

## هفت توصیه برای آنها که هیچ آرزویی ندارند

انگیزه ندارید؟ شما تنها نیستید؛ به خصوص این روزها...



انگیزه ندارید؟ شما تنها نیستید؛ به خصوص این روزها...

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «انگیزه ندارید؟ شما تنها نیستید؛ به خصوص این روزها. پنج گامی که در ادامه شرح داده می شود، می تواند کمک تان کند که این انسداد در مسیر را رفع کنید.

### ۱. احساسات تان را به درستی شناسایی کنید

بسیاری از احساسات هستند که خودشان را در جامه انگیزه پابین ظاهر می کنند. اگر بتوانید احساسات تان را به درستی تشخیص بدهید، حرکت در مسیر برایتان به مراتب واضح تر خواهد شد.

احساسات پنهان شما ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- استیصال ناشی از پرکاری
- مقایسه اجتماعی
- رخوت ناشی از خستگی مفرط

اگر دچار استیصال ناشی از کار زیاد از حد هستید، اهداف تان را برای مدتی کوچک تر و کم تر کنید تا این حس از بین برود. اگر از خودتان انتظار دارید که در هر مقطع پیش از استراحت، بیشتر از ۹۰ دقیقه پشت سر هم کار کنید یا توقع دارید که بیشتر از روزی بین سه تا چهار ساعت کار با تمرکز و بهره وری بسیار بالا داشته باشید، مطمئن باشید که انتظارات غیرواقع بینانه ای از خودتان دارید و خودتان را روانی کرده اید.

اگر دچار مقایسه اجتماعی هستید، با خودتان با مهربانی و دلسوزی صحبت کنید. آیا از خودتان انتظار دارید به خوبی کسی عمل کنید که بیشتر از شما سابقه و تجربه کاری دارد؟

اگر دچار خستگی مفرط روحی هستید، اطمینان حاصل کنید که بیش از حد استراحت نمی کنید. شاید با عقل سلیم جور درنیاید ولی وقتی زیاد از حد استراحت می کنیم، کم انرژی می شویم و خلق مان افت می کند. روزهای آخر هفته ممکن است این رخوت و سستی را تجربه کرده باشید.

مواردی که نام برده شد همه سناریوهای احتمالی را پوشش نمی دهند اما نکته اصلی تشخیص درست احساسی است که هم اکنون دارید؛ کاری که روانشناسان به آن برچسب زدن می گویند. فقط زمانی می توانید راه حل درست را پیدا کنید که به حسی که دارید برچسب درست بزنید. شاید عصبانیت ما ناشی از غم یا اضطراب باشد. اضطراب می تواند ناشی از فقدان مهارت در انجام کار باشد. شاید استرس ناشی از درست قرارنگرفتن در شغل درست باشد.

### ۲. قورباغه را قورت نده!

ایده قورت دادن قورباغه مربوط به اولویت دادن به کاری است که بیشتر از همه برای انجام ندادنش بی انگیزه اید. یک استراتژی عالی به نظر می رسد اما اگر هم اکنون حس خوبی ندارید یا خلق تان پایین است و بی انرژی هستید، تلاش برای به سرانجام رساندن سخت ترین وظیفه ای که در دست دارید، فقط می تواند حال تان را بدتر کند و هیچ کمکی به بهترشدن حال تان نمی کند.

از خودتان بپرسید: «با توجه به ظرفیت فعلی ام کدام کار را با تمرکز و بهره وری بالاتر می توانم انجام دهم؟» برای مثال اگر می خواهید بدوید اما حس این کار را ندارید، شاید بهتر است که به جای دویدن قدم بزنید. این کار کمک می کند که کل روز را در رختخواب نمانید.

استراتژی های بهره وری هرگز برای همه شرایط مناسب نیستند. به جای آنکه مثل ربات ها به یک سیستم اولویت بندی واحد بچسبید، بهتر است که استراتژی های تان را برای موقعیت های متنوع تغییر دهید.

۳. چند دقیقه خیلی سریع اما رضایت بخش کار کنید

گاهی اوقات نیاز دارید که خودتان را برای انجام کار گرم کنید. برای این کار، چند کار خیلی سریع و رضایت بخش را انجام دهید. برای مثال اگر مدت هاست که می خواهید ویتامین بخرید، این کار را بکنید یا لباس ها را داخل ماشین لباسشویی بریزید یا ملحفه های تخت را عوض کنید.

اگر برای انجام این کارها وقت زیادی اتلاف کنید نمی توانید از عهده کارهای اصلی تان که نیاز به صرف وقت بیشتر دارند بریابید. فقط بین پنج تا ۱۰ دقیقه از زمانتان را به انجام چنین کارهایی اختصاص بدهید. وقتی کارهای مهم تری برای انجام دادن دارید، نگذارید که چنین وظایفی بیشتر از ۳۰ دقیقه وقت شما را بگیرند. وقتی سرمان را زیاد از حد شلوغ می کنیم، این خطر به وجود می آید که برای آن کار مهمی که باید انجامش دهیم، دیگر وقت کافی نداشته باشیم.

۴. برای خودتان پاداش در نظر بگیرید

برنامه ریزی کنید که اولویت دارترین وظیفه تان را به مدت ۹۰ دقیقه بی وقفه انجام دهید و بعد چند دقیقه استراحت کنید. تصمیم بگیرید که وقت استراحت تان را چگونه می خواهید سپری کنید. آیا می خواهید در وقت استراحت تان بیرون بروید و قدم بزنید؟ آیا می خواهید آفتاب بگیرید؟ می خواهید شبکه های اجتماعی را نگاه کنید؟ شاید بخواهید به یکی از دوستان تان پیام بدهید. شاید بخواهید یک خرید آنلاین داشته باشید. یا شاید بخواهید چند دقیقه به یوگا و مراقبه اختصاص بدهید.

برنامه ریزی و انتخاب، انرژی ذهنی زیادی از ما می گیرند. اگر بخواهید در آن زمانی که بسیار خسته هستید تازه تصمیم بگیرید برای وقت استراحت تان چه کاری می خواهید انجام دهید، از زمان استراحت لذت نمی برید. باید قبل از رسیدن به وقت استراحت و وقتی که هنوز انرژی شناختی تان بالاست برایش برنامه ریزی کنید. وقتی پیشاپیش برنامه ریزی می کنید احتمال اینکه جایزه بهتری برای خودتان آماده کنید، بیشتر است.

۵. به خودتان سوخت رسانی کنید

متوجه باشید که سوخت رسانی به بدن تا چه اندازه بر تمرکز، توجه و انگیزه تان اثر می گذارد. می توانید صبح ها آب الکترولیت دار بنوشید. خودتان امتحان کنید و ببینید چه چیزی برای شما بهتر است. برای مثال ماست با پروتئین بالا مصرف و دقت کنید که آیا می تواند قدری انرژی بیشتری به شما بدهد. انرژی جسمانی ممکن است اثر اندک، اما معناداری داشته باشد. برای مثال ممکن است سطح انرژی شما تا ۱۰ درصد افزایش پیدا کند. با این حال اگر دقت نکنید ممکن است متوجه اثر آنها روی خودتان نشوید. برای آنکه متوجه اثرات این انرژی دهنده ها بشوید، باید یک هفته یک استراتژی را انجام دهید، بعد چند روز انجام ندهید تا تفاوت را احساس کنید.

انگیزه پایین یا بی انگیزگی ممکن است نشانه مشکلی بزرگ تر مثل افسردگی یا اضطراب باشد. برای مثال برای کسانی که دچار اضطراب مزمن هستند انجام هر کاری با احساس ترس و سختی همراه است، زیرا آنها مدام فکر می کنند در هنگام انجام این کار اشتباه خواهند کرد و به قدر کافی برای انجامش شایستگی ندارند.

اگر دچار اضطراب یا افسردگی بالینی هستید به چیزی بیشتر از این توصیه ها نیاز دارید. اما اگر اخیراً احساس کرده اید همه انگیزه تان را برای انجام هر کاری از دست داده اید و هیچ هدف و آرزو و رؤیایی ندارید؛ چند توصیه دیگر برای شما وجود دارد:

۱. اصلاً نهراسید! این وضعیت موقتی است

از دست دادن انگیزه بخشی از مجموعه ای از علائم است که وقتی فرد غمگین است اتفاق می افتد. مغز ما به این سیاق سیم کشی شده است. احساسات غم و افسردگی واکنشی را برمی انگیزند که شامل تمایل فوری به عقب نشینی، مراقبت از خود و بازاندیشی است. ممکن است این وضعیت به ظاهر ناهنجار باشد اما به طور کامل اینطور نیست. بی انگیزگی بخشی از واکنشی است که طراحی شده تا از ما محافظت کند و ما را ایمن نگه دارد. مغز ما به صورت غریزی به ما هشدار می دهد که به جای خیش زدن (استعاره از کار سختی که به آهستگی پیش می رود) عقبگرد کنیم، با خود مهربان تر باشیم و به دور خودمان

چرا وقتی غمگین هستیم، توصیه حرکت روبه جلو توصیه اشتباه و خطرناکی می تواند باشد؟ ما در طی دوران فرگشت هشدارهای غلطی را درونی کرده ایم. بنابراین حتی وقتی ۹۹ موقعیت از ۱۰۰ موقعیت خطرناک نیست، ذهن ما طوری سیم پیچی و برنامه ریزی شده که اولویت را به آن یک موقعیت از ۱۰۰ موقعیت خطرناک می دهد.

وقتی افسرده باشید، دچار نشخوار فکری شده و حس تنبلی و بی حسی می کند. افسردگی و بی احساسی هشدار می دهد که باید متوقف شوید، اندکی فکر کنید و اگر لازم است مسیرتان را تغییر دهید. برخی اوقات این هشدار درست و بعضی اوقات غلط است.

اگر تا امروز نمی دانستید، امروز می دانید که احساسات به چه طریقی عمل می کنند و چه آسان می توان دچار هراس و افکار اضطرابی مثل این موارد شد: «چرا چنین حسی دارم؟ چیزی درست نیست! چه چیزی درست نیست؟ دارم چه کار می کنم؟ قرار است چه بشود؟» بعضی اوقات آدم ها حتی می ترسند که دیگر نتوانند قدم از قدم بردارند و هر آنچه تا امروز بنا کرده اند را از دست بدهند. برای مثال می ترسند شغل شان را از دست بدهند، زیرا به دلیل فقدان یا ضعف انگیزه یا تمرکز نمی توانند به درستی کار کنند.

مشکل چیست؟ این واکنش ناشی از هراس می تواند حس سرگشتگی، ترس و تلاطم به آنها بدهد و هم چنین می تواند نشخوارهای فکری منفی آنها درباره کیستی و هویت شان را افزایش دهد. اگر فکر کنید که دست به هر کاری بزنید خرابکاری خواهید کرد دیگر چرا باید اقدام به انجام کاری کنید؟

در بسیاری از موارد این تغییرات غیر قابل پیش بینی و ناگهانی که در مورد احساسات و انگیزه رخ می دهد، موقتی است. اگر استراتژی های خوبی برای حل مسئله داشته باشید این احساسات بین چند ساعت تا چند هفته می توانند دوام داشته باشند.

درمان افسردگی بالینی ممکن است ماه ها طول بکشد اما هیچکدام از حالت های افسردگی دائمی نیستند. یادگیری استراتژی های سالم برای حل مسئله مدت زمان بی انگیزگی را کوتاه می کند.

## ۲. برای ایجاد انگیزه اقدام عملی انجام دهید

نسبت اقدام عملی به انگیزه چنین است که اقدام عملی بیشتر انگیزه ایجاد می کند تا اینکه انگیزه منجر به اقدام عملی بیشتر شود. بنابراین اگر مثلاً می خواهید انگیزه ورزش کردن پیدا کنید، باید دست به کار ورزش کردن شوید و نمی توانید منتظر تولید انگیزه برای ورزش کردن بمانید. هر چه بیشتر کاری را که برایش نیاز به انگیزه داشتید، انجام دهید، آن کار برایتان معنادارتر می شود.

## ۳. از اهدافی که انگیزه ای در شما ایجاد نمی کنند دوری کنید

فکر کنید که چه چیزهایی برایتان در زندگی معنادارتر است و باعث می شود احساس بهتری پیدا کنید. غیر از آنها هر هدف دیگری را کنار بگذارید. برای مثال کسی ممکن است هدفش در زندگی کمک کردن باشد اما فرد دیگر هدفش محبوب شدن در نزد دیگران باشد. پس هر کدام از آنها باید روی همان هدف تمرکز کنند و هر روز برای محقق شدن آن اهداف استراتژی های تازه ای بریزند.

## ۴. برای تمرکز پایین تان برنامه ریزی کنید

تمرکز با افسردگی رابطه دارد. وقتی شما دچار بی حسی یا افسردگی می شوید تمرکزتان نیز کاهش پیدا می کند. بنابراین، وقتی انگیزه تان پایین است باید سراغ کارهایی بروید که نیازی به تمرکز بالا ندارند. برای مثال این دوران، دوران مناسبی برای تعیین هدفی مثل «خواندن یک کتاب در هفته» نیست. به همین نسبت، زمان خوبی نیست که آن گروه از اهداف فوق شدیدی که نیاز به تمرکز بالا در کل ساعات یک روز دارند را برای خودتان تعیین کنید.

زمانی که حس و حال تان برای انجام دادن کارها خوب نیست، انتظارتان از بهره وری را به نصف کاهش دهید اما سعی کنید کاری را انجام دهید که دو برابر بیشتر از یک گزینه دیگر در زندگی تان معنا ایجاد می کند.

## ۵. برای مشکلات جسمی احتمالی نزد پزشک بروید

گاهی اوقات بی‌انگیزگی، خلق پایین، بی‌حسی و ... می‌تواند ریشه جسمی داشته باشد. برای مثال کمبود ویتامین دی، کمبود آهن، مشکل تیروئید و کمبود ویتامین ب<sub>۱۲</sub> همگی می‌تواند باعث بی‌انگیزگی و بی‌حسی شود.

۶. درخواست کمک از دیگران ممکن است اتلاف وقت به نظر برسد اما ارزشش را دارد

وقتی آدم‌ها عمیق و گسترده‌انگیزه و علاقه‌شان نسبت به زندگی را از دست می‌دهند، قابل فهم است که حس کنند هیچ‌کسی نمی‌تواند به آنها کمک کند تا از این وضعیت خارج شوند. ممکن است فکر کنید که این بی‌انگیزگی همیشه همراهتان خواهد بود و هیچ راه حلی برای آن نیست که می‌تواند مانع از آن شود که به پزشک مراجعه کنید و کمک بخواهید.

به این فکر کنید که اگر دست‌تان بشکند نمی‌گویید دیگر کاری از دست کسی ساخته نیست و حتماً به پزشک مراجعه می‌کنید. اگر فکر می‌کنید افسردگی بالینی دارید نیز همین‌طور فکر کنید.

۷. چند چیز تازه را امتحان کنید

وقتی کارهای تازه را امتحان می‌کنید خودتان را توسعه می‌دهید. گاهی اوقات از دست دادن انگیزه به دلیل فعالیت‌ها، آدم‌ها، چشم‌اندازها و روزمرگی‌های قدیمی ایجاد می‌شود. اگر می‌خواهید رؤیاهای خود را جدید کشف کنید، چیزهای تازه را بدون اینکه انتظار زیادی از خودتان داشته باشید، امتحان کنید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، به تدریج اهداف و رؤیاهای تازه پدیدار می‌شوند.

برای رهایی از دوران‌های بی‌انگیزگی برای خودتان استراتژی تدوین کنید و یادتان باشد که یک استراتژی خاص برای موقعیت‌های دیگر اثربخش نیست.