



چگونه انگیزه پیدا کنیم؟

-چه حوصله‌ای داری؟! بی‌خیال!

-آن‌قدر ناامید شدم که دست از همه چی کشیدم!

-دیگه نمی‌خوام ادامه بدم!

این روزها شاهد شنیدن جملات این چنینی از بسیاری از افراد دور و برمان هستیم و چه بسا که خودمان هم درگیر این احساس‌ها شده باشیم. شاید داروی مخدری این روزها که بیشتر آدم‌ها از آن استفاده می‌کنند، مخدر بی‌انگیزه بودن باشد. نشئگی این روزهای خیلی‌ها از بازتاب این احساس است و اتفاقاً لذت این نشئگی هم به اندازه‌ای است که ترک کردن آن پیچیده و سخت می‌شود. آری، بی‌انگیزه بودن تبدیل به عادت شده است.

شکست، بی‌صبری در رسیدن به خواسته‌ها، قضاوت‌های شتاب‌زده، مقایسه‌ی زندگی دیگران با زندگی خود؛ آن هم با اغراق بالا، غبطه خوردن، گاهی حسادت و بسیاری موارد دیگر، عامل ایجاد این بی‌انگیزگی می‌شود.

پنجره‌ی اتاق را باز و نگاهی به توده‌های مردم بیندازید، چگونه زندگی می‌کنند؟ گاهی زندگی آهسته است، مسیر و جهت درستی ندارد، تمامش احساس یک‌نواختی و خستگی است. نه انگیزه‌ای برای آنکه صبح سر کار بروند و نه کارهای‌شان چنگی به دل خودشان می‌زند. نه هیچ باد موافقی برای حرکت کشتی زندگی می‌وزد. فقط نگاه‌ها به دیگران است، نگاهی در حسرت، بدون انگیزه و اراده، بدون تغییر و تحول. غمگین و افسرده. گاهی هم عصبانی از خود، ولی باز هم یک زندگی یک‌نواخت و بی‌حاصل. گاه خاطرات بد و شکست‌های گذشته را مرور می‌کنند که در پی آن انرژی و انگیزه‌شان تحلیل می‌رود و آن‌ها را از انجام کارهای مفید و ادامه دادن بدون انگیزه و نشاط باز می‌دارد. به راستی آیا آنان زندگی می‌کنند یا مردگی؟ آیا برنامه‌ای برای سلامتی روح و روان و جسم خود، طراحی کرده‌اند تا عقل و فکر سالمی را در بدن سالمی ایجاد کنند و زندگی هوشیارانه‌ای خلق کنند؟ آیا عشق، احترام و گذشت لازم برای لذت بردن از روزهای زندگی‌شان وجود دارد؟ به راستی چه فرقی است بین زندگی‌ها؟ چه فرقی است بین انتخاب یک زندگی هوشیارانه یا غافلانه؟

اما شما آیا این هنر را دارید که وقتی با نقاط ضعف و ایرادهای زندگی‌تان رو به رو می‌شوید، احساس نارضایتی کنید و بفهمید که این زندگی در شأن شما نیست و به اصلاح آن بپردازید؟ آیا به اندازه‌ی کافی انسان زیبایی هستید که زندگی زیبایی را خلق کنید؟ آیا کارگردان این زندگی‌ای که تا بدین جا طی کرده‌اید، خود شما بوده‌اید یا آن‌که خودهای پایین‌تری هم، ایفای نقش کرده و زندگی یک‌نواخت و بی‌حاصلی را برای‌تان آفریده‌اند؟

زندگی هدیه‌ای است که خداوند به هنگام تولد به شما تقدیم کرده است و نحوه‌ی زندگی کردن شما هدیه‌ای است که هر روز به خدا تقدیم می‌کنید. آیا این انگیزه را دارید که هر روز هدیه‌ی بهتری که در شأن خدا باشد به او تقدیم کنید؟



چگونه عوامل انگیزه ساز را در خود پیاده کنیم؟

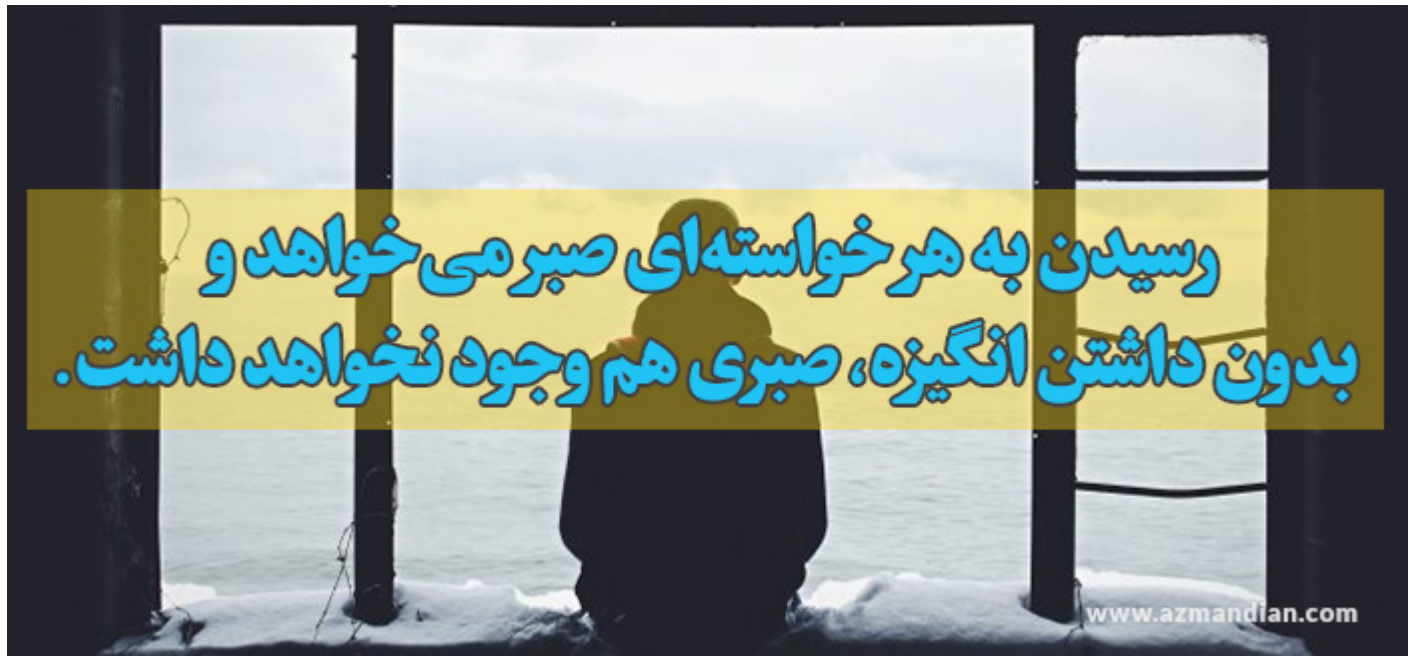
قدم اول: هدفی تعیین کنید و به خودتان قول بدهید که به هر قیمتی شده، آن را محقق کنید. خلق هر تصمیم، تجلی انگیزه و اراده‌ی شماست، زیرا اگر انگیزه نداشته باشید، تلاش نمی‌کنید و اراده‌ای هم در شما ایجاد نمی‌شود.

قدم دوم: هدف و خواسته‌تان را ارزشمند تعیین کنید تا اراده و انگیزه‌ی لازم را در شما ایجاد کند. مثلاً انگیزه‌ی رفتن به امامزاده صالح با انگیزه‌ی رفتن به مکه، یکسان نیست. هرچه هدف‌ها جذاب‌تر و دل‌فریب‌تر و زیباتر باشد، انگیزه و اراده‌ی بیشتری در شما ایجاد می‌کند، این یک قانون است. انگیزه‌ای که در شما اراده‌ی پرواز ایجاد می‌کند و هیچ چیز جلودارتان نخواهد بود. مثلاً شما به خاطر ۲۰ دلار جایزه به یک رودخانه‌ی خروشان، نخواهید رفت، ولی اگر فرزندان در آن بیفتند دیوانه‌وار برای نجاتش، داخل آب خواهید پرید. در این لحظه‌ی کمک به فرزند، چه عددی به موتور روشن خود می‌دهید؟ معلوم است ۲۰، زیرا به هر قیمتی شده حتی در ازای مرگ و بدون آن‌که مبلغی درخواست کرده باشید باید به رودخانه بروید. این است دنیای انگیزه.

مدل های انگیزه

۱) انگیزه برای انجام کارهای روزمره: برای انجام کارهای روزمره، شما به انگیزه نیاز دارید. مثلاً وقتی تصمیم می‌گیرید خوش اندام و سلامت باشید، برای خلق این هدف، باید هر روز صبح، ورزش و پیاده‌روی کنید و برای اجرای قطعی و مرتب این برنامه، نیاز به انگیزه دارید. تکرار ورزش به پشتوانه‌ی انگیزه، آن را در شما به عادت تبدیل می‌کند. بعد از عادت‌سازی، دیگر نیازی به انگیزه نیست و کار، خود به خود دنبال می‌شود. زیرا عادت‌ها در اختیار ما نیستند و به صورت غیرارادی اجرا می‌شوند.

۲) انگیزه برای تصمیمات و کارهای استراتژیک: در زندگی کار و تصمیماتی وجود دارد که به اندیشه و تفکر استراتژیک نیاز دارد. برای خلق آن‌ها، نیاز به انگیزه و اراده‌ای قدرتمند از جنسی دیگر است. خلق افکار متفاوت از اندیشه‌های معمولی (مثلاً قصد دارید یک مدیر موفق و یا سخنرانی توانمند شوید)، مطمئناً با انگیزه‌های آتشین حاصل می‌شود.



رسیدن به هر خواسته‌ای صبر می‌خواهد و بدون داشتن انگیزه، صبری هم وجود نخواهد داشت.

پنج کلید برای ایجاد انگیزه

۱. اهداف دل‌فریب و جذاب
۲. تعیین میزان پیشرفت هدف‌هایتان
۳. یادآوری تجربه‌ی موفقیت‌های گذشته
۴. مورد تأیید و تشویق دیگران قرار گرفتن. شما هم انسان‌ها را دائماً تشویق کنید، زیرا که انسان‌ها به آن نیازمندند و در آن‌ها انگیزه ایجاد می‌شود.
۵. پاداش‌ها. به خودتان پاداش بدهید.

کارگاه انگیزه سازی

- ۱) **عامل انگیزه‌ساز:** بزرگترین عامل انگیزه‌ساز در دنیای یک مؤمن، یادِ وجودِ مقدسِ خدای کریم و رحمان است. خدا در قرآن می‌فرماید: "ما دفاع می‌کنیم از انسان‌هایی که به ما ایمان آورده‌اند" این وعده‌ی خدا، می‌تواند آتش اشتیاق را در شما شعله‌ور سازد.
- ۲) **مرور خاطرات و گذشته‌های زیبا:** از این تداعی، هم انرژی کسب می‌کنید و هم در شما این باور ایجاد می‌شود که همان خدایی که این توفیقات را در گذشته شامل حالم کرد، مرا در جهت رسیدن به خواسته‌های آتی، نیز هدایت خواهد کرد.
- ۳) **برای خودتان نام‌های تبریک و تشویق بنویسید:** برای خودتان جشن بگیرید، حتی وقتی دیگران این‌کار را نمی‌کنند. به خاطر موفقیت‌های‌تان، به رستوران بروید و خودتان را مهمان کنید و گلی به خود تقدیم کنید، خصوصاً وقتی هیچ‌کس این حرکت قشنگ را در دنیای شما انجام نمی‌دهد. از هر فرصتی برای تشویق و ستایش خود استفاده کنید، تا از خودتان و انسانی که هستید احساس خوبی داشته باشید.
- ۴) **هرگز به خاطر خطاهای گذشته و اظهارنظرهای دیگران خود را شماتت نکنید.** در پاسخ چنین مزخرفاتی در دل به آن‌ها بگویید: حرف لغو و بیهوده نگو.

داغ نگاه داشتن انگیزه ها

۱. خودآگاهی و اشراف و بصیرت لحظه به لحظه به خود: اگر به خودتان، آگاه نباشید، غفلت‌ها شما را از تمام موفقیت‌ها دور نگاه می‌دارند. بدانید که کیستید؟ چه رسالتی دارید؟ بدانید که منتظر خود زیبای‌تان هستید و باید به سوی بهشت و کعبه‌ی خدا بروید.
۲. مراقبت از شرایط و سیگنال‌های بیرونی دیگران.
۳. جملات تأکیدی مثبت و تصویرسازی‌های ذهنی.
۴. هم‌نشینی با عقاب‌ها و دوری از اردک‌ها.
۵. توجه مدام به عوامل انگیزه‌بخش و ترغیب‌کننده.

موفقیت در 150 روز

پروفسور علیرضا ازمندیان

دوره آنلاین

۵ ماه

۱۰ جلسه آموزشی

قابلیت دانلود جلسات دوره

همین حالا با ۲۵% تخفیف ثبت نام کنید

www.azmandian.com

[جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام در دوره آنلاین موفقیت در ۱۵۰ روز کلیک کنید](#)