

برای رسیدن به هدف چقدر انگیزه دارید؟



یکی از نیروهای جلو برنده که انسان را به سوی هدفش سوق می‌دهد، انگیزه است. حتی بهترین کارآفرینان و موفق‌ترین انسان‌های دنیا هم در برهه‌ای از زمان انگیزه‌ی خود را از دست می‌دهند. موفق‌ترین افراد هم در برخی موارد که کارها بر وفق مرادشان نباشد ناامید و سردرگم می‌شوند. اما همین اشخاص با در نظر گرفتن اهدافشان به گونه‌ای وصف ناپذیر انگیزه‌ای مضاعف می‌گیرند و از نو شروع می‌کنند و این تفاوت افراد موفق و ناموفق است.

اگر در اینترنت یک جستجوی ساده در مورد انگیزه انجام دهید سایت‌های خیلی زیادی را خواهید یافت که دستورات عمل‌های متفاوتی را پیش روی شما خواهند گشود. از جمله اینکه روزانه تلقین‌های مثبتی را تکرار کنید، به چیزی که قرار است بشویم فکر کنیم، تصویر ماشین مورد علاقه خود را روی در و دیوار بچسبانیم و غیره.

همه‌ی اینها صحیح است اما به شرط اینکه خودتان هم برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید. در هیچ مغازه و فروشگاه‌ای به شما انگیزه فروخته نمی‌شود، در هیچ داروخانه‌ای داروی انگیزه به شما ارائه نمی‌شود. برای رسیدن به هدف باید با برنامه ریزی دقیق و منظم جلو بروید. باید راه‌هایی را بوجود بیاورید که در میانه‌ی راه انگیزه شما دوچندان شود.

تیم "کافه نیاز" به صورت تخصصی به این موضوع پرداخته است و سعی دارد بهترین راه‌حل‌های موجود را در اختیار شما قرار دهد تا با الگو قرار دادن آنها انگیزه‌ای مضاعف دریافت کنید و در رسیدن به اهدافتان از هیچ تلاش و کوششی دست بردارید.

۱. اهداف خودتان را یادداشت کنید



اهدافتان را با جزئیات کامل یادداشت کنید

شما چگونه خواهید توانست به هدف خودتان برسید در صورتی که نمی‌دانید چه می‌خواهید؟

چگونه می‌خواهید ماشینی داشته باشید که اصلاً نمی‌دانید چه رنگی است، چه مدلی است، چه قیمتی دارد، چه آپشن‌هایی دارد، چه مارکی است و ...

برای رسیدن به هدف مهمترین نکته آن است که دقیق و با جزئیات کامل اهدافتان را یادداشت کنید. زمانی که این کار را انجام می‌دهید به ذهن ناخودآگاه خود دستور می‌دهید که به طور مثال من ماشین کیا اسپورتیج مدل ۲۰۱۸، رنگ سفید، سنسور عقب، فرمان هیدرولیک، دوربین عقب، سقف باز شو، گرم کن فرمان، سنسور پارک خودرو و ... را دارم.

نکته‌ی فوق العاده مهم:

تمام اهدافتان را به زمان حال بنویسید. به این صورت که در بالا ذکر شد. " من فلان ماشین را با جزئیات ذکر شده دارم." "من فلان خانه، با این آپشن‌ها، در فلان جا دارم."

ضمیر ناخودآگاه، به خاطر نادان بودنش زمان حال را در نظر می‌گیرد. هر چه دقیق‌تر بنویسید ضمیر ناخودآگاه بهتر درک می‌کند که شما چه می‌خواهید. بعد از نوشتن اهداف و هدف‌گذاری، سعی کنید تمام چیزهایی را که یادداشت کرده‌اید هر روز مطالعه کنید و آنها را در ذهن خود با تجسم خلاق به تصویر بکشید. این کار را هر روز و هر شب به خصوص مواقع خواب انجام دهید تا در ضمیر ناخودآگاهتان ذخیره شود.

همچنین هدف‌تان بر این باشد که، برای هر هدف‌تان یک زمان مشخص کنید که در تاریخ ذکر شده باید به آن برسید و واقعاً برای رسیدن به آن هم تلاش کنید. اگر در تاریخ ذکر شده به هدف خود نرسیدید اصلاً مهم نیست تاریخ را تغییر دهید و دوباره سعی و تلاش کنید.

۲. برای هر هدف‌تان یک نیروی چرا در نظر بگیرید

نیروی چرا یعنی:

برای هر هدف، بنویسید که چرا باید به آن برسید و اگر نرسید چه اتفاقی خواهد افتاد



نوشتن هدف به خودی خود انگیزه ایجاد نمی‌کند. زمانی به شما انگیزه می‌دهد که برای آن یک "نیروی چرا" یا همان "اهرم رنج و لذت" درست کنید. به این صورت که در کنار هر هدف دو سؤال بنویسید:

الف) چرا باید به این هدف برسیم و اگر رسیدم چه چیزهایی به دست می آورم؟

ب) اگر به هدفم نرسم چه چیزهایی را از دست می دهم؟

به صورت واضح و دقیق به سوالاتی که پرسیده می شود جواب دهید. هر چه بیشتر بنویسید بیشتر به شما انگیزه می دهد. هر روز آن را مطالعه کنید که اگر به هدفتان برسید چه چیزهایی بدست می آورید و اگر نرسید چه می شود و چه چیزهایی را از دست می دهید.

همین روش کوچک را "اهرم رنج و لذت" می نامند. خودتان را در مقابل این اهرم قرار دهید و با استفاده از این سوالات و جواب آنها به خودتان انگیزه بدهید.

۳. اهدافتان را به بخش های کوچک تر تقسیم بندی نمایید

اهدافتان را به بخش های کوچکتر و قابل دستیابی تقسیم بندی کنید



یکی از دلایل‌هایی که ما در زندگی خود سردرگم می‌شویم و با وجود اینکه هدف داریم، نمی‌دانیم چه کاری باید انجام دهیم این است که اهداف خود را به قسمت‌ها و بخش‌های کوچک‌تر تقسیم بندی نکرده‌ایم. همین کار کوچک، استرس زیادی را از روی ما خواهد برداشت.

چگونه اهداف را تقسیم بندی کنیم؟

شاید بتوان اهداف را به مانند دستور پخت یک غذا در نظر بگیریم. زمانی که می‌خواهید یک غذا درست کنید نمی‌توانید همه‌ی مواد را به یک باره در ظرف ریخت و روی اجاق گاز قرار داد. همه‌ی آنها را تقسیم بندی می‌کنیم و به مرور زمان به یکدیگر اضافه می‌کنیم.

اهداف خودتان را هم می‌توانید به همین شکل به بخش‌های کوچک‌تر اما به صورت واقع بینانه، تقسیم بندی کنید. همه‌ی موارد را اولویت بندی کنید و از نظر مهم بودنش شروع به نوشتن در دفترچه یادداشت خود کنید و بنویسید که برای رسیدن به هدف خود چه کارهایی را باید انجام دهید.

به طور مثال اگر قرار است بهترین برنامه نویس صفحات وب شوید باید روی خودتان سرمایه گذاری کنید و یک مهارت را یاد بگیرید و یا مهارت خود را افزایش دهید، از همین فردا همین کار را انجام دهید.

اگر قرار بر این است که در کنکور شرکت کنید و در بهترین رشته شرکت قبول شوید، از همین فردا به کلاس کنکورها تماس بگیرید و قیمت آنها را سؤال نمایید.

باید با چه کسانی در ارتباط باشید، از چه کسانی دوری کنید، چه مهارت‌هایی را فرا بگیرید، از چه افکاری باید دوری کنید و ... همه را یادداشت نمایید.

۴. هرگز دلسرد و ناامید نشوید

برای رسیدن به هدف تان
حداقل 6 تا 18 ماه زمان لازم دارید
پس به تلاش خود ادامه دهید
و نا امید نشوید



لطفاً شوخی با ضمیر ناخودآگاه، ممنوع.

اگر می‌خواهید در زندگی‌تان موفق شوید سعی نکنید افکار منفی را وارد ضمیر ناخودآگاه کنید. همین کار شما کافی است که به زودی تسلیم، دلسرد و ناامید شوید.

رسیدن به موفقیت همیشه سخت است. حتی برای ثروتمندترین انسان‌های تاریخ و هیچ شخصی را نخواهید یافت که برای رسیدن به هدفش یک شب تلاش کرده باشد و فردا به هدفش رسیده باشد. در این راه باید سختی بکشید و همیشه و در همه حال هم باید آماده تغییر در زندگی باشید. افرادی که در زندگیشان تغییر کرده‌اند به موفقیت رسیده‌اند. شما هم سعی کنید که تغییرات را پذیرا باشید.

۵. تا جای ممکن از دیگران درخواست کمک کنید

اگر لازم می‌دانید برای رسیدن به هدفتان از دیگران کمک بگیرید



تنهایی کار کردن هم لذت بخش است و در بعضی مواقع هم سخت. از این لحاظ که شاید شما نتوانید همه‌ی جوانب رسیدن به هدف را پوشش دهید. اما به یک شرط، آن هم این است که خودتان لازم بدانید به یک شخص نیازمند هستید.

به طور مثال اگر شما یک سایت تازه تأسیس دارید که باید آن را به دیگران معرفی کنید بهتر است با دو نفر شروع کنید. یک نفر مختص تولید محتوا، سئو و بهینه سازی سایت و دیگری محتواهای تولید شده را در شبکه‌های اجتماعی، انجمن‌ها و فروم های فارسی به اشتراک بگذارد.

۶. آمادگی روبرو شدن با ناامیدی و بی انگیزگی را داشته باشید



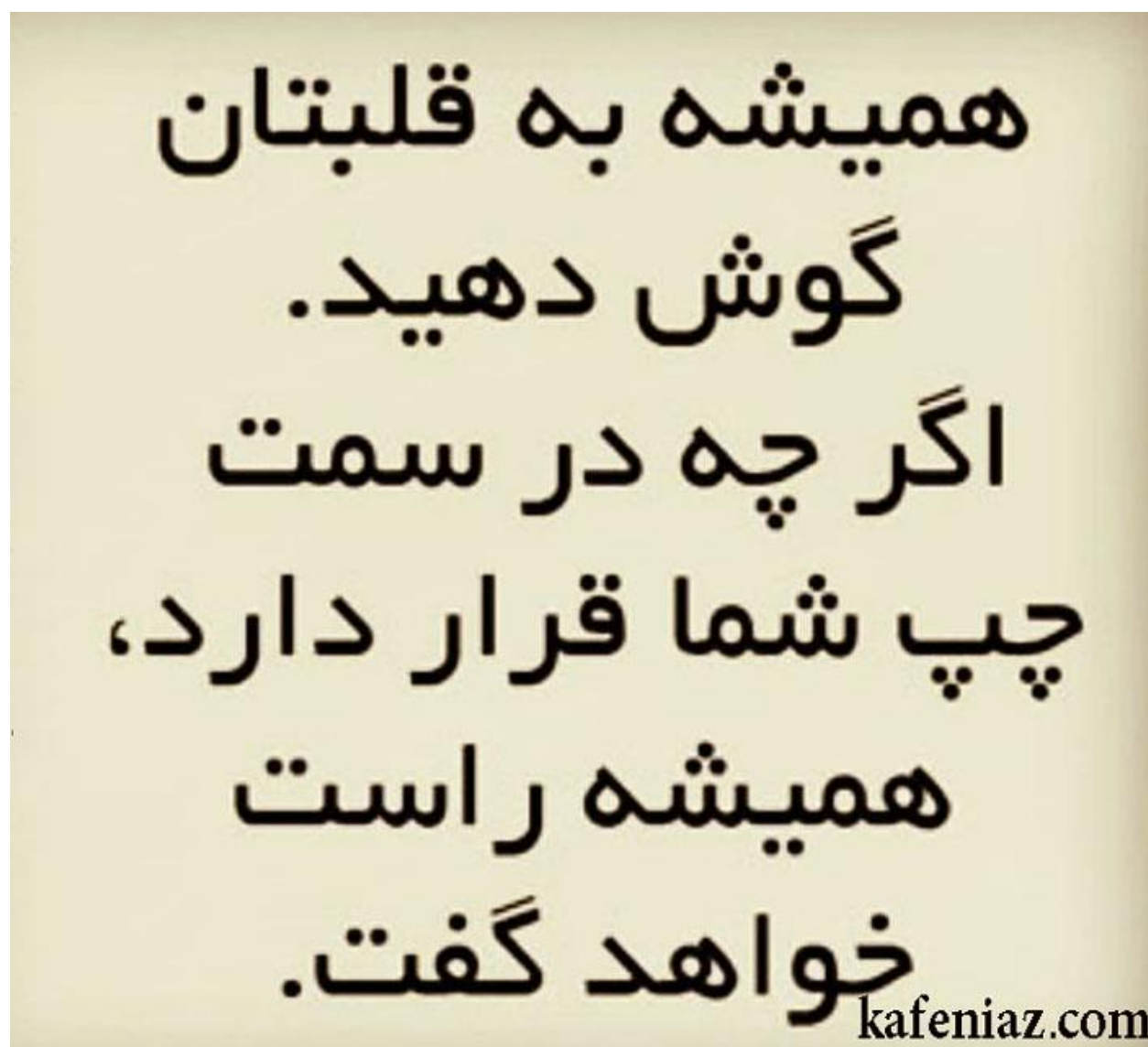
در مواقعی که می دانید ناامیدی و بی انگیزگی به سراغ شما آمده است، سعی کنید با تصور اهدافتان و تصور آنچه در آینده نصیب شما خواهد شد، به خود انگیزه کافی را بدهید. دفترچه‌ی اهداف خود را بردارید و دوباره مرور کنید. از ابتدا تا انتها. نیروهای چرا مدام مطالعه کنید که چه چیزهایی بدست می‌آورید و چه چیزهایی از دست خواهید داد.

به این فکر کنید که تمام کارآفرینان، مخترعان، ثروتمندان و موفق‌ترین انسان‌ها هم همین حالت را تجربه کرده‌اند.

توماس ادیسون، ۱۰۰۰۰ بار شکست خورد اما باز هم پیش رفت و در آخر لامپ و نیروی برق را اختراع کرد. سایت آمازون، ۵ سال هیچ درآمد قابل ملاحظه‌ای نداشت، اما امروز بزرگترین فروشگاه اینترنتی دنیا است. آلبرت انیشتین، ۳۰۲ بار در کارهای مربوط به فیزیک کوانتومی شکست خورد.

و صدها هزار نفر دیگر که می‌توان اسم برد و شما هم یکی از این اشخاص هستید که با انگیزه‌ی کافی به سراغ اهداف خود، خواهید رفت.

۷. هر آنچه را که قلبتان می‌گوید، گوش دهید



چرا افرادی هستند که در برخی موارد با وجود بی انگیزگی باز هم تلاش می کنند؟

این افراد همان‌هایی هستند که به ندای درونی و ندای قلبشان گوش داده‌اند. در راه سختی‌های زیادی دیده‌اند اما به خاطر اهدافشان، به خاطر آینده، به خاطر خانواده‌شان باز هم تلاش می کنند و ندای درونی آن‌ها می گوید: "باز هم ادامه بده".

برای رسیدن به اهدافتان یک دلیل داشته باشید و برای همان یک دلیل به خودتان انگیزه بدهید. اگر هدفتان خرید خانه است که از اجاره نشینی خارج شوید، به خاطر خانواده خود هر سختی را به جان بخرید و این کار را انجام دهید.

سخن آخر

به نظر شما، ما به این دنیا آمده‌ایم که در سختی زندگی کنیم؟

اگر اینطور است پس چرا دیگران در بهترین شرایط زندگی می کنند و ما در معمولی‌ترین و شاید هم در بدترین شرایط؟

چرا دیگران باید بهترین خانه، بهترین ماشین را داشته باشند اما ما نمی توانیم؟

همه‌ی این موارد در طرز فکر ما خلاصه می شود و شما هم سعی کنید برای زندگیتان هدف داشته باشید و برای هر هدفی از خودتان بپرسید: "اگر من، پس چه کسی؟"، "اگر همین الان به هدف نرسم، پس کی؟"

جواب شما به این سؤالات، می تواند شما را گام به گام به سوی هدف راهنمایی کند. سعی کنید در حال زندگی کنید و برای آینده برنامه ریزی داشته باشد.