو موقف صعب. ويعتقدون بأنّ: "لا تأتي الصعوبات للإعاقة بل من أجل التأسيس". ويعتقدون بأن كل تأخير أو تعويق يحوي درساً ثميناً يتعلمون منه وينطلقون منه، ويصمّمون على إيجاده. ثالثاً: يفتش المتفائلون دائماً عن حلّ لكل مشكلة. وعوضاً عن اللوم أو الشكوى عندما تجري الأمور بشكل خاطئ، نراهم يتوجّهون الوجهة الصحيحة. ويسألون أسئلة مثل: "ما هو الحل؟" "ماذا علينا أن نفعل الآن؟" "وما هي الخطوة التالية؟". بالإضافة إلى ذلك، فإنّ الناس المتفائلين عادة، إيجابيون، ويفكّرون بمرح ويتحدّثون باستمرار عن أهدافهم. فهم يفكّرون ويتحدّثون حول المستقبل وإلى أين سيتوجهون أكثر من الحديث عن الماضي ومن أين جاؤوا. فهم يتطلّعون دائماً إلى الأمام أكثر من النظر إلى الخلف. وعندما توصّح أهدافك وأغراضك باستمرار وتحديث نفسك بطريقة إيجابية، سوف تشعر بتركيز وهمّة أكبر. وستكون أكثر ثقة بالنفس وأكثر إبداعاً وستختبر إحساساً أعظم في السيطرة والقوة الشخصية. وكلما تشعرت بانك أكثر إيجابية وتحفزاً، تحمست للبدء وازددت تصميماً على الاستمرار والتقدم.

• الخلاصة: اضبط أفكارك. وتذكّر بأنك ستصبح ما تفكر فيه أغلب الأوقات. وتأكد من أنك تفكّر وتتكلّم حول الأشياء التي تريدها أكثر من الأشياء التي لا تريدها. أبق تفكيرك إيجابياً بتقبل المسؤولية كاملة عن نفسك في أي شيء يحدث لك. وارفض أن تنتقد أو تلوم الآخرين حول أي شيء. وقرر أن تتقدم أكثر من تقديم الاعتذارات. واجعل أفكارك وطاقتك مركّزتين نحو المستقبل على الدوام، على الأشياء التي تود فعلها لتحسين نفسك، ودع الباقي يذهب. ► المصدر: كتاب ابدأ بالأهم ولو كان صعباً (إحدى وعشرون طريقة ناجعة للقضاء على التسويف وإنجاز العمل بأقصر وقت)