

تحفيز الذات

جميلة الجرو



كُتِبَ / تحفيز الذات

للكاتبة/ جميلة الجرو

مقدمة

بين طياتِ الأملِ ورحيقِ الزهور،
نعلو عاليًا لنرسم مجدًا وطريقًا يهابة الجميع،
لنخطو خطوةً في كل ثانية،
إلى ذلك الحلم الذي ظنناه بعيدًا
ولن نصل له.. ها نحن نقف اليوم رافعين راية النصرِ
للوصول إلى ذلك الحلم الذي ظنناه مستحيلًا

إهداء..

أهدي كلماتٍ إلى ذلك النجم المخفي الذي سعى لتحقيق ما أود
تحقيقه، إلى تلك النعمة التي لا أحب التحدث عنها، خوفاً أن يُصيبها
أعين البشر، وأيضاً أهدي أحرفي إلى ذلك الشخص المُنعزل
والمحبط الذي رأى الحياةً من الجانب المظلم وظن بأن أحلامه
تفتت بين محطات اليأس ، انهض يا فتى أو يافتاة مازالت هناك
أبواب يجب أن تصارع لفتحها، وتذكر أو تذكرني ستشرق شمس
الأمل عن قريب فلا حياةً لليأس....

هذا الكُتَيْبُ سِيُعَلِّمُكَ كَيْفَ تُحْفِزُ ذَاتَكَ،
وكَيْفَ تَمْضِي بِحَيَاتِكَ لِلأَفْقِ،
وستَهْطِلُ أَحلامُكَ بِشَغْفِكَ،
وتروِي عيونَكَ بِتَحْقِيقِهَا.

نضعف في فترة ونتوقف عن فعل كل شيء، يداهمنا الخوف والاستسلام يُصدر صوتًا مزعجًا داخلنا ويخبرنا أننا لسنا قدها وأنا ضُعفاء، فلا بد من الاستسلام، نعيش في وضع صعب بين المسير لتحقيق أحلامنا وبين الصوت المزعج الذي يُحيطُنا، نتألم ونبكي ونكره كل شيء حولنا.

إن هذه الحياة مليئةٌ بالعوائق و الصعوبات التي تُهزمنا كل يوم وكل لحظة، وكل ثانية؛ فنشعر في تلك اللحظة بأننا نريد الاستسلام، نريد الانعزال، نريد الهدوء، لانريد شيئًا سوى أن ننام ونتخلص من كل الأفكار التي تعيق خططنا المستقبلية.

هذا هو واقعنا، هذه هي حياتنا التي وُجدت فيها الكثير من الصعوبات والكثير من القلق والخوف؛ لكن سنسبوا إلى الأفق وسنحلق في السماء بتحقيق أحلامنا.

الكثير من الأشخاص الذين يبحثون عن خطط كثيرة لتحفيز ذاتهم، لأرجاع ذلك الشغف الذي فقده بعد إحباطهم، سوف أعطيك بعض الخطط؛ كي تجدد شغفك وترى نفسك في أعلى المراتب.

كيف أحفز ذاتي؟!

أولاً : يجب عليك أن تسأل نفسك هذه الأسئلة:

من أنت؟

وماذا تريد؟

لماذا أنت هنا في هذه الدوامة؟

بماذا تفكر ؟

ما الذي جعلك حائرًا لهذه الدرجة؟

ستسأل نفسك مرارًا وتكرارًا، ستعرف ذاتك وستعرف ماهو هدفك، ستعرف ماهو السبب في احباطك في هذه اللحظة، ستعرف لماذا أنت ضعيفُ الآن، كل هذه الأسئلة ستدفعك لتعرف أي طريق ستسلكه، أنت فُلا! توقف عن سؤال نفسك فأنت أحق بنفسك من أي شخص.

ثانيًا: تخلص من الخوف نهائيًا.

جميعنا نخاف وتأتينا تلك الرجفة في أيدينا، فلم نعد نرى شيئًا؛ بسبب خوفنا الزائد، لكن هل فكرت وسألت نفسك مالذي استفدته بعد أن أصابكُ الخوف؟

اسأل نفسك وستجد جوابك بأنه "لم تستفد شيئًا وإنما خصرت أحلامي وتحطمت كل أمالي"

فلماذا نخاف؟

لماذا حياتنا مرتبطة بخوفنا؟

سيطر على نفسك وسيطر على أنفاسك؛ كي لاتخذلك أمام أحلامك
خذ نفساً عميقاً، وأخرجه بعمق تنفس وتنفس وخذ ذلك النفس
وستعلم حينها بأن الخوف زال.

سأخبركم شيئاً، منذ فترة قدمت لأحد المعاهد؛ كي أصبح موظفاً
فيها فكان الخوف يداهمني وكانت أنفاسي متقطعة؛ لأنها أول مقابلةٍ
سأجريها في حياتي، كان جسمي يرتجف وكان عقلي يسأل اسئلةً
كثيرة، فشعرت بأنني أفقد السيطرة على نفسي،
فقررت أن أهدأ نفسي بنفسي، أن آخذ نفساً عميقاً وأخرجه؛ كررتها
أكثر من مرة؛ كي أعود إلى حالتي السليمة، وبعد دقائق هدأت
وقلت لنفسي: لماذا هذا الخوف؟ لماذا أخاف؟

ما الذي سيحدث؟

سأذهب وأظهر مؤهلاتي وسأعود، سأذهب وكأنني في زيارة
لمدينة جميلة يوجد بها حديقة، يوجد فيها جميع أنواع الورود،
سأبتسم وأقبل كل شيء، وحقاً شجعت ذاتي، وحفزتها، ثم دخلتُ
للمقابلة وأنا كما أخبرت نفسي، سأدخل وكأنني مقبلة لزيارة مدينة
جميلة، جلست على الكرسي وبدأ الأستاذ بالأسئلة، فأجبت عليها
وأنا مطمئنة لا يوجد أي خوف أبداً، شعرتُ حينها بأنني أحق من
غيري أن يحفزني سأحفز نفسي بنفسي ولن أنتظر شخصاً يأتي
لتحفيزي.

حفر نفسك بنفسك ولا تعتمد على أي أحد، ربما سيأتي شخص
ويحطمك فلا تنتظر، إنما ابن حُلمك وذاتك وشخصيتك بيدك،
واجعلها سرًا ولا تظهر لهم بأنك شخص طموح، أظهر لهم بأنك
شخص عادي، كي تبهرهم في آخر المطاف بأنك ذلك الشخص
الذي لا يعيقه شيء.

ثالثًا : جدد برنامج حياتك.

أي أن تجدد شغفك دائمًا، أن تنظر لأحلامك وكأنك تراها أمام
عينك، أريدك أن تسأل نفسك دائمًا:

- هل انا فخورٌ بما أفعله الآن ؟
- كيف سأكون بعد خمس سنوات؟
- هل سأقابل حلمي؟
- هل سأقف وأنا أرفع الراية لوصولي لشغفي؟
- هل سأكون فخورًا بنفسي؟
- هل أنا أشعر بالإمتنان لنفسي؟

حاول كل يوم أن تجدد برنامج، أن تسأل نفسك وتجبب على نفسك في نفس الوقت، وعندما تجد الإجابة ستصلك، لذلك الطريق الذي تود أن تصل إليه، لكن كن حذرًا من أن تتوقف عن سؤالك لنفسك؛ لأنك إذا لم تسأل نفسك وتجبب على أسئلتك ستخسر وستحبط وستعود من جديد لدائرة الصفر.

★ عليك أن تضع قدمك على الطريق الصحيح، يجب عليك أن تحدد وترسم مسارًا جديدًا وأكثر وضوحًا لحياتك، فمثلاً جرب أن تسأل نفسك هذه الأسئلة:

- ماذا ستكون مهمتي من الآن فصاعدًا؟
- ما عناصر ومرتكزات خطتي؟
- ما الخطوات التي عليّ اتخاذها؟

هذه الأسئلة ليست طرحًا فلسفيًا، أجلس وامسك بقلمك ودونها في دفترك واحدة تلو الأخرى، أكتبها جميعها، خطط لها ثم طبقها فإن لم تبادر بتدوين أهدافك وتوجيهاتك واستعراضها وتحديثها، ثم تطبيقها فلن تصبح سوى واحد من كثيرين يسيرون بلا هدى وسينتهي بك المطاف حيثُ يريدُ غيرك، فلا تضع نفسك في دوامة الغير، انطلق واسرح في التفكير لتحقيق أحلامك.

فعليك ان تكافح حتى تتمكن من:

* تحويل الشك إلي يقين.

* تحويل الفكرة المؤجلة إلي عمل وواقع ملموس

* تحويل الفرقة إلي تجمع وحب.

فعليك أن تجدد دائماً وتكراراً برنامج حياتك وأن تضع لنفسك

خطأً ومعايير؛ لذلك لاتستسلم.

رابعًا: تخلى عما يعيقك عن التقدم.

أكبر عائقٍ يعيق حياتك هو الخوف، عليك أولاً أن تتخلى عنه وتهزمه، أن تسيطر على نفسك، ألا تبالي بخوفك، ضع خوفك في زاويةً محصورة مظلمة واقفل عليه الباب؛ كي لا يُعيق طريقك للتقدم.

* لا تتأثر بكلام الناس دعهم يتكلمون، فليس بوسعهم فعل شيء سوى كلامهم المُحبط والمزعج الذي بلا جدوى، ستسمع الكثير من الكلام المحبط، والكثير من الناس وربما من يكونوا من أقرباءك يقولون لك : يكفي لقد أهدرت حياتك ونفسك بلا فائدة، توقف عن هذا العمل ، لن تصل إلى حلمك، حلمك جدًّا صعب فلا تتأمل بتحقيقه ، استسلم ، من تظنُّ نفسك؟
* هل تعتقد بأنك ستحقق حلمك، أنت كسول، لن تنجح أبدًا....

كل هذا الكلام ستسمعه، كل هذه الإنتقادات ستسمعها، فأحذر أن تتأثر بكلامهم؛ لأنهم لا يعرفون كم تعبت وكم سهرت وكم بكيت لتحقيق حلمك، كم فكرت وكم خططت وكم وكم وكم، لا تتأثر بهم وحدك الذي تعلم أنك أنت المستحق، أنك أنت القوي، أنك أنت الذي حاربت ظلامك بنفسك، لا تستمع إليهم، إنما ارفع رأسك عاليًا وأخبرهم بكلمة قصيرة (سأفعلها)! نعم، أنت ستفعلها حقًا أنت الذي ستصل لذلك الحلم وترفع رايتك أمامهم أجمعين، وسيخرسون من كلامهم المحبط، لأنك حاربتهم وحاربت خوفك، وستحارب كل من يُعيق طريقك وتقدمك.

- أستوقفتني مقولة ذات يوم قرأتها في كتاب يقول فيها:

"لا تنتظر إذنًا لتتقدم، لا يهتم العظماء بموافقة أحد، فهم نادرًا ما يسعون لنيل استحسان المحيطين بهم؛ لأنهم يعرفون أن الأغلبية الساحقة من الناس الذين اعتادوا الرضا بالقليل، لن يوافقوا على أي شيء يخالف قناعتهم الثابتة ورؤيتهم الضيقة.
الإنسان المنجز والمبادر يُعبر للناس عما يريد ويشرح ويشرح مبرراته ومسوغاته بوضوح، وحتى لو انتقده الآخرون فقد يستخلص من النقد ما يفيدته ويتجاهل مادون ذلك ويستمر في طريقه".

لذلك أريد أن أخبرك ألا تنتظر إذنًا كي تتقدم،
تقدم حينما ترى ذلك مناسبًا.

خامساً: كُن مصدرًا للإلهام والعظمة.

عندما يختار الكثيرون حياة الكسل والخمول، دعونا نهزم الخوف ونسعى إلي تحقيق العظمة وتجديد الشغف، فدع العالم يتحدث عن إنجازاتك أنت فقط، يتحدث عن ارتقائك وصبرك، يتحدث عن كل الصعوبات والعوائق التي واجهتها في طريقك، حفز غيرك شجعهم لتحقيق أحلامهم ربما لا يوجد أحدٌ يشجعهم غيرك، أخبرهم أن هذه الحياه تحتاج إلى الصبر المديد، وقوة قلب عظيم، اجعل نفسك كمصباح يضيء لجميع العالم طريقهم.

أخبرهم أن الحلم هو مجرد حلم؛ لكن الهدف فهو حلم له خطة وموعد نهائي لتحقيقه.

قرأت ذات يوم مقولة تقول: "النجاح يجذب النجاح"

فستوعبت حينها وفهمت أن ليس هناك مفر من هذا القانون، لذلك إذا رغبت في جذب النجاح فاحرص على تحقيق جزءٍ منه سواء كنت عاملاً بالأجر أو أميراً.

أريد أن أخبرك شيئاً:

ربما تفشل إذا خاطرت، ولكن من المؤكد أن تفشل إذا لم تخاطر.

فما عليك إلا المخاطرة للوصول إلى ذلك الطريق الذي أنت تريد الوصول إليه، كُن قوياً، كُن واثقاً من نفسك من أفعالك ومن خطتك، كُن واثقاً في كل شيء ستفعله؛ لأن الثقة بالنفس هي بداية المشوار، فإن لم تثق بنفسك لن تثق بأفعالك ولن تنجح.

سوف أحكي لكم قصة قبل شهرين من حدوثها..

كانت لدي صديقة شغوفة جداً ترغب بأن تبني أحلامها بيديها، تود أن تهزم خوفها وكل العوائق التي تواجهها في طريقها، كان لديها مشروعها الخاص في تلك الفترة وكانت تعمل عليه ليلاً ونهاراً، في أحد الأيام جاءني اتصال منها، رفعت السماعة فإذا بي أسمعها تبكي، شعرت بالخوف عليها، وقلت لها: مالذي حدث لماذا تبكين؟! قالت: أنا متعبة جداً كلما ظننت أنني سأصل إلى حلمي، يبدو لي أنه يبتعد عني، ويبتعد كلما أخبرت نفسي بأنني سأفعلها تبقت خطوة واحدة لأصل إلى حلمي، كلما رأيت هذه الخطوة تعادلها عشر خطوات، أنا لم أعد أحتمل

صمت قليلاً!! ثم أخبرتها بأنني أريد مقابلتها، حددنا موعداً للمقابلة، وقلت لها: لم كل هذا الإحباط؟!

ردت عليّ قائلةً: أرغب بالإستسلام!

فقلت لها: لن تستسلمي! (كررتها ثلاث مرات)

فبدأت دموعها تتساقط بغزارة.

فقلت لها: أتتذكرين ذات يوم عندما أخذت ورقة ورسمت فيها كل أحلامك و كل خطتك وأنت تعلمين أن هذا الطريق سيكون وعراً، مليئاً بالكثير من الصعوبات منذ البداية؛ لكنك أخبرت نفسك ذات

يوم بأنك قوية، فلماذا أنتِ الآن ضعيفةً هكذا، أنتِ الآن في نهاية مشواركِ ، لقد واجهتِ كل الصعوبات وقد عبرتِ العديد من الممرات المظلمة، لذلك فلن تستسلمي.
فقلت لي: ماذا أفعل إنني أشعر بالإحباط؟!
قلت لها: خذي نفساً عميقاً و قسطاً من الراحة؛ كي يتجدد شغفك ويتجدد برنامج حياتك، اتركي كل شيء وابدئي بأن تريحى نفسك، افعلي هذه الأشياء و استمتعي بوقتك، وبعد ثلاثة أيام سوف تجدي الفرق، قومي بالاتصال بي إن تغيرت حالتك.
حقاً، بعد ثلاثة أيام إذا بها تتصل وتخبرني بأنها أصبحت تشعر بطاقة قوية، وأن شغفها بدأ يعودُ كما كان، وأنها تحاول أن تستكمل بكامل طاقتها مشروعها وتحقيق حلمها.

فعلاً هذه القصة أردت أن أشاركها معكم؛ لأنها تُعبر عن الصبر الكبير، وتخبرنا "أنه مهما أحبطتك الأيام وشعرت بالإنهزام، خذ قسط من الراحة ولا تستسلم أبداً، حاول أن تجدد حياتك من جديد، حاول ألا تستسلم في النهاية، كن شخصاً ذو كفاءة عالية، ذو مؤهلات عالية، كن شخصاً عظيمًا في نفسك وفي أحلامك ومن حولك، كن أنت لنفسك ومن ثم كن لغيرك؛ لتغير حياتهم للأفضل.

وهنا أكملنا خمس خطوات كي تحفز بها ذاتك.

* إذا أفلت شمس يومك وحل الظلام،
فلا تنسى ان تشعل شعلتك الداخلية.

* إن لم أنهض أنا، إن لم تنهض أنت، إن لم ينهض هو،
* من سيرفع إذن مشعل الأمل في هذه الظلمات!؟

* ركز معي أيها القارئ لا أعرف من أنت يامن ستقرأ كُنِّيبي؛
لكنني أحب أن أعطيك هذه المقولة التي تقول: "فلتذهب الظروف
والأعدار إلى الجحيم، نحن من نصنع الفرص بأنفسنا" فلماذا لا
تصنعها أنت لنفسك لا أحد سيتفرغ من أجلك كي يصنعها، لا أحد!
جميعهم حين تحتاجهم سيديرون ظهورهم لك، وسيفلتون يدك في
منتصف الطريق، فلماذا تنتظرهم؟ لماذا تربط حلمك بهم؟

* اربط حلمك بنفسك، نفسك الوحيدة التي لن تخذلك، جميعهم
سيخذلونك، لكن نفسك هي التي ستبقى سندًا لك، ثق بها واعطها
كل الثقة أنت تقدر أنت قادر، أنت ستقدر على فعل ذلك، لا تنتظر
أحدًا، أكمل وجدد وطبق وحقق بنفسك، أنت فقط ستراهم يحومون
حولك حينما تصل إلى حلمك، سيظهرون لك بأنهم كانوا سندًا لك
وبأنهم هم السبب الذي اوصلوك إلى هذه الحال، إلى هذا الحلم
الجميل الذي انتظرته منذ مدة طويلة، سيبتسمون لك؛ سيمسكون
بيدك وكأنهم لا يعلمون أنهم هم الذين احتجت إليهم في ذلك الوقت
ولم تجدهم، سيظهرون بأنهم هم الذين لم يُفلتوا يدك في منتصف
الطريق؛ لكنهم لا يعلمون بأنك أنت السبب وحدك لوصولك إلى هذا

المكان، بسبب ثقتك بنفسك فلقد بكيت ولقد انهرت ولقد انهزمت
ولقد تحطمت؛ لكن نهضت بمفردك، أنت الذي أسندت نفسك
بنفسك، أنت الذي مشيت متكئاً على قدمٍ واحدة، أنت الذي واجهت
الصعاب بمفردك وحاربت من حولك وحاربت خوفك وحاربت
ظروفك وحاربت أيامك الصعبة، حاربت الأزمات التي تحدث في
مجتمعك، حاربت وحاربت وحاربت حتى وصلت الآن ورفعت
راية النصر.

كُن قوياً ولا تعتمد على أحد، كُن مستقلاً،
كُن أنت الشخص الذي تسند نفسك بنفسك.

انطلق!! حان الوقت لتنطلق، حان الوقت لتنفض غبار الكسل
والخمول وحان الوقت لتنطلق وتصل إلى أحلامك.

انتهى هذا الكُتَيْب

أتمنى لكم التوفيق

وأتمنى أن هذا الكُتَيْب نال إعجابكم واستفدتم منه،
وأتمنى ممن قرأه أن يعطيني رأيه في هذا الكُتَيْب.

مؤلفة الكُتَيْب/ جميلة الجرو المُلقبة بـ "رحيق الجنة
تصحیح لُغوي/ ناهد الباجاني

عندما أقوم ببناء فريق، فإنني أبحث دائماً عن أناسٍ يُحبون الفوز،
إذا لم أعثر على أيّ منهم، فإنني أبحث عن أناسٍ يكرهون الهزيمة.

بين طيات الآمل ورهيق الزهور، نعلو عاليًا
لنرسم مجداً وطريقاً يهابة للجميع، لنخطو خطوةً في
كل ثانية، إلى ذلك الحام الذي ظنناه بعيداً ولن نصل
له ها نحن نقف اليوم رافعين راية النصر للوصول
إلى ذلك الحام الذي ظنناه مستحيلاً....