

آشنایی با 25 راه ساده برای ایجاد انگیزه

آیا بیشتر اوقات احساس می‌کنید که انگیزه‌ای ندارید...



آیا بیشتر اوقات احساس می‌کنید که انگیزه‌ای ندارید؟ همه ما گاهی دچار چنین حالتی می‌شویم؛ روزهایی که دلمان می‌خواهد فقط تنبلی کنیم و هیچ انگیزه‌ای برای کارهای عادی و ساده هم نداریم. آیا می‌خواهید با این حالت مبارزه کنید؟

با خود قرار بگذارید:

هنگامی که احساس می‌کنید علاقه‌ای به انجام کاری یا کارهایی ندارید، به خود بگویید که اگر این بخش کتاب را خواندم یا این گزارش‌ها را تمام کردم، می‌روم بیرون قدم می‌زنم و یک بستنی (یا هر چیز دیگری که به آن علاقه دارید) می‌خورم.

مانند یک انسان با انگیزه رفتار کنید: اگر بی‌حوصله‌اید و انگیزه کاری را ندارید، تصور کنید که سرشار از انگیزه‌اید. حسن این کار در این است که به محض شروع، آرام آرام احساس می‌کنید که شور و علاقه، حقیقتاً در وجود شما زنده شده است.

هنگام صبح چند سؤال مثبت و روحیه‌بخش از خود بپرسید: هر روز صبح از خود 5 سؤال سه بخشی امیدوارکننده بپرسید:

&8226#; در حال حاضر در زندگی از چه چیزی راضی هستم؟

&8226#; چه ویژگی‌ای مرا خوشحال می‌کند؟

&8226#; چگونه در من این حالت را به وجود می‌آورد؟

بسیار مهم است که شما واقعا بدانید که چگونه و چرا این شرایط به شما احساس خوبی را منتقل کرده است. این پرسش‌های صبحگاهی فوق‌العاده هستند، زیرا نحوه قرارگرفتن آنان، به شما امکان درک عمیق از شرایط موجود را می‌دهد و سپس آن احساس مثبت را به شما منتقل می‌کند.

زمان و مکان هدف‌های خود را تغییر دهید: هدف‌های بزرگ و ویژه برای خود در نظر بگیرید. اهداف بزرگ‌تر نسبت به هدف‌های کوچک‌تر، انگیزه بیشتری در فرد به وجود می‌آورند. هدف بزرگ اثر بیشتری و عمیق‌تری دارد و می‌تواند منشأ تولید انگیزه‌های قوی شود.

یک کار کوچک انجام دهید و برای انجام آن برنامه‌ریزی کنید: یک کار کوچک را آغاز و به پایان برسانید؛ مثلاً میز کارت‌ها را تمیز کنید، یک قبض یا رسید را بپردازید و یا ظرف‌ها را بشویید. فقط نیاز به این دارید که کاری را آغاز کنید. وقتی این کار را تمام کردید احساس می‌کنید که آمادگی انجام کارهای بعدی را هم پیدا کرده‌اید. بنابراین وقتی حال و حوصله انجام هیچ کاری را ندارید یک کار کوچک را شروع کنید تا خاتمه یافتن آن شما را بر سر شوق آورد.

کار سخت‌تر را اول شروع کنید: اغلب هنگامی که به کارهای روزمره خود فکر می‌کنیم به نوعی دچار نگرانی می‌شویم که کی و چگونه این همه کار را انجام بدهیم. از سخت‌ترین کار شروع کنید. هنگامی که سخت‌ترین کار موجود در فهرست را شروع کرده و به پایان برسانید، احساس می‌کنید که بار سنگینی را از دوش‌تان برداشته‌اید. در این هنگام است که احساس آرامش بیشتری در وجودتان پدیدار می‌شود و بقیه روز اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت و نگرانی‌های روزمره‌تان. کاهش پیدا می‌کند.

کارتان را آهسته آغاز کنید: به جای آنکه کارت‌ها را سریع آغاز کنید، نخستین گام‌ها را آهسته بردارید. هنگامی که کاری را با آرامش و طمأنینه شروع می‌کنید، مغز شما این فرمان را دریافت نمی‌کند که این کار باید با سرعت هرچه تمام‌تر خاتمه یابد. اما اگر مغز انسان احساس کند که باید برنامه کاری‌اش را با سرعت به پایان برساند چه اتفاقی می‌افتد؟ اغلب اوقات ممکن است فرد اصلاً کار مورد نظر را آغاز نکند. پس شروع یک کار بدون شتاب بهتر از اصلاً شروع نکردن است.

همیشه خودتان را با خودتان مقایسه کنید نه با دیگران: مقایسه خود با دیگران و اینکه نتیجه تلاشتان چه بوده و در چه جایگاهی قرار گرفته‌اید، کشنده انگیزه و قوه خلاقیت انسان است. همیشه افراد بی‌شماری هستند که از شما تواناترند و معدود افرادی هم هستند که از همه پیشی گرفته‌اند؛ هم از بعد مادی و هم معنوی، بنابراین فقط قوای خود را روی خود، برنامه‌ای که در پیش دارید و البته نتیجه‌ای که عایدتان می‌شود، متمرکز کنید و دریابید که چگونه می‌توانید برنامه‌ریزی ذهنی‌تان را بهبود ببخشید و به مرحله اجرا

در آورید. بررسی مجدد نتایج حاصله نیز اهمیت زیادی دارد. با این کار شما می‌توانید اشتباه‌های گذشته را پیدا کرده و از تکرار مجدد آن یا انجام خطاهای مشابه جلوگیری کنید. یکی دیگر از مزایای بررسی مجدد نتایج به‌دست آمده، ایجاد انگیزه مضاعف است. درک این موضوع که حاصل تلاش‌های شما چه بوده و در چه جایگاهی قرار گرفته‌اید، توان و اشتیاق شما را چند برابر می‌کند و اغلب از موفقیت و پیروزی خود شگفت‌زده خواهید شد.

موفقیت خود را همیشه به‌یاد داشته باشید: همیشه و در همه حال به جای فکر کردن به شکست‌ها و ناکامی‌ها، موفقیت‌ها و کامیابی‌هایتان را به‌خاطر بسپارید. بهتر آن است که آنها را یادداشت کنید؛ حتی با ذکر جزئیات، زیرا فراموش کردن موفقیت بسیار آسان است و گاهی مراجعه به نوشته‌هایتان می‌تواند خاطرات خوبی را در شما زنده کند و البته انگیزه کار و تلاش را در وجود شما زنده و تازه نگه دارند.

مانند یک قهرمان رفتار کنید: داستان زندگی قهرمانان را بخوانید و رفتار و کردار آنان را سرمشق خود قرار دهید و به سخنان آنان گوش فرادهید. کشف کنید که در کار و تلاش آنان چه ویژگی خاصی وجود داشته که سبب موفقیت‌شان شده. اما همیشه به‌خاطر داشته باشید این افراد همانند ما و سایر افرادند و بنابراین، به جای اینکه آنان را در مقام رفیعی بنشانید و تحسین‌شان کنید، اجازه دهید که الهام‌بخش شما باشند.

سعی کنید محیط کارتان را با کمی تفریح قابل تحمل کنید: به‌خاطر داشته باشید که در فضای کاری‌ای که خلق می‌کنید یا در برنامه‌ای که در نظر دارید، جایی هم برای کمی تفریح و شوخی در نظر بگیرید. با این کار انگیزه کافی برای انجام کار و به‌پایان رساندن آن خواهید داشت.

فقط به‌دنبال راحتی نباشید: با بی‌حالی که نوعی تنبلی است، خداحافظی کنید و برای ایجاد انگیزه در خود، با مشکلات مبارزه کنید.

از شکست نهراسید: به‌جای هراس از شکست، آن را به‌عنوان نوعی اطلاعات مفید و ضروری و یک بخش طبیعی از موفقیت بپذیرید. یکی از بسکتبالیست‌های مشهور (مایکل جردن) می‌گوید: بیش از 9 هزار خطا داشتم و تقریباً 300 بازی را باختم. 26 مرتبه به من اعتماد کردند تا ضربه پیروزی را بزنم و من موفق نشدم. بارها و بارها در زندگی شکست خوردم و به همین دلیل است که در زندگی موفق شده‌ام. بنابراین از شکست‌هایتان تجربه کسب کنید و از خود بپرسید این بار، این شکست چه درسی به من می‌دهد؟

در مورد کاری که می‌خواهید انجام دهید، مطالعه کنید: هنگامی که کاری را آغاز می‌کنید، درباره فرایند کار پژوهشی به‌عمل بیاورید. با این کار شما از میزان کاری که در پیش رو دارید و مشکلاتی که ممکن است با آن برخورد کنید، آگاه می‌شوید. گاهی اوقات توقع یا انتظار بی‌جا سبب کاهش انگیزه و هدر رفتن اشتیاق و جدیت اولیه فرد می‌شود. با مدیریت خواسته‌هایتان می‌توانید از هدر رفتن نیروی حاصله از اشتیاق جلوگیری کنید و انگیزه و توانایی‌هایتان را تا پایان کار حفظ کنید. دانستن این موضوع که بر سر کسانی که در موقعیت مشابه شما قرار داشته‌اند، چه آمده، چه مسیری را طی کرده و چه گام‌هایی برداشته‌اند، بسیار مفید و آموزنده است. می‌توانید با تلفیق روش انتخابی آنها و آنچه خود در ذهن دارید، روش کاری مناسبی را انتخاب و فعالیت خود را شروع کنید. این وضعیت میزان نگرانی‌های شما را کاهش می‌دهد و بهتر می‌توانید اوضاع کاری را تحت کنترل خود داشته باشید؛ چه از بعد احساسی و چه از بعد عملی، چون حداقل تا حدودی می‌دانید که دیگرانی که چنین راهی را رفته‌اند با چه وقایعی مواجه شده‌اند و این آگاهی از بعد احساسی و عملی سبب تشویق و دلگرمی شما می‌شود.

معین کنید که چرا می‌خواهید این کار را انجام بدهید: اگر نمی‌دانید که به چه دلیل می‌خواهید چنین کاری را انجام دهید یا اینکه دلیل کافی برای انجام آن ندارید، پس خاتمه دادن آن برای شما بسیار مشکل خواهد بود. کاری را برگزینید که دلیل قوی و کافی برای انجام آن داشته باشید. اگر نتوانستید، انجام این فعالیت را متوقف کنید و به جای آن، فعالیت دیگری را که دلایل انجام آن قوی‌تر و واضح‌تر است آغاز کنید.

هدف‌های خود را یادداشت کنید: هدف و منظور خود را از انجام آن فعالیت بنویسید، سپس آن را روی دیوار، رایانه، یا آینه بچسبانید. با این کار در طول روز، مراحل انجام کار را مرور می‌کنید و این آگاهی تداوم کار را برای شما آسان‌تر می‌کند.

با دید مثبت برای انجام کار فعالیت کنید (برای مثبت‌اندیشی تلاش کنید): بیاموزید که بیشتر اوقات مثبت‌اندیش باشید و یاد بگیرید که افکار منفی را قبل از آنکه سد راه شما باشند، از سر بیرون کنید. ممکن است که همه نتوانیم همیشه مثبت‌اندیش باشیم، اما باور کنید که بیشتر ما می‌توانیم این حس را در خود تقویت کنیم و نتیجه حاصل نیز می‌تواند به تلاش بیشتر ما کمک کند.

کمتر تلویزیون تماشا کنید: آیا از جمله کسانی هستید که زیاد تلویزیون تماشا می‌کنند؟ تلاش کنید که کمتر به تماشای برنامه‌های تلویزیونی بنشینید و فعالیت‌های مورد علاقه خود را در زندگی واقعی دنبال کرده و با روش‌های خودتان انجام دهید.

برنامه کاری‌تان را به چندین برنامه کوچک‌تر تبدیل کنید: هنگامی که پروژه بزرگی در دست دارید، آن را به چند بخش کوچک‌تر تقسیم کنید، سپس با تمرکز روی نخستین بخش کار، فعالیت خود را آغاز کنید و وقتی این بخش تمام شد، بخش بعدی را آغاز کنید. موفقیت‌های کوچکی که در انجام بخش‌های اولیه به دست می‌آورید، انگیزه شما را افزایش می‌دهد و از تمرکز روی کل کار که ممکن است سبب دل‌سردی شما شود، جلوگیری می‌کند. اگر این روش را دنبال کنید خود شما هم از نتیجه‌ای که می‌گیرید، شگفت‌زده خواهید شد.

اطلاعات موجود را بازنگری کنید: داشتن اطلاعات لازم در آغاز هرکاری، امری ضروری است، اما گاهی جامعه و رسانه‌ها اطلاعاتی را به انسان منتقل می‌کنند که بار منفی دارد. پس محفوظات ذهنی خود را ارزیابی کنید. نکات منفی را حذف کرده و با توجه به بینش خود، از اطلاعات مفید و مثبت برای دستیابی به هدف‌تان استفاده کنید.

قوه خلاقیت خود را به کار بگیرید: کاغذی را بردارید و در بالای کاغذ بنویسید که دوست دارید در چه زمینه‌ای فعالیت کنید. شاید هدف شما کسب درآمد بیشتر یا مبارزه با بیماری و به دست آوردن نهایت سلامتی باشد. اکنون 20 روش، ایده یا عقیده در مورد موضوع مورد نظر بنویسید. سعی کنید 10 ایده دیگر به لیست خود اضافه کنید؛ البته همه این ایده‌ها مفید یا خوب نیستند. اکنون از قوه خلاقیت خود استفاده کرده و ایده‌هایی را که در رسیدن به هدف برای شما مفیدند، پیدا کنید. حسن این کار این است که نه تنها قوه خلاقیت خود را به کار گرفته‌اید، بلکه دریافته‌اید که تا چه حد خلاق هستید؛ هم انگیزه انجام کار را در خود زنده کرده و هم از نظر روحی شرایط مناسبی برای خود فراهم کرده‌اید.

در یابید که چه چیزی سبب شادی و خوشحالی شما می‌شود: همه ما می‌دانیم که شرایط ویژه‌ای یا کارهای خاصی سبب شادی ما می‌شوند، پس کاری که شما را شاد می‌کند، انجام دهید؛ هر اندازه که می‌توانید یا می‌خواهید. البته باید مراقب باشید که این خواسته با آداب و رسوم اجتماعی که در آن زندگی می‌کنید و با باورهای انسانی و مذهبی در تضاد نباشد.

به گفته‌های حکیمانه گوش دهید: یک کتابخانه کوچک برای خود ترتیب دهید. جمله‌هایی را که سبب پیشرفت فردی و ایجاد انگیزه می‌شود بنویسید یا ضبط کنید. زمانی که سوار اتوبوس یا مترو هستید، هنگام رانندگی، دوچرخه‌سواری، دویدن یا پیاده روی، به آن گوش کنید یا در حالی که مشغول انجام کاری هستید، یادداشت‌هایتان بخوانید.

فراتر از محیط زندگی و حد توانایی‌تان فکر کنید: تصور نکنید که آینده را فقط توانایی‌های شما و آنچه اکنون دارید، می‌سازد. دنیا محدود نیست. توانایی‌های شما بسیار بیشتر از آنی است که تصور می‌کنید. با به کارگیری تجربه‌هایی که تاکنون به دست آورده‌اید و آنچه اکنون هستید، آینده‌ای را برنامه‌ریزی کنید که در آن محدودیت‌های کمتری وجود داشته باشد؛ یعنی افق دید خود را وسیع‌تر کنید.

زمان را در نظر داشته باشید: هر روز را بشمارید. شما همه روزهای دنیا را در اختیار ندارید. زندگی کوتاه است، بنابراین امروز را دریابید و کاری را که می‌خواهید انجام دهید. فردا هم کارهای دیگری برای انجام دادن وجود دارد.