

## ۵ عادت که انگیزه و خلاقیت را سرکوب می‌کنند

خلاقیت مهمترین عامل افزایش کیفیت زندگی با انجام کارهای جدید است. اگر شما ذاتا خلاق هستید یا علاقه‌مندید که ایده‌های جدید را به سرعت اجرایی کنید بهتر است از انجام پنج کار اشتباه که خلاقیت شما را سرکوب می‌کنند، فاصله بگیرید.



خلاقیت مهمترین عامل افزایش کیفیت زندگی با انجام کارهای جدید است. اگر شما ذاتا خلاق هستید یا علاقه‌مندید که ایده‌های جدید را به سرعت اجرایی کنید بهتر است از انجام پنج کار اشتباه که خلاقیت شما را سرکوب می‌کنند، فاصله بگیرید.

به گزارش جام جم آنلاین از ایسنا، خلاقیت، مهم‌ترین و اساسی‌ترین قابلیت و توانایی انسان و بنیادی‌ترین عامل ایجاد ارزش است که در همه ابعاد و جوانب زندگی نقشی کاملا حیاتی دارد.

برای جلوگیری از سرکوب خلاقیت بهتر است که پنج عادت زیر را ترک کنیم:

- فراموش کردن علایق و احساسات

انسان‌های زیادی هستند که از اهمیت علاقه در پیشرفت امور و حتی شغل اصلی آگاهی دارند و اکثر آنها از کمبود وقت و انرژی برای رسیدن به علایق گله‌مند هستند. اگر شما هم همین طرز فکر را دارید به سرعت نگرش خود را عوض کنید. همان کاری که علاقه دارید را از همین امروز انجام دهید. حتی اگر وقت کافی ندارید، می‌توانید زمان خواب صبح را کاهش دهید و از زمان اضافی برای خلاقیت در حوزه مورد علاقه استفاده کنید.

- انجام کارهایی که به نظر خسته‌کننده هستند

اگرچه انجام کارهای روزمره و به ظاهر کسالت‌آوری مثل بیرون بردن آشغال، کار در خانه، نظافت یا تمیز کردن اجاق‌گاز تقریبا برای همه خسته‌کننده است، اما برای جلوگیری از سرکوب خلاقیت باید نگرش خود را نسبت به این وظایف تغییر دهید.

پس از تغییر نگرش نسبت به کارهای روزمره باید در مرحله بعد برای انجام هر کار برای خودتان یک مشوق ایجاد کنید. مثلا برای جارو کردن خانه، رسیدگی به باغچه یا خرید هفتگی برای خودتان یک هدیه کوچک در نظر بگیرید تا هر وقت هنگام انجام کار افکار منفی به سراغتان آمد، فقط به جایزه فکر کنید.

روانشناسان معتقدند حفظ نگرش مثبت به کارهای روزمره و تمرکز به خود وظایف در شناخت حلقه گمشده یعنی لذت، تاثیر به سزایی دارد. پس در صورت پیروی از این روش به مرور از انجام کارهای روزمره لذت خواهید برد.

- وقت گذاشتن با دوستان شکاک و بی‌انگیزه

کسانی که دائما در مورد زندگی نگرش منفی دارند و همیشه افکار منفی‌شان را با شما در میان می‌گذارند، توانایی خاصی برای کشتن حس خلاقیت شما دارند، بنابراین سریعا از این افراد فاصله بگیرید و اگر نمی‌توانید برای همیشه آنها را کنار بگذارید، بهتر است با خود تمرین کنید که هرگز غرق در افکار منفی آنها نشوید.

همیشه به دنبال شادی باشید. با دوستان موفق و خوشحال به گردش بروید تا موقعیت‌های پیش رو برای همیشه موفقیت را به سمت شما جذب کند.

- شکایت از وضع سلامتی و زندگی

تلاش برای زنده نگه‌داشتن انگیزه‌های درونی در حالی که شما از وضع سلامت مطلوبی برخوردار نیستید

و همیشه غذای بیرون مصرف می‌کنید و یا همواره با همسر خود مجادله دارید، تقریباً غیر ممکن است، بنابراین تنها راه ممکن تغییر زندگی به سمت مسیر سلامتی است. ورزش نه تنها انرژی در دسترس بدن را افزایش می‌دهد، بلکه کیفیت خواب را بهبود داده و شرایط را برای آزادی ذهن فراهم می‌کند.

- اهمیت ندادن به تفریحات مورد علاقه

به نظر شما می‌توان شادی را خلق کرد؟ یا اینکه باید منتظر ماند تا زندگی برای ما شادی را خلق کند؟

اگر به باور نخست اعتقاد دارید، پس باید تمام تلاشتان را انجام دهید تا برای خود شادی و هیجان را خلق کنید، هرگز منتظر موقعیت یا کسی نشوید. افرادی که منتظر شادی هستند، اغلب فاقد هرگونه انگیزه و هیجان هستند.

خوشحال‌ترین مردم جهان به این باور رسیده‌اند که خودشان مسئول خلق شادی در زندگی هستند نه کس دیگری. آنها طوری زندگی می‌کنند که همواره از زندگی لذت ببرند، آنها هرگز به شرایط دیگران برای خلق شادی وابسته نیستند.

ممکن است شما در حال حاضر هیچگونه انگیزه‌ای برای شادی در خود پیدا نکنید، اما برای شروع یک زندگی شاد باید اول از همه تمام فاکتورها و باورهای منفی را از خود دور کنید.