



## چطور انگیزه خود را بالا نگه داریم؟ سلامت نیوز: چطور انگیزه خود را بالا نگه داریم؟

انگیزه شخصی برای موفقیت در تمام جنبه های زندگی از اهمیتی حیاتی برخوردار است. اگر انگیزه نداشته باشیم، به احتمال زیاد وقت خود را تلف می کنیم و اهداف شخصی و حرفه ای خود را نادیده می گیریم.

انگیزه شخصی برای موفقیت در تمام جنبه های زندگی از اهمیتی حیاتی برخوردار است. اگر انگیزه نداشته باشیم، به احتمال زیاد وقت خود را تلف می کنیم و اهداف شخصی و حرفه ای خود را نادیده می گیریم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت برترین ها ؛ حتی مصمم ترین افراد روی زمین نیز گاهی انگیزه خود را از دست می دهند. در زیر چند راهنمایی برای حفظ انگیزه آورده ایم.

الف- روحیه خود را به روش های زیر بالا نگه دارید:

1. اهدافتان را به خودتان یادآوری کنید.

معمولاً قبل از وقت گذاشتن روی هر تلاش خاصی، گرایش به تعیین اهداف کوتاه مدت و بلندمدت دارید. اگر کم کم چشمتان را از روی اهدافتان بردارید، انگیزه خود را از دست می دهید. اینکه حواستان به اهدافتان باشد و دائماً پیشرفت خود را چک کنید، باعث می شود که هر روز انگیزه شما بیشتر و بیشتر شود.

چطور انگیزه خود را بالا نگه داریم؟

2. هر هفته پیشرفت خود را چک کنید.

هر کسی دوست دارد بداند که هر روز چقدر به هدفش نزدیکتر می شود. اگر ببینید که در مسیر درست هستید و هر بار پیشرفت قابل ملاحظه ای می کنید، انگیزه شما بیشتر می شود و از رسیدن به هدف خود خوشحال می شوید. اگر ببینید که در رسیدن به هدف تعلل می کنید، این تلنگری به شماست تا دوباره به مسیر اصلی برگردید.

3. هر بار که به اهداف هفتگی می رسید به خودتان پاداش بدهید.

این پاداش می تواند بسیار ساده باشد، مثلاً برای خودتان بستنی بخرید. یا پاداش بزرگتری باشد، مثلاً برای کل تلاش و سختکوشی تان به تعطیلات بروید.

4. به خودتان استراحت بدهید.

گاهی حتی با اراده ترین افراد هم خسته می شوند. شاید زیادی از خودتان کار کشیده باشید و استراحت چیزی باشد که واقعاً به آن نیاز دارید. اگر هدف شما رسیدن به فرم بدنی مناسب است، شاید لازم باشد که بجای یکی دو روز در هفته به خودتان سه چهار روز استراحت بدهید. اگر هدف درسی دارید، یک سره تکالیف تان را انجام ندهید و آن را در طول روز یا هفته تمام کنید.

5. به خودتان زیاد سخت نگیرید.

هر کسی گاهی کم می آورد. اگر یک هفته نتوانستید به هدفتان برسید، زیاد احساساتی نشوید. از آن درس بگیرید. همیشه سخت بودن کار نیست که مهم است، گاهی سختی ضربه ای که می خورید و دوباره بلند شدن است که اهمیت دارد. از شکست خوردن نترسید و آن را به عنوان یکی دیگر از جنبه های زندگی بپذیرید و به سمت اهدافتان پیش بروید.

چطور انگیزه خود را بالا نگه داریم؟

6. مقالات یا سخنرانی های الهامبخش را بخوانید و تماشا کنید.

هر کسی هر از گاهی به این چیزها نیاز دارد. تماشای ویدئوهای سخنرانی های الهامبخش و شنیدن تجربیات دیگران به شما حس تازه ای از امید و انگیزه می دهد.

ب- راه های غلبه بر تعلل و مسامحه

1. چیزهایی که حواستان را پرت می کنند حذف کنید.

هر چیزی که موجب تعلل شما می شود را شناسایی کنید و از شر آن خلاص شوید یا آن را در کمند بگذارید. از آن دور شوید یا آن را دور بیندازید. اگر همه وقت خود را تلف کنید، نمی توانید انگیزه خود را حفظ کنید. اگر زمان زیادی را صرف گردش در اینترنت می کنید یک افزونه "بهره وری" روی مرورگر خود نصب کنید. این افزونه به شما یادآوری می کند که زمان محدودی را صرف این کار کنید.

2. مرزهای خود را فراخ تر کنید.

خودتان را در چشم خود و دیگران مسئول جلوه دهید. اگر کاری را انجام نمی دهید، بخاطر انجام ندادن آن برای خودتان جریمه بگذارید. برای مثال خودتان را از خرید وسیله ای محبوب محروم کنید یا پولی به خیریه بدهید. در مورد کارهایی که قرار است انجام دهید با دوستان و خانواده حرف بزنید. اگر آن کارها را انجام ندهید آنها می فهمند و خجالت می کشید. بدین ترتیب دلیلی برای شروع آن کار خواهید داشت.

چطور انگیزه خود را بالا نگه داریم؟

3. کمی کافئین مصرف کنید.

فقط شما هستید که می دانید دوز مصرفی شما چقدر است. مقدار مناسب قهوه ای که هر کس صبح ها می نوشد باعث می شود که هوشیاری و تمرکز او حفظ شود و به سمت هدف حرکت کند. از محرک های قوی تر دور بمانید، مگر آنکه پزشک آنها را در موارد خاص برایتان تجویز کرده باشد.

4. بدنتان را حرکت دهید.

بدوید، ورجه ورجه کنید یا مشت زنی کنید. حتی نرمش های سبک نیز بر روحیه شما اثر خوبی می گذارند و باعث می شوند که حس فعال و پویایی به شما دست بدهد. ورزش میزان افسردگی را کاهش می دهد و دید شما به خودتان را بهتر می کند و هر دوی اینها انگیزه شما را بالا می برند.

5. وظیفه و کار خود را به تکه های کوچکتر تقسیم کنید.

اگر مشکلات جدی انگیزشی دارید، شکستن وظیفه خود به وظایف کوچکتر باعث می شود که از لحاظ روانی راحت تر بتوانید به آنها نزدیک شوید و آنها را شروع کنید. زیرا با انجام هر یک از این تکه ها و تمام کردن آنها، حس موفقیت در آن کار به شما دست می دهد و انگیزه شما برای انجام بقیه بالاتر می رود. گاهی تنها چیزی که نیاز داریم این است که عزم حرکت خود را جمع کنیم و یک پروژه کامل را شروع کنیم، تا بقیه آن را با همان عزم و شتاب جلو ببریم.

چطور انگیزه خود را بالا نگه داریم؟

6. خودتان را غافلگیر کنید.

حتی افرادی که انگیزه های فوق العاده بالایی دارند، اگر هفته ها و ماه ها وظایف تکراری و خسته کننده انجام دهند، دچار افسردگی و تنبلی می شوند. این یکنواختی را با فعالیت های غیرعادی و فی البداهه بشکنید. سعی کنید حس درونی پیش بینی ناپذیری را در خود خلق کنید و خودتان هم ندانید که فردا چه خواهید کرد. این باعث می شود که ملال انگیزی روانی کاری که

انجام می دهید، کاهش یابد. در زیر به چند روش دیگر برای شکستن این یکنواختی اشاره کرده ایم:

- وقت نهار به جای خوش منظره و زیبایی بروید.
- با دوستان یا همکاران بطور ناگهانی مسابقه فوتبال بگذارید.
- همکاران خود را با چیزی که خودتان پخته اید غافلگیر کنید.
- حتی اگر مناسبی وجود ندارد، دوست یا همسران را به مکان خاصی ببرید.
- سبک شخصی خود را عوض کنید. ظاهران را متحول کنید و منتظر واکنش های اطرافیان و دوستان و همکاران باشید.

نکات مهم:

\* الگوهای شخصی داشته باشید. برای مثال سیاستمدار، ورزشکار یا تاجر محبوب شما ممکن است سخنرانی الهامبخش و یا تجربه جالبی داشته باشد. در مورد آن مطالعه کنید و به خودتان در مورد زندگی و تجربیات و راه های رسیدن آن فرد به هدفش، درس بدهید.

\* مثبت باشید. هر اتفاقی که بیفتد، باید انگیزه شما بالا باشد و مثبت بودن را کنار نگذارید. حتی زمانی که همه چیز منفی و بد به نظر می رسد، باید سرتان را بالا بگیرید و به جلو قدم بردارید.

\* کارها را سرگرم کننده کنید. در باشگاه ورزشی، موسیقی محبوب خود را گوش کنید. در محل کار، برای خودتان شیرینی بیاورید و دستاوردهای کوچک را جشن بگیرید.

هشدار:

اگر از بی انگیزگی شدید رنج می برید یا حتی برای رسیدن به اهداف ابتدایی و کوچک مشکل دارید، مثلاً اهداف ضروری و واجبی همچون بلند شدن از رختخواب، رفتن به محل کار، انجام بهداشت شخصی و غیره، بهتر است با مشاور یا پزشک مشورت کنید. زیرا اینها می توانند علائم افسردگی باشند.