

## ۷ نکته طلایی برای ماندگاری انگیزه

سعید عباسی



## ۷ نکته طلایی برای ماندگاری انگیزه

برای شما هم پیش آمده که یک کتاب را نصفه و نیمه بخوانید و رهايش کنید؟  
تا به حال شده پروژه‌ای در ذهنتان جرقه خورده اما بعد از چند روز به همان سرعت از مغزتان خارج شده باشد؟  
شده بخواهید کاری راه بیندازید اما هنوز گام اول را برنداشته بی انگیزه می‌شوید؟

**انگیزه و انگیزش کلید دستیابی به موفقیت است.**

همان‌طور که در طی یک سفر روزانه و یا هفتگی، اولین کار چک کردن بنزین اتومبیل و یا مسائل فنی اتومبیل است، برای رسیدن به اهداف کوچک و بزرگ زندگی نیز باید میزان انگیزه‌مان زیاد باشد.  
برای حرکت به سمت اهداف نیازمند آن هستیم که موتور انگیزه‌مان را روشن کنیم و در طی مسیر نیز همواره آن را پر و روشن نگه داریم.

در حقیقت می‌توانیم بگوییم برای رسیدن به اهداف، تنها انگیزه اولیه کافی نیست بلکه باید مهارت‌هایی را بیاموزیم تا بتوانیم با انگیزه بمانیم و قله موفقیت را فتح کنیم.

در غیر این صورت ممکن است مسیرهای زیادی را تا نیمه طی کنیم و در میانه راه آن را رها کرده و ناامید شویم.

کلاس‌های نصفه و نیمه، اهدافی که تنها بر روی کاغذ نوشته شده‌اند، ابزارهای ورزشی که خریده‌ایم و هنوز از آنها استفاده نکرده‌ایم و غیره، تنها چند نمونه از نتایج خالی شدن موتور انگیزه ما در میانه راه است.



www.bishtarazyek.com



## به نظر شما باید چه کار کنیم؟

این راهها را امتحان کنید:

### ۱- قبل از هر کاری، خود را به منبع انرژی وصل کنید

اگر شما هم جزء دسته‌ای از افراد هستید که روزتان را با چک کردن تلفن همراهتان و سر زدن به شبکه‌های مجازی آغاز می‌کنید، با خطر از دست دادن انگیزه و «دل‌مردگی» مواجه خواهید بود. برای شروع هر روز لازم است خودتان را به منبع انرژی وصل کنید و از طریق آن روانتان را به خوبی تغذیه کنید. این منبع برای افراد مختلف متفاوت است.

مرور اهداف زندگی‌تان و مراقبه و مدیتیشن صبح گاهی، دو راه خوب برای این کار است. منبع انرژی‌تان را کشف کنید و همه‌روزه، قبل از شروع کارها، به آن متصل شوید.

### ۲- روزتان را با یک کار آسان و موفقیت‌آمیز شروع کنید

این کار می‌تواند شامل غذا دادن به حیوانات، مرتب کردن تخت خوابتان و یا هر فعالیت دل‌چسب دیگری باشد.

### ۳- اهدافتان را جزئی کنید

در سر داشتن یک هدف کلی ممکن است سردرگم کننده باشد و شما را برای ادامه مسیری که به نظر خیلی طولانی و ناممکن می‌رسد بی‌انگیزه کند. برای حل این مشکل لازم است اهداف کلی‌تان را به اهداف جزئی‌تر تقسیم‌بندی کنید تا قابل‌دسترس‌تر شوند و بتوانید در مسیر آن‌ها حرکت کنید. این کار به خودی خود انگیزه‌تان را افزایش می‌دهد چرا که احساس می‌کنید در حال نزدیک و نزدیک‌تر شدن به مقصد هستید.

### ۴- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

به خاطر داشته باشید که شما فردی منحصر به فرد هستید. دیگران هرگز نمی‌توانند در جای شما قرار بگیرند چرا که شرایطی کاملاً متفاوت با شما دارند. بنابراین مقایسه آن‌ها با خودتان می‌تواند کاملاً غیرمنصفانه باشد و انگیزه‌هایتان را کور کند.

### ۵- هدف‌تان را با تفریح و طنز همراه کنید

هر چه هدف‌تان جدی‌تر و مهم‌تر باشد، بیشتر نیازمند آن خواهید بود که از چاشنی شوخ‌طبعی به همراه تفریح و نشاط استفاده کنید. همواره شادی موجب موفقیت می‌شود و برای کسب موفقیت نیازمند آن هستید که وقتی را به شادی و تفریح بگذرانید تا انگیزه کافی برای کار کردن داشته باشید.

## ۶- از سلامتی تان مراقبت کنید

اگر می خواهید در طول هفته به سختی کار کنید، شبها زود بخوابید و از خودتان مراقبت کنید. مراقب رژیم غذایی خود باشید ورزش کنید.

## ۷- از خودتان تقدیر کنید

با انگیزه ماندن مستلزم احترام به خود است. اگر عادت دارید تا در مسیر انجام کارها به خودتان زور بگویید و به احساسات درونی تان توجه نکنید، دیر یا زود خسته و رنجور خواهید شد. بهتر است در پایان هر روز به خاطر تلاش هایتان از خودتان تشکر کنید و با امید روزی بهتر به خواب روید. برای خودتان جایزه ای در نظر بگیرید. این ایده می تواند بسیار مفید و مؤثر باشد و شما را در طول مسیر با انگیزه نگه دارد.