

## چگونه به همه اهداف خود برسیم؟

انگیزه اولین عنصر تشکیل‌دهنده رفتار در آدم‌هاست، وقتی می‌پرسیم فلان شخص چرا فلان کار را انجام داد؟ دنبال انگیزه او از رفتارش هستیم.



انگیزه اولین عنصر تشکیل‌دهنده رفتار در آدم‌هاست، وقتی می‌پرسیم فلان شخص چرا فلان کار را انجام داد؟ دنبال انگیزه او از رفتارش هستیم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ انگیزه وادارمان می‌کند کاری را که واقعا دوست داریم انجام دهیم یا به هدفی که واقعا داریم برسیم، اما این مهم است که بفهمیم چگونه در خود انگیزه ایجاد کنیم و به هدف برسیم. در این نوشته می‌خواهیم درباره سه گام مهم تمرکز، رشد اعتماد به نفس و ثابت قدم بودن که در ایجاد انگیزه موثر هستند، با شما صحبت کنیم. همراه ما باشید تا ببینیم چگونه باید در خودمان انگیزه ایجاد کنیم.

موقعی که ترسیده اید، فکر نکنید. به این مورد کاملا توجه کنید! همه ما می‌دانیم که افکار منفی بد هستند؛ اما اغلب اوقات حواس مان نیست که داریم به آنها پروبال می‌دهیم. همیشه فکرمان مشغول چیزهایی است که نمی‌خواهیم. این جمله برای تان آشنا نیست؟! بله اتفاقا این بدترین چیزی است که همیشه هم اتفاق می‌افتد؛ دقیقا روی چیزی متمرکزیم که نمی‌خواهیم. البته این مساله کاملا طبیعی است! اما ذهن ما از کجا باید بداند که ما به چیزی فکر می‌کنیم که نمی‌خواهیمش؟ پس باز هم به کار خودش ادامه می‌دهد و همان‌ها را به سمت خود می‌کشد؛ حتی اگر نخواهیم شان! از طرفی کدام تان کسی را می‌شناسید که برای چیزی که نمی‌خواهد تلاش کند؟ وقتی چیزی را نمی‌خواهید آیا برای رسیدن به آن تصمیم می‌گیرید؟! در نهایت، تمام اینها دست به دست هم می‌دهد تا شما هیچ کاری نکنید. پس ترس به چند دلیل مضر است؛ اول اینکه شما را بی انگیزه می‌کند، هدف منفی چیزی نیست که شما برایش تلاش کنید. نکته بعدی این است که افکار منفی که از ترس می‌آیند، خسته کننده و طاقت فرسا هستند. «ترس» انرژی شما را کم می‌کند و در حالت نگرانی مداوم نگرانی می‌دارد و وقتی خسته و نگران باشید، بی انگیزه می‌شوید.

برنامه ریزی یکی از اصول فراموش نشدنی کار است. خوب فرض می‌کنیم که شما افکار مثبتی دارید. اما همان طور که گفتیم چون ذهن مان تشخیص نمی‌دهد ما مثبت فکر می‌کنیم یا منفی و فقط کلمات و احساسات مربوط به آنها را دریافت می‌کند، باید بدانیم چگونه و درباره چه موضوعاتی فکر کنیم. نکته مهم این است که برای هر هدفی باید چند نمونه برنامه کارآمد داشته باشید. می‌دانم این یکی از سخت ترین کارهای دنیاست اما برای رسیدن به هدف تان باید بین تمام موارد هماهنگی ایجاد کنید و انجام شان دهید. اگر واقعا این هدف مدنظر شماست، باید اول ببینید دقیقا چه می‌خواهید و چه برنامه ای برای تحققش دارید، اگر واقعا بخواهید، راهش را هم پیدا می‌کنید. مگر اینکه نخواهید هدفی داشته باشید که از آن انگیزه ای به وجود بیاید.

به قول قدیمی‌ها پله‌ها را یکی یکی بالا بروید. اگر یک فهرست بلندبالا از اهداف داشته باشید، تنها اتفاقی که می‌افتد این است: استرس می‌گیرید، بی‌خیال همه شان می‌شوید، دچار رفتار اجتنابی می‌شوید و رسیدن به هدف را به بعد موکول می‌کنید. اما اگر قدم به قدم و یکی یکی به اهداف تان فکر کنید شدنی تر خواهند بود. می‌توانید روی یکی تمرکز کنید، به آن برسید و سپس سراغ بعدی بروید. اگر نتوانید روی یک هدف خاص تمرکز کنید، نمی‌توانید روی خودتان متمرکز شوید پس انگیزه ای در کار نخواهد بود. اهداف تان را به اهداف کوچک تر و کوتاه مدت تقسیم کنید تا امکان رسیدن به آنها بیشتر شود. سعی کنید یک برنامه بریزید و کم کم به هدف تان نزدیک شوید.

ممکن است شما خیلی وقت‌ها کارهایی انجام داده باشید و از انجام آنها ناراضی باشید. اشکالی ندارد، گذشته دیگر گذشته است. لزومی ندارد مدام خودتان را شماتت کنید. دست از سر خودتان بردارید. اگر موفق شوید این کار را بکنید، می‌توانید تجربیات بدتان را هم مثل افکار منفی رها کنید. سعی کنید برای خودتان سرگرمی‌های تازه به وجود بیاورید و به همه چیز با دید منطقی نگاه کنید، آن وقت چیزهای بد هم مثل بقیه چیزها می‌گذرند و آن قدرها آزارتان نمی‌دهند.

یکی از راه‌های مطالعه درباره انگیزه تان، شنیدن داستان‌های موفقیت دیگران است که مغز شما را وادار به تفکر می‌کند. البته ممکن است فکر کنید مثلا خواندن داستان کسی که موفق شده است ۳۰ کیلو وزن کم کند، شما را مایوس می‌کند و حس کنید آدم بی‌عرضه ای هستید که نتوانسته اید حتی ۵ کیلو وزن کم کنید؛ اما اگر حتی فرض کنیم این حرف تان درست باشد، باید احساسات منفی را از خودتان دور کنید و عزم تان را جزم کنید. می‌توانید حتی از همین

افراد کمک بگیرید. اتفاقاً همین طور داستان‌ها می‌تواند برای پیشرفت ترغیب‌تان کند و از بی‌تفاوتی نجات‌تان دهند.

اگر از تمام چیزی که می‌خواهید تا شما را به هدف‌تان برساند سر در بیاورید، می‌توانید به اندازه یک متخصص به خودتان مطمئن باشید. «دانش» ذهن شما را آرام می‌کند و نگرانی را از شما دور می‌کند. اگر بدانید مسیرتان چیست و چگونه باید آن را طی کنید، افکار منفی دور می‌شوند، اعتماد به نفس‌تان بالا می‌رود و نگرشی تازه پیدا خواهید کرد.

اگر فهرستی از اهداف یا کارها دارید به نفعتان است که از کوچک‌ترین شان شروع کنید وقتی آن را به نتیجه برسانید، انگیزه لازم برای کار بعدی خود به خود ایجاد شده است. دست‌آورد واقعی مثل این می‌ماند که نصف راه را رفته باشید.

آرمان امروز: هر روز چند دقیقه بنشینید و تجسم کنید که هدف‌تان را به دست آورده‌اید. تمام مراحل را تجسم کنید؛ اهداف‌تان، نحوه انجام دادن‌شان، دستیابی به آنها و هر چیز خوب دیگری که به آنها مربوط است. حسی که دارید شبیه چیست؟ بعد از چند دقیقه بلند شوید. چه حسی دارید؟ از تمام حواس‌تان کمک بگیرید. چه مزه‌ای و چه بویی حس می‌کنید؟ چه صدایی می‌شنوید؟ چه چیزهایی می‌بینید؟ چه چیز زندگی را بعد از رسیدن به هدف‌تان دوست دارید؟ کدام صفت‌ها برای توصیف این زندگی مناسب هستند؟ کار کردن روی کدام موارد و جزئیات، هدف‌تان را شفاف‌تر و دست‌یافتنی‌تر می‌کند؟ کجا هستید؟ در چه مرحله‌ای؟ چه می‌کنید؟ چگونه به نظر می‌رسید؟ تمام اینها را تصور کنید و در ذهن‌تان مرور کنید. حالا چه حسی دارید؟ انگیزه یعنی همین! زندگی کوتاه است. امروز را آن‌طور که هست درک کنید و کارهایی را که می‌خواهید، انجام دهید. بجنبید و تنبلی نکنید! فردا هم کارهای دیگری برای انجام دادن وجود دارد.