



گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMo.com

انگیزه، موتور محرک عمل به دانسته ها

(۲۵ روش برای ایجاد انگیزه)

گردآوری: مریم رستگاری



انگیزه، موتور محرک عمل به دانسته ها

(۲۵ روش برای ایجاد انگیزه)

گردآوری: مریم رستگاری

"چرخ برهم زنم از غیر مرادم گردد... من نه آنم که زبونی کشم از چرخ فلک!"

انگیزه چیست؟

در مورد رفتار انسان، پرسش های بسیار مهمی برای روانشناسان مطرح بوده که از جمله می توان به این پرسش ها اشاره کرد:

چرا رفتار انسان شروع می شود؟

بعد از اینکه رفتار شروع شد چرا ادامه می یابد؟

چرا رفتار به سمت برخی هدف ها و دور شدن از هدف های دیگر گرایش دارد؟

چرا رفتار جهت خود را تغییر می دهد؟

چرا شدت رفتار تغییر می کند؟

چرا رفتار متوقف می شود؟

اگر بگوییم چون در زندگی مشکل هست دیگر نمی توان به زندگی امیدوار بود، حرف درستی نیست زیرا اگر بدین شکل به زندگی بنگریم پس قطعاً نباید در دنیا هیچ فرد امیدوار و با انگیزه ای وجود داشته باشد. هیچ اختراعی نباید در دنیا صورت می گرفت؛ زیرا تا فرد به کوچکترین مشکلی در کار بر می خورد انگیزه و امید خود را از دست می داد یا هیچ فوتبالیست معروفی نباید وجود می داشت زیرا اگر تپش وارد دروازه نمی شد، ناامید و بی انگیزه می شد و فوتبال را کنار می گذاشت.

افراد بسیاری هستند که در زندگی موفق نیستند، نه بخاطر اینکه استعداد، مهارت یا توانایی ندارند، بلکه بخاطر اینکه انگیزه کافی ندارند و خیلی زود خسته می شوند و به بهانه های مختلف کاری که انجام می دهند را رها می کنند.

یقیناً داشتن امید در شرایط سخت زندگی کار آسان و راحتی نیست. بی شک بزرگترین هنر هر انسانی امیدوار بودن در شرایط سخت و دشوار زندگی است.

عواملی وجود دارند که نه تنها ما را به فعالیت وادار می دارند بلکه فعالیت ما را به سوی هدف خاصی سوق می دهد. روانشناسان این عوامل را **انگیزه** می نامند. بنابراین، می توان گفت که انگیزه در زندگی موجود زنده جایگاه بسیار مهمی دارد و اولین عنصر تشکیل دهنده ی رفتار است. انگیزه است که دانشجویی را وادار می کند تا ساعتها به مطالعه ی روانشناسی بپردازد، دانشجوی دیگر در آزمایشگاه به کشف و مشاهده ی میکروبها مشغول می شود و دانشجوی سوم به ورزش یا هنر روی می آورد.

تعریف انگیزه:

بنا به نوشته ی لغت نامه ی دهخدا، انگیزتن یعنی به حرکت درآوردن.

انگیزه یعنی سبب، علت و آنچه کسی را به کاری وادار کند. انگیزش یعنی تحریک و ترغیب. بنابراین همانطور که در بالا اشاره کردیم، انگیزه یک عامل درونی است که انسان یا بطور کلی موجود زنده را به حرکت در می آورد.

انگیزه یکی از وجوه مهم زندگی انسان است. به گونه ای که یک فرد برای ادامه زندگی، بقاء، فعالیت و حتی تغییر نیازمند انگیزه است و بدون انگیزه زندگی انسان بدون حرکت، راکد، سرد و بی روح خواهد بود. برای پرورش رفتارهای جدید باید یاد گرفت، اما برای عمل به آنچه یاد گرفته ایم، نیازمند انگیزه هستیم. اهمیت انگیزه اگر بیشتر از یادگیری نباشد، کمتر نیست.

شما بدون انگیزه به هیچ موفقیتی دست نخواهید یافت، زیرا موتور موفقیت شما خاموش است. انگیزه آن را روشن می کند و همچنین در طول مسیر روشن نگاه می دارد. انسان های موفق افرادی هستند که در طول راه پیشرفت خود نمی گذارند موتور موفقیتشان خاموش شود و ایجاد انگیزه را که سوخت راه است همیشه و همیشه تازه و آماده نگاه می دارند که اگر کمی در راه سست شدند بتوانند دوباره خود را به مسیر اصلی بازگردانند.

ایجاد انگیزه علمی ارزشمند و دورنمایی فراخ دارد که اگر بتوانید بدان دست پیدا کنید نیمی از راه موفقیت را طی کرده اید.



اگر مشکل از دست دادن انگیزه دارید...

چند بار تا به حال با اشتیاق زیادی شروع به انجام کاری کردید اما با گذر زمان، وقتی کارها آنطور که فکر میکردید پیش نرفت، انگیزه تان افت کرد و کلاً ناپدید شد؟

و یا کاری که یک روز عاشقش بودید حالا تبدیل به یک وظیفه خسته کننده شده؟

با خودتان میگویید 'مگه مجبورم تا آخر عمر این کار لعنتی رو انجام بدم؟ و میزنید زیر همه چیز؛ پروژه، درس، کار، ... همه چیز را به هم میریزید چون هیچ انگیزه ای برای ادامه ندارید!

درحالی که اول ماجرا اینطور نبود؛ شما با انگیزه و اشتیاق بالایی شروع کردید، میخواستید ایده بزرگی اجرا کنید، اهدافی داشتید و رویاهایتان صدایتان میزدند.

حتی چند گام ابتدایی تان با موفقیت همراه بود و به کلی مطمئن شدید که این راه، راه شماست و باید تا انتها بروید؛ اما کمی که گذشت همه چیز کم کم رنگ و بوی خودش را از دست داد و مسیر رویایی به یک مسیر یکنواخت و خسته کننده تبدیل شد.

نباید زیاد نگران باشید، چون طبیعی است. این ویژگی و خلق و خوی انسان است که اشتیاق و انگیزه بالایی دارد اما با گذر زمان این اشتیاق و انگیزه افت میکند و باید دوباره آنرا ایجاد کند.

اما ماجرا زمانی اهمیت پیدا میکند که چطور انگیزه ایجاد کنیم؟

مشکل از دست دادن انگیزه را نباید با راه های کوتاه و درمان های مصنوعی از بین برد.

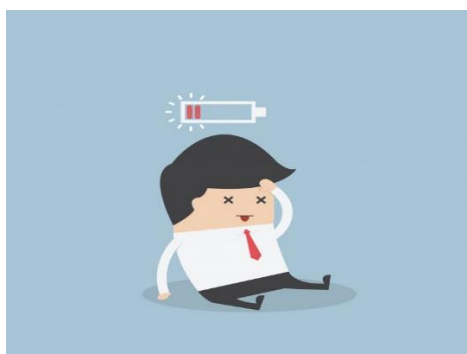
شاید یک آهنگ انگیزشی به شما کمک کند امروز هم با قدرت کار کنید، شاید یک کلیپ انگیزشی به شما انگیزه بدهد تا سه روز دیگر با انرژی کار کنید و یا تماشای یک مستند از اسطوره تان به شما انگیزه کافی برای فعالیت یک هفته را بدهد... اما آخرش همه آنها **فانی** هستند.

اگر میخواهید یاد بگیرید چطور انگیزه بلند مدت ایجاد کنید، لازم است یادبگیرید اصلاً چطور انگیزه در شما ایجاد میشود و چطور انگیزه در شما ایجاد نمیشوند.

فقط در این صورت میتوانید به جای (خوردن ماهی) انگیزه گرفتن (ماهگیری یادبگیرید) انگیزه ایجاد کنید.

برای شروع، بیایید ابتدا ببینیم در چه صورت انگیزه شما از دست میرود...

عوامل تضعیف کننده انگیزه



۱- از کارهای روزمره تان خسته شدید:

از کارهایی که هر روز، هر روز، هر روز انجام میدهید خسته شدید؟ از شغل تان دیگر نفرت دارید؟ نمیخواهید پروژه ای که در دست گرفتید را به پایان برسانید چون هر روز در حال عذاب کشیدن هستید.

به دنبال کارهایی هستید که از زیر کارهای روزمره تان فرار کنید؟ انجام کارهای روزانه تان انرژی شما را میگیرد و خسته تان میکند؟

۲- احساس میکنید هیچ کار خاصی انجام نمیدهید:

شاید کارآفرینی کردید و یا پروژه جدیدی استارت زدید که اشتیاق زیادی اوایل آن داشتید و میخواستید تغییری در دنیا ایجاد کنید؛ اما هیچ اتفاقی نیفتاد. نه تنها دیگران، بلکه خودتان هم متقاعد شدید که خبری نیست و کاری که انجام میدهید هدف بزرگی را دنبال نمیکند...

۳- کارهایی که کردید شما را راضی نمیکنند:

کمال گرا هستید؟ همیشه به دنبال بهترین ها هستید؟ یکی از دلایل اصلی افت انگیزه کمال گرایی است... با اینکه افراد کمال گرا، دستاوردهای بیشتری نسبت به دیگران دارند، اما در کمال تعجب نسبت به دیگران از دستاوردهایشان راضی نیستند و فکر میکنند 'به اندازه کافی خوب نشده' یا 'انتظار خیلی بیشتری داشتم'.

۴- کارتان باعث ایجاد استرس شدید میشود:

کارتان مسئولیت زیادی دارد و همین امر باعث میشود استرس زیادی در طول روز تجربه کنید؟ حجم کاری شما، لذت کار را از شما ربوده است. ساعتی که در سر کار سپری میکنید مدام نگران و دلواپس هستید. این نگرانی، استرس و عدم آرامش خیال باعث میشود در چرخه تضعیف انگیزه قرار بگیرید.

۵- مقایسه خودتان با دیگران:

'ما هم سن هستیم، اما اون خیلی موفق تر از من هستش' ما توی یک شرکت کار میکردیم، اما حالا اون کجا رسیده، من کجا هستم' این نوع جملاتی که به خودتان میگویید، اثر بسیار مخربی بر روی انگیزه تان دارد؛ مهم نیست دیگران چه دارند، چه کار میکنند، چه کارها کرده اند؛ مهم شما، زندگی تان، اعمال و رفتار و اهداف تان هستند.

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 گرفته اید، کشنده ی انگیزه و قوه خلاقیت انسان است. همیشه افراد بی شماری هستند که از شما تواناترند و معدود افرادی هم هستند که از همه پیشی گرفته اند؛ هم از بعد مادی و هم معنوی، بنابراین فقط قوای خود را روی خود، برنامه ای که در پیش دارید و البته نتیجه ای که عایدتان می شود، متمرکز کنید و دریابید که چگونه می توانید برنامه ریزی ذهنی تان را بهبود ببخشید و به مرحله اجرا در آورید.

خب، این چند موردی که خواندید، دلایل اصلی افت انگیزه هستند؛ به احتمال قوی، یکی از این دلایل باعث میشوند شما در طول روز، هفته یا ماه انگیزه قدرتمندی که داشتید را رفته رفته از دست بدهید.

حال در اینجا به مواردی اشاره می کنیم که می توانند باعث ایجاد، حفظ و تداوم انگیزه در شما شوند:

عوامل ایجاد، حفظ و تداوم انگیزه



۱- لیستی از اهدافتان را ایجاد کنید:

اگر شما از جمله افرادی هستید که احساس می کنید انگیزه کافی برای کار کردن ندارید، احتمالاً هدفی مشخص ندارید. شرط اول ایجاد انگیزه و اینکه چگونه در خودمان انگیزه ایجاد کنیم، داشتن یک هدف مشخص است. وقتی یک هدف جذاب انتخاب می کنید، خود به خود، انگیزه لازم هم در شما ایجاد می شود.



انگیزه به هدف نیاز دارد. زمانی که اهداف شما مبهم و تعریف نشده باشد در نتیجه دستیابی به آن ها غیرممکن است. انگیزه گرفتن کار سختی است، اما اگر اهداف خود را تعریف کنید و آن ها را به اهداف کوچک تری تقسیم کنید، انگیزه بیشتری خواهید داشت. دقت کنید که اهداف کوچک تر تان برای شما پر معنی باشند و آنها را سرسری نگیرید. همچنین اینکه مطمئن شوید که آن ها را به کارهایی تقسیم می کنید که واقعاً می توانید از پششان بر بیایید و برایشان برنامه

ریزی کنید. برای مثال، اگر شما با انگیزه ی بسیار زیاد برای قبول شدن در رشته حقوق تلاش می کنید، به یاد داشته باشید که این هدف یک هدف کلی است. با این حال، برای اینکه انگیزه داشته باشید، از شکستن این هدف بزرگ به اهداف کوچکتر (کارهایی که راحت تر می توانید انجام دهید) و وظایف کمتر (کارهایی خاص و کوچک برای انجام دادن) سود خواهید برد. شکستن اهداف برای قبولی در رشته حقوق می تواند شامل وظایفی مانند تحقیق در مورد کتاب های مقدماتی، قبولی در آزمون های آزمایشی کوچک، افزایش ترازو، درصد تست هایی که از خود می گیرید و ... باشد.

شما می توانید برای منظم کردن اهدافتان یک کاغذ بردارید که روی آن تمام اهداف زندگی تان را بنویسید. قبل از رفتن به رختخواب و صبح زود این اهداف را بخوانید و با خود آنها را تمرین کنید.

۲- فقط "یک هدف" داشته باشید:

شلوغش نکنید! به قول قدیمی ها پله ها را یکی یکی بالا بروید. اگر یک لیست بلند بالا از اهداف داشته باشید، تنها اتفاقی که می افتد این است: استرس می گیرید، بی خیال همه شان می شوید، دچار رفتار اجتنابی می شوید و رسیدن به هدف را به بعد موکول می کنید. اما اگر قدم به قدم و یکی یکی به اهدافتان فکر کنید شدنی تر خواهند بود. می توانید روی یکی تمرکز کنید، به آن برسید و سراغ بعدی بروید. سود خود را کم کنید اما مطمئن باشید سوخت و سوزی در کار نخواهد بود.

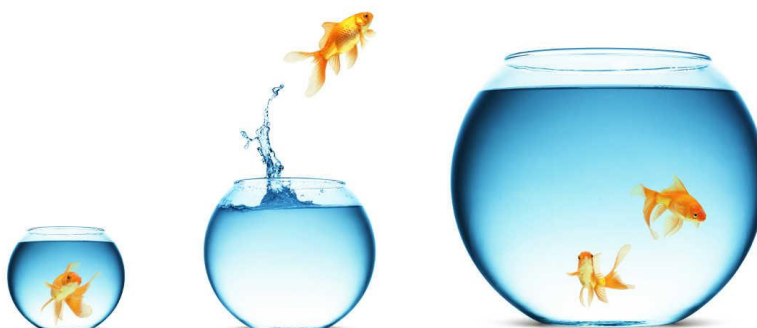


اگر نتوانید روی یک هدف خاص تمرکز کنید، نمی توانید روی خودتان متمرکز شوید پس انگیزه ای در کار نخواهد بود. اهدافتان را به اهداف کوچکتر و کوتاه مدت تقسیم کنید تا امکان رسیدن به آنها بیشتر شود. سعی کنید یک برنامه بریزید و کم کم به هدفتان نزدیک شوید.

۳- از کم شروع کنید:

هیچ راهی برای اینکه هدفی مثل «معروف شدن» یا «۳۰ کیلو وزن کم کردن» یا حتی «مهارت در ساز زدن» به راحتی اتفاق بیفتد، وجود ندارد. قبول دارم که مثال‌های اغراق‌آمیزی زدم، اما می‌خواهم شما را متوجه چیزی کنم: داشتن هدفی که امکان تحققش کم است، فقط شما را متوقف می‌کند.

به جای معروف شدن، از دست دادن وزن زیاد و یادگرفتن یک ساز سخت، کمی کوتاه بیایید مثلاً یک کانال موفق در یوتیوب برای خودتان بسازید. ۵ کیلو وزن کم کنید و برای شروع فقط یاد بگیرید یک آهنگ با هر سازی که دوست دارید بنوازید. همه‌ی این کارها در جهت همان اهداف بزرگ شما هستند اما فرق‌شان این است که شدنی‌تر هستند.

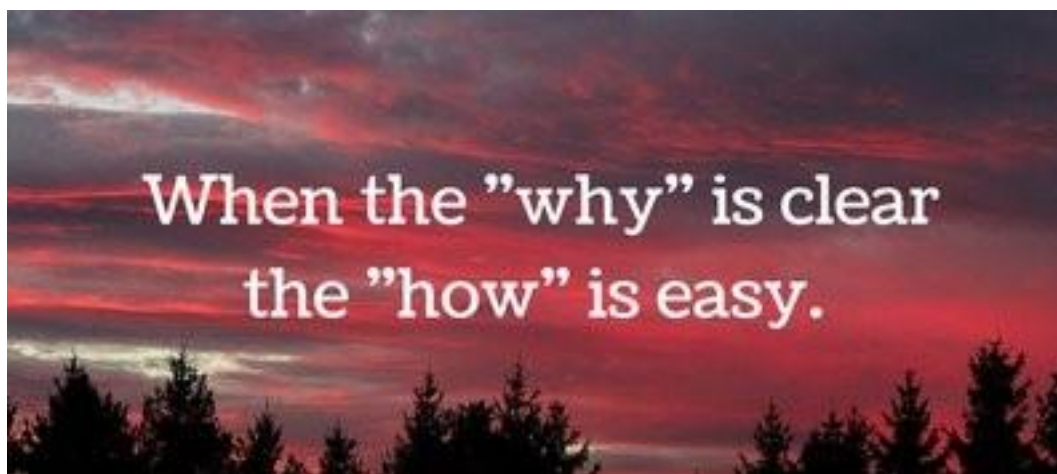


اگر لیستی از اهداف یا کارها دارید به نفع‌تان است که از کوچک‌ترین‌شان شروع کنید وقتی آن را به نتیجه برسانید، انگیزه‌ی لازم برای کار بعدی خود به خود ایجاد شده است. دستاورد واقعی مثل این می‌ماند که نصف راه را رفته باشید.

۴- "چرا" بسیار مهم‌تر از "چگونه" است!

مهم‌تر از اینکه بدانید "چگونه" باید یک کار را انجام دهید، این است که "چرا" باید آن کار را انجام دهید.

در ابتدا همه می‌دانند که اگر شما علت انجام کار را به خوبی ندانید خبری از انگیزه انجام کار هم وجود ندارد. پس در گام اول علت این که می‌خواهید یک کار را انجام دهید را به طور واضح مشخص کنید. اگر بتوانید دلیل انجام هر کار را به صورت یک جمله انگیزشی مثبت داشته باشید و آن جمله را در دسترس خود قرار دهید هم اثر بسیار زیادی دارد.



معین کنید که چرا می خواهید این کار را انجام بدهید، اگر نمی دانید که به چه دلیل می خواهید 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.

متأسفانه اکثراً برای شروع کاری، خودمان را درگیر این می کنیم که چگونه می توانم آن کار را انجام دهم، چگونه سختی این کار را تحمل کنم و سولاتی از این قبیل، اما کمتر از خودمان می پرسیم چرا می خواهیم این کار را انجام دهم؟ وقتی که درگیر چگونگی شویم در مسیر رسیدن به هدف و کارمان اگر سختی پیش آید سریع جا می زنیم تا اینکه بدانیم برای چه می خواهیم این کار را انجام دهم.

با این سخن از نیچه مفهوم این موضوع کاملاً مشخص می شود:

کسی که در زندگی اش "چرایی" برای انجام دادن دارد، می تواند از پس هر "چگونگی" برآید.

وقتی که چرایی را بدانیم ایده هایی برای چگونگی هم به ذهنمان می آید.

پس اگر ندانیم دنبال چه چیزی هستیم، هیچ گاه به آن نمی رسیم.

۵- استفاده از اهرم رنج و لذت:

هدف اصلی اهرم رنج و لذت حفظ کردن انگیزه برای رسیدن به موفقیت است طوری که بی انگیزه و بی رمق نشویم و برای ادامه راه شوق و اشتیاق داشته باشیم.

همه ما در زندگی هرکاری که انجام می دهیم برای رسیدن به یک لذت یا فرار کردن از یک رنج است.

وقتی تشنه می شویم برای فرار از رنج تشنگی و رسیدن به لذت سیرابی، آب می نوشیم.

وقتی مدت طولانی نخوابیده باشیم برای فرار از رنج بی خوابی و رسیدن به لذت سرحالی، می خوابیم.

وقتی گرسنه می شویم برای فرار از رنج گرسنگی و رسیدن به لذت سیری، غذا می خوریم.

ذهن ما طوری طراحی شده که برای کاری که لذت بخش است تلاش می کند و برای کاری که بداند رنج آور است تلاشی نمی کند.

اگر توی مغز شما درس خواندن به معنی رنج است، دراینصورت مغز شما برای هرتلاشی از درس خواندن اعتراض می کند چرا که به او این باور را داده اید که درس خواندن به معنی رنج است.

ذهن ما به سادگی فریب می خورد.

بیایید درذهن خودمان و به مغزمان اینطور تلقین کنیم، اینطور بفهمانیم که رسیدن به موفقیت به معنی لذت است و نرسیدن به آن به معنی رنج...

و زمانی که مغز اینطور باور کرد که رسیدن به موفقیت (مثل داشتن سایت درآمد زا، مثل تحصیلات عالی، مثل مطالعه، مثل ورزش و هرچیزی که به ما در رسیدن به موفقیت کمک می کند..) لذت است به هرتلاشی که برای رسیدن به آن می کنیم اعتراض نمی کند.

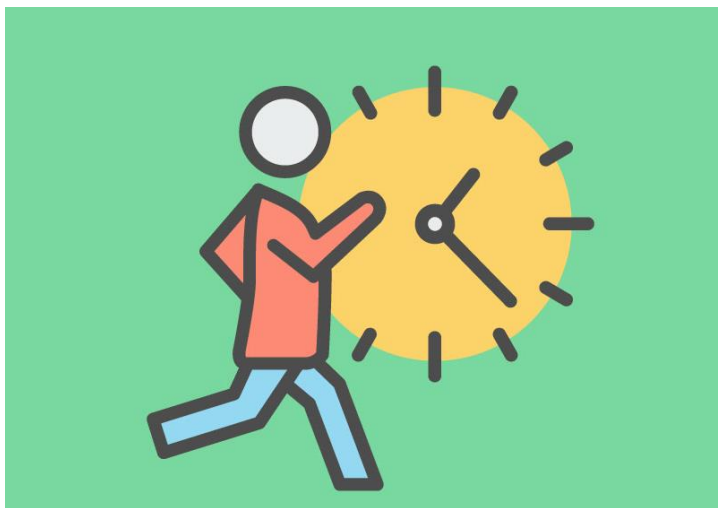


وقتی هدفی رو انتخاب میکنیم بهتره هر روز صبح برای اون هدف اهرم رنج و لذت را روی کاغذ ترسیم کنیم. بگذارید مغزتان اینطور باور کند که رسیدن به هدف مترادف است با رسیدن به یک لذت عظیم و بزرگ.

بعد از اینکه مغزتان این را باور کرد هیچ اعتراضی به شما بابت سختی های راه نمی کند و شما با لذت درراه رسیدن به هدف و موفقیت قدم برمی دارید.

۶- داشتن انضباط شخصی:

نظم درونی یعنی احترام به قوانین و اصول و اهداف و تصمیماتی که خودتان برای خودتان انتخاب کرده اید. رسیدن به نظم درونی، یک شبه اتفاق نمی افتد، بلکه حاصل تمرین و تکرار است. نظم درونی یعنی انجام دادن اموری که می دانید مهم است، حتی در شرایطی که احساس خوبی ندارید. غالب افراد فکر می کنند که باید یک حس و روحیه خوب داشته باشند تا کاری را شروع کنند، اما افراد موفق، برای انجام دادن امور مهم خود، نیازی به این حس و روحیه خوب ندارند.



داشتن نظم و انضباط فردی کار سختی به نظر می رسد ولی این ثابت شده که تاسف خوردن بابت بی نظمی و از دست دادن فرصت ها به خاطر بی انضباطی بسیار دردناکتر از سختی منضبط بودن است. سختی ای که روند ایجاد انگیزه در شما را تسریع میبخشد. انضباط شخصی انجام کارها را دقیقتر می کند. افراد منظم بهترین کارمند و مدیر محسوب می شوند. اما مثل همیشه میزان آن بسیار مهم است، بطوری که کم آن مشکل و شلختگی محسوب می شود و زیاد آن نیز وسواس و بیماری. اعتدال همیشه مناسبترین اندازه محسوب می شود، نباید منتظر انگیزه باشید تا شروع به کار کنید. اگر انتظار دارید که هر روز با انگیزه ای عالی کار کنید شاید هیچ وقت به هیچ هدفی نرسید.

نکته جالب این است که وقتی به هر شکلی شروع کنید، بعد از مدتی احساس می کنید که کارها ساده تر و خوشایندتر شده و بعد انگیزه پیدا می کنید. وقتی که شما کاری را انجام می دهید، و نتیجه آن را می بینید، حس خوب به سراغ شما می آید.

۷- ذهنتان را آرام کنید:

ذهن شلوغ و بی نظم نمی تواند به خوبی بر خواسته ها متمرکز شود.

اگر می خواهید با انگیزه کار کنید باید ذهنتان آرام باشد. وقتی ذهنتان آرام باشد و نگران نباشید، دغدغه های بیهوده نداشته باشید و فقط و فقط بر کارتان متمرکز شوید بسیار بسیار با انگیزه کار خواهید کرد، با انگیزه درس خواهید خواند و با انگیزه زندگی خواهید کرد در واقع دیگر نیازی به ایجاد انگیزه در خود ندارید زیرا انگیزه به صورت طبیعی در وجود شما جریان دارد.



ذهن ما پر از افکار ناخواسته و نگرانی هایی است که درصد بالایی از آنها واقعیت ندارند. تصور کنید می خواهید کتابی بنویسید اما ذهن شلوغ و نامنظمی دارید. این نامنظمی به این دلیل است که هر وقت به نوشتن کتابتان فکر می کنید دچار ترس میشوید. ترس از اینکه نکنه کتابم خوب از آب در نیاد، نکنه کتابم مخاطب نداشته باشه، نکنه کلی وقت بزارم و بعد ناشر سرم رو کلاه بزاره ...

تا وقتی که به این ترس ها اجازه دهیم در ذهن ما وجود داشته باشند نمی توانیم با انگیزه به کارمان ادامه دهیم و در نتیجه به جای داشتن شور و اشتیاق در کار، کلی ترس و نگرانی با خود حمل می کنیم. بنابراین گفت وگوهای درونی بی انتها، افکار ناخواسته و ترس ها را بشناسید و آن ها را مدیریت کنید.

برای اینکار:

- افکارتان را بنویسید. هر آنچه باعث می شوند بی انگیزه باشید و انرژی لازم برای حرکت را نداشته باشید.
- شاید برای شروع ندانید چه بنویسید هیچ ایرادی ندارد فقط خودکار را بردارید و شروع کنید کمی که ادامه دهید پیدا می کنید که چه چیزی در ذهن شماست.
- پس از نوشتن کمی استراحت کنید و سپس دوباره به نوشته های خود برگردید.

آیا آنچه نوشته‌اید منطقی است؟ آیا همه مانند شما فکر می‌کنند؟ آیا می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید به طوری که حس خوبی به شما دهد و منطقی‌تر به نظر برسند؟ نکته‌ای که اینجا خیلی مهم است این است که شما بتوانید افکار و یا به عبارتی نوشته‌های خود را منطقی‌تر کنید و با دیدگاه دیگری به آن نگاه کنید. بنویسید که اگر یک فرد موفق می‌خواست به این سوالات پاسخ دهد احتمالاً چه جوابی می‌داد.

به طور مثال:

ترس: نکنه ناشر سر من را کلاه بگذارد؟

دیدگاه منطقی: من تمام تلاش خود را خواهم کرد، خدا به من کمک می‌کند و هر آنچه برای من بهتر باشد پیش خواهد آمد.

ترس: نکنه کتابم خوب از آب در نیاید؟

دیدگاه منطقی: من تمام تلاش خود را خواهم کرد و بهترین خود را انجام می‌دهم. حتی اگر پس از اتمام کتاب از آن خوشم نیاید می‌توانم در آن تغییرات ایجاد کنم تا کتابی شود که می‌خواهم.

ترس: من کلی زمان بگذارم و درس بخوانم اما در انتها در دانشگاه مورد نظر قبول نشوم.

دیدگاه منطقی: اگر من با برنامه ریزی پیش روم و درس‌هایم را بخوانم حتماً قبول می‌شوم. من به خودم ایمان دارم و می‌دانم که می‌توانم تلاشم را بکنم.

۸- برنامه صبحگاهی داشته باشید:

صبح برای خود یک برنامه انگیزشی ترتیب بدهید. لازم نیست زمان زیادی صرف این کار کنید، تنها چند دقیقه کافی است. تکرار چند جمله انگیزشی، روبروی آینه ایستادن و به خود لبخند زدن، مطالعه بخشی از یک کتاب انگیزشی، روز شما را خواهد ساخت.

۹- برای داشته های تان شکرگزار باشید:

برای داشته هایتان شکرگذار باشید تا بیشتر به شما برسد.

اگر مدام روی نداشته هایتان متمرکز شوید هیچ وقت قانع نمی شوید. (اپرا وینفری)

شاید مدام این فکر به سراغتان بیاید که بر روی نداشته هایتان تمرکز کنید و فکرتان درگیر موفقیت هایی شود که کسب نکرده اید؛ در صورتی که شما باید به چیزهایی که دارید متمرکز شوید. ذهنتان باید بر روی دارایی ها باز باشد.

اگر به داشته هایمان فکر کنیم می توانیم تمام تفکرات منفی را از خود برهانیم. این باعث می شود ذهن ما با افکار مثبت درگیر شود.



پس بیایید از این به بعد قدردان چیزهایی باشیم که داریم تا این صفت تبدیل به یک عادت شود. قدرشناسی باعث نتایج فوق العاده ای در زندگی می شود.

۱۰- تعادل را در زندگی تان حفظ کنید:

این بخش رو با این سخن بسیارآموزنده از آقای جیم ران شروع می کنم:

"زندگی بدون تعادل، روابط تان با دیگران را خراب می کند، سلامتی شما را می گیرد و اعتقاداتتان را سلب می کند. زندگی بدون تعادل به قیمت از دست دادن دارایی ها و در نهایت خوشبختی تان تمام می شود. پس چیزهایی در زندگی خود پیدا کنید که در همه وجوه زندگی به شما انگیزه بدهد. موفقیت تان به همین امر بستگی دارد."

برای اینکه آدم با انگیزه ای باشیم باید در تمام جنبه های زندگی تعادل داشته باشیم اعم از روابط، معنوی، خانواده و.... این تعادل داشتن باعث می شود به اصطلاح چرخه ی زندگیمان بچرخد.

۱۱- داشتن همراه:

یکی دیگر از راه های ایجاد انگیزه، داشتن یک فرد یا گروه همراه و مناسب است.

افرادی که در زندگی ما حضور فعال دارند، نقش مهمی در انگیزه ما دارند و اگر یک همراه خوب و مناسب داشته باشیم بدون هیچ تردیدی انگیزه بسیار بالایی خواهیم داشت.

باید اعتراف کنم کارهای کمی در این دنیا وجود دارد که آدم بتواند به تنهایی از پس آنها برآید. اگر از کسانی که واقعا درکتان می کنند کمک بگیرید، بار بزرگی از روی دوش تان برداشته می شود.



به این نکته توجه کنید روی خودتان کار کنید و این سپر دفاعی «کمک نگرفتن از دیگران» را کنار بگذارید. باور کنید این نه نشانه‌ی ضعف شماست، نه نشانه‌ی حماقت‌تان. کمک دادن یا کمک گرفتن عین انسانیت است! یک گروه حمایت‌کننده‌ی درجه‌ی یک برای خودتان دست و پا کنید، کم‌ترین کمک‌شان این است که به شما انرژی خوبی می‌دهند. وقتی احساس کنید شکست خورده‌اید، نمی‌گذارند به قهقرا بروید، با منابعی که در اختیار دارند و با ایده‌هایشان یاری‌تان خواهند کرد و البته انگیزه‌ی لازم را پیش روی‌تان قرار می‌دهند. دوستان خوب، گروه‌های آنلاین و خلاصه یک شبکه‌ی انگیزشی مؤثر برای خودتان تشکیل دهید.

۱۲- به خودتان جایزه بدهید:



بیایید صادق باشیم؛ اینکه سریع‌تر به نتیجه برسیم واقعا کافی نیست. سال‌ها طول می‌کشد تا از یک کسب‌وکار پول خوب به‌دست آورید. ماه‌ها طول می‌کشد تا به وزن دلخواه‌تان برسید و ممکن است خیلی طول بکشد تا واقعا به احساس خوشحالی در زندگی‌مان برسیم. اما چیزی که درباره‌اش حرف می‌زنیم، احساس رضایت و خشنودی فوری است. پس می‌توانیم این راهکار را استفاده کنیم: حالا که زندگی فوراً چیزی را به ما نمی‌دهد تا خوشحال‌مان کند، پس خودمان به خودمان پاداش بدهیم.

حتما نباید فقط وقتی به هدف بزرگی می‌رسید به خودتان پاداش بدهید (حواس‌تان باشد جایزه مبهوت‌تان نکند، در هر صورت باید تا آخرش بروید) نقاط هدف تعیین کنید و به هرکدام که رسیدید به خودتان جایزه بدهید. ۲ کیلو وزن کم کردید؟ عالیه! به خودتان یک جایزه بدهید، این به شما انگیزه می‌دهد چند کیلوی دیگر هم کم کنید. در امتحان بهترین رتبه را به دست آوردید؟ خیلی خوب است! خودتان را به یک شام عالی دعوت کنید. نیمه‌ی اول کتاب‌تان را تمام کرده‌اید؟ شگفت‌انگیز است! جایزه‌اش این است که بیرون بروید و خرید کنید.

۱۳- دور و ورتان را از چیزهای مثبت پُر کنید:

انگیزه شما رابطه مستقیمی با ارتباطات شما دارد. اگر شما با افراد بی انگیزه ارتباط بگیرید که از انجام کار خود رضایت ندارند و همیشه شاکی هستند قطعاً انگیزه شما هم کم خواهد شد. جهان پر از چیزهایی است که ساز مخالف می‌زنند، پس بهتر است از چنین افرادی فاصله بگیرید.

برای این کار بایستی دقت کنید که در محیط‌های مثبت که نسبت به کار شما و هدف شما دیدگاه خوبی دارند حضور داشته باشید. افرادی که نسبت به اهداف شما دیدگاه خوبی دارند همیشه نیروی درونی انگیزه را در شما شارژ می‌کنند.

افرادی که روز خود را با خبرهای خوب در مورد هدف خود شروع می‌کنند به طور معمول نتایج عالی کسب می‌کنند. بنابراین همیشه ذهن خود را با اخبار مثبت و عالی در مورد هدف و خواسته‌ی خود، پر کنید.

۱۴- تجسم کنید:

هر روز چند دقیقه بنشینید و تجسم کنید که هدف‌تان را به دست آورده‌اید. تمام مراحل را تجسم کنید، اهداف‌تان، نحوه‌ی 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؟ چه لباسی تن‌تان است؟ چطور به نظر می‌رسید؟ چه کسی کنار‌تان است؟ تمام اینها را تصور کنید و در ذهن‌تان لمس‌شان کنید. حالا چه حسی دارید؟ انگیزه یعنی همین!

۱۵- هیجان‌تان را حفظ کنید:

خیلی وقت‌ها قبل از اینکه به چیزی برسیم، جذابیت خودش را از دست می‌دهد. حتی اگر روی هدفی کار کردید و برای وقت و انرژی گذاشتید، باز هم این ریسک وجود دارد که خیلی زود خسته شوید، پس نباید بگذارید چنین اتفاقی بیفتد. در همه‌حال باید به اندازه‌ی کافی برای هدف‌تان جذابیت ایجاد کنید.

با توجه به توانایی‌هایتان، مفاهیم تازه‌ای از اهداف‌تان را تجربه کنید. اگر هدف‌تان وزن کم کردن است، یک عادت غذایی سالم تازه انتخاب کنید و اگر می‌خواهید پول بیشتری به‌دست آورید، سعی کنید به دنبال یک استراتژی کسب‌وکار جدید و یک سیستم بودجه‌ی متفاوت باشید.

اطراف‌تان را از تصاویری که دوست دارید، پر کنید. اگر تصاویر جذابی از اهداف‌تان جلوی چشم‌تان باشد، انگیزه‌تان بالا می‌رود. تصویر پس‌زمینه‌ی لپ‌تاپ‌تان را همان چیزی که دوست دارید بگذارید تا به شما انگیزه بدهد. برای خودتان این طرف و آن طرف در جاهای غیرمنتظره یادداشت‌های کوچک بگذارید. به خودتان یادآوری کنید «آره من انجامش میدم. من به‌دستش میارم». این تمام چیزی است که قطعاً هیجان‌زده‌تان می‌کند.

۱۶- مدام طرح خود را اصلاح کنید:

شما برای شروع یک هدف دارید و می‌دانید چگونه به آن برسید. اما وقتی اجرای طرح‌تان را آغاز می‌کنید کمی که جلوتر بروید، ممکن است به مواردی برسید که عملاً بی‌فایده هستند یا حداقل ارزش وقت گذاشتن ندارند. می‌توانید همین وقت را برای تجزیه و تحلیل بگذارید و طرحی ارائه کنید که با سرعت بیشتری جلو برود.

لیستی از تمام فعالیت‌هایی که باید انجام دهید، تهیه کنید. ببینید کدام‌شان در حال حاضر بازدهی بالاتری دارند؟ کدام‌یک واقعاً مهم هستند و نمی‌توان حذف‌شان کرد؟ وقتی مشخص شد بهترین‌ها کدام هستند و کدام‌ها خیلی مهم نیستند، تمرکز، وقت و انرژی‌تان را روی کارهای سودمندتر می‌گذارید به این ترتیب وقت‌تان هدر نمی‌رود و بازدهی بیشتری هم خواهید داشت. حالا به جای اینکه استرس بگیرید، همه‌چیز تحت کنترل‌تان است و انگیزه دارید که ادامه بدهید.

۱۷- از کاه، کوه نسازید:

تا به حال چند بار به این جمله برخورد‌اید: «اجازه ندهید موانع شما را زمین بزنند» موانع وجود دارند و نمی‌توان از آنها فرار کرد! حتی موفق‌ترین افراد هم به موانع زیادی برخورد کرده‌اند. چون موفقیت بدون موانع بی‌مفهوم است؛ آنها حتماً از موانع بیشتری هم عبور کرده‌اند. ادیسون کم شکست خورد؟! به یاد بیاورید او ۱۰۰۰۰ راه پیدا کرد که هیچ کدامشان جواب نداد!



آسان‌ترین راه عقب‌نشینی و پاک کردن صورت مسئله است. خوب نمی‌توانید! زور که نیست! فقط یادتان باشد، وقتی عقب‌نشینی می‌کنید، اعتراف کرده‌اید که نمی‌توانید. پس ۱۵ دقیقه به خودتان زمان بدهید و از کار کردن فاصله بگیرید. فردا هم روز خداست. شکست امروز هیچ ربطی به فردا ندارد، فردا روز دیگری است با تلاش‌ها و امیدها و انگیزه‌های دیگر.

۱۸- نمودار پیشرفت خود را ترسیم کنید:

انسان‌ها به طور طبیعی تمایل به عینی کردن همه‌چیز دارند. می‌دانید چند نفر از هنر انتزاعی متنفرند؟ فهمیدنش احتمالاً باید سخت باشد! پس اگر شما در این مسیر بهترین هستید، به‌دست آوردن همه‌چیز خیلی ممکن‌تر به نظر می‌رسد. به راهنما ادامه دهید! می‌توانید بنشینید و ببینید چگونه این کار بزرگ را انجام می‌دهید. خوب دیگر چه می‌خواهید؟ این هم انگیزه!



یک دفترچه مخصوص این موضوع داشته باشید. وظایف و کارهایی را که باید هر روز انجام دهید (یا کارهایی که باید تکمیل شوند)، یادداشت کنید و مدام خودتان را چک کنید تا اگر به اهداف میانی یا اهداف کوچک تر رسیدید قابل تشخیص باشند و هر جا می روید دفترچه تان همراهتان باشد؛ این خودش نوعی یادآوری انگیزه است!

۱۹- کارتان را آهسته آغاز کنید :



به جای آنکه کارتان را سریع آغاز کنید، نخستین گامها را آهسته بردارید. هنگامی که کاری را با آرامش وطمأنینه شروع می کنید، مغز شما این فرمان را دریافت نمی کند که این کار باید با سرعت هرچه تمام تر خاتمه یابد. اما اگر مغز انسان احساس کند که باید برنامه کاری اش را با سرعت به پایان برساند چه اتفاقی می افتد؟ اغلب اوقات ممکن است فرد اصلا کار مورد نظر را آغاز نکند. پس شروع یک کار بدون شتاب بهتر از اصلا شروع نکردن است.

۲۰- موفقیت های خود را همیشه به یاد داشته باشید :

همیشه و در همه حال به جای فکر کردن به شکست ها و ناکامی ها، موفقیت ها و کامیابی هایتان را به خاطر بسپارید. بهتر آن است که آنها را یادداشت کنید؛ حتی با ذکر جزئیات، زیرا فراموش کردن موفقیت بسیار آسان است و گاهی مراجع به نوشته هایتان می تواند خاطرات خوبی را در شما زنده کند و البته انگیزه کار و تلاش را در وجود شما زنده و تازه نگه دارند.

۲۱- 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 موفقیت شان شده. اما همیشه به خاطر 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 الهام بخش شما باشند.

۲۲- مثبت فکر کنید:

احساس منفی در واقع می تواند باعث شود که اهدافتان دست یافتنی به نظر نرسند. در یک مجموعه از مطالعات، نشان داده شد که دید منفی باعث می شود که مردم به معنای واقعی کلمه همه چیز را دست نیافتنی ببینند، اما آن هایی که در حالت مثبت یا خنثی هستند، نه تنها رسیدن به اهدافشان را ممکن می بینند بلکه با انگیزه بیشتری در این مسیر پا می گذارند.



و همین موضوع باعث تقویت انگیزه آنها در همه ی کارهایشان می شود. یکی دیگر از دلایل بی انگیزه شدن غرق شدن در روزمرگی ها و بزرگ کردن مسائل و مشکلات است. وقتی هر روز یک سری آدم دور و برمان باشند و هی بگویند که اوضاع خراب است و چنین است و چنان است، وقتی همه اش حرف های منفی بشنوی، از کسانی که می گویند که تلاش کردند اما به موفقیت رسیدن به این سادگی ها نیست، انگیزه آدم به فنا می رود.

اگر افکار منفی در ذهن خود پیدا می کنید، سعی کنید با تغییر آنچه در مورد آن فکر می کنید، توقف کنید و یا آن را به یک نور مثبت جدید تبدیل کنید.

۲۳- لبخند بزنید:



تحقیقات در مورد فرضیه بازخورد چهره حاکی از آن است که رابطه دو سویه بین ماهیچه های صورت و احساسات ذهنی وجود دارد، اگر چه به طور معمول ما احساس خوشحالی می کنیم، لبخند زدن می تواند باعث شود که ما احساس شادی بیشتری داشته باشیم. لبخند زدن می تواند در شما این انگیزه را ایجاد کند به کاری که می خواهید انجام دهید،

علاقه مند هستید. فراموش نکنید که لبخند زدن نه تنها به فرد روبروی شما نشان می دهد فرد با انگیزه ای هستید بلکه به خودتان نیز ثابت می کنید که در مورد آن موضوع خاص علاقه ای وافر وجود دارد و می توانید ادامه کار را با انگیزه بیشتری انجام دهید.

۲۴- تغذیه و روش زندگی:

افراد با انگیزه دارای تغذیه و روش زندگی درست هستند و با این روش صحیح می توانند انگیزه ی خوبی داشته باشند و هم چنین برای رسیدن به خواسته ی خود دارای آرامش هستند. نظم شخصی و داشتن روش زندگی صحیح یکی از مهم ترین عوامل در ایجاد انگیزه است. ساعت خواب منظم و داشتن استراحت کافی نقش بسیار مهمی در انگیزه شما دارد.

۲۵- برای ۲ دقیقه مدیتیشن کنید:

وقتی انرژی برای ادامه کار ندارید با چشمان بسته گوشه‌ای بنشینید و روی تنفس‌تان تمرکز کنید. این کار ذهن شما را پاک می کند و تنش‌ها را از بین می برد. تصویر ذهنی مثبتی از خود و اهدافتان در ذهن داشته باشید.



جمع بندی:

روش های ایجاد انگیزه به موارد بالا محدود نیست و خودتان هم می توانید روش های ابتکاری افزایش انگیزه بسازید. صورتان این نباشد که افراد موفق همیشه بالاترین انگیزه را برای کار دارند، آنها هم انسان هستند. چیزی که آنها یاد گرفته اند این است که با تکنیک هایی انگیزه خود را در بالاترین سطح نگاه دارند. در پایان یادتان باشد انگیزه در ذهن شماست در جای دیگری دنبال آن نگردید.

برای دیدن سایر مقالات، کتاب های آموزشی و مشاوره رایگان با ما همراه باشید.



www.ELMEMA.com



<https://t.me/ElmeMa>



<https://www.instagram.com/elme.ma/>



منابع

- ۱- کتاب بهترین سال زندگی تو، دارن هاردی
- ۲- توده، داوود، اسمعیلی، معصومه، خندان، معصومه، احمدی توده، خدابخش، (۱۳۹۵)، نقد و بررسی انگیزش ذاتی بر اساس مبانی انسان شناسی اسلامی، پژوهشهای مشاوره، جلد ۱۵، شماره ۶۰.

- 3- ELMEMA.com
- 4- Bplus2020.ir
- 5- Negareshenik.ir
- 6- Sookhtejet.com
- 7- Razservat.ir
- 8- Chetor.com
- 9- Parvaresheafkar.com
- 10- Keramatzade.com
- 11- Maadbs.ir
- 12- Ayoobshahabi.com
- 13- Sara-hamidi.com
- 14- Modirafarin.com
- 15- Nikandishan.org
- 16- Razemovafaghiat.com
- 17- abnoosyar.com