

## برگرداندن انگیزه ی از دست رفته چطور امکان پذیر است؟



انگیزه مهمترین دلیل برای هدف گذاری، داشتن **هدف** و همچنین ادامه ی زندگی است. **انگیزه** در هر کاری حتی در کسب و کار هم حرف اول را می زند. اگر انرژی کافی برای ادامه نداشته باشید قطعاً ادامه ی زندگی برایتان سخت خواهد شد. شاید به جرأت بتوان گفت داشتن انگیزه دلیل تمام موفقیت هایی است که در تمامی موارد وجود دارد و از دست دادن آن فاجعه ای بسیار بزرگ است.

### چطور می شود که انگیزه از بین می رود؟

زمانی که هدفی را دنبال می کنید اگر بدون برنامه ریزی و **هدف گذاری** پیش بروید بعد از مدتی انگیزه تان را از دست خواهید داد. شما رویاهای بزرگی را در ذهنتان پرورش داده اید اما بعد از مدتی با چیزی که در واقعیت می بینید زمین تا آسمان فرق می کند.

### اما راه حل چیست؟

در این موارد باید سعی کنید که برنامه ریزی و هدف گذاری کنید و از قدم های کوچک و متوالی استفاده کنید. کارهایی را که دوست دارید انجام دهید. موفقیت از زمانی شروع می شود که شما کارهایی را انجام دهید که هیچگاه خسته نمی شوید و در کل عاشق کارتتان باشید.

تیم "کافه نیاز" در این مقاله مواردی را بیان خواهد کرد که بتوانید انگیزه ی از دست رفته را برگردانید. بدست آوردن **انگیزه** می تواند تلاشتان را برای رسیدن به اهداف بیشتر کند.

۱. همانطور که به روحتان انرژی می دهید، به جسمتان هم انرژی بدهید

جسمتان به اندازه روحتان به انرژی نیاز دارد. این کار انگیزه شما را بالا می برد



اولین مرحله از مراحل که می تواند انگیزه ی شما را از بین ببرد غذا نخوردن است. بله درست متوجه شدید. شما زمانی [انگیزه ی کافی](#) بدست خواهید آورد که روح و جسمتان هر دو با هم و در کنار هم تغذیه شوند.

به طور مثال فرض کنید که شما [بازاریاب حضوری](#) در یک منطقه هستید. اگر از صبح شروع به کار کرده اید و مدام از این فروشگاه به آن فروشگاه چه با پای پیاده و چه با وسیله نقلیه در حرکت هستید بعد از چند ساعت انرژی بدنتان تحلیل می رود.

در این زمان، استراحت کردن فقط حدود ۵۰ درصد از انرژی بدنتان را بر می گرداند. برای ۵۰ درصد مابقی باید سعی کنید غذا مصرف کنید، حتی اگر خوردن آب میوه و کیک باشد. کمبود غذا ممکن است قدرت تصمیم گیری شما را کاهش دهد.

بی حال بودن، نداشتن قدرت تصمیم گیری، نداشتن قدرت تفکر، نداشتن انرژی برای حرکت کردن، سردرد گرفتن و از همه مهمتر بی انگیزه بودن از دلایل مصرف نکردن غذا است. در این زمان که باید با مشتریان و مخاطبین خودتان صحبت کنید باید انرژی کافی داشته باشید. سعی کنید هر یک ساعت یک بار هم که شده مقداری آب و غذا مصرف کنید. این کار انرژی و از همه مهمتر انگیزه شما را بر می گرداند.

## ۲. خودتان را وارد اجتماع کنید

# طرد شدن از جامعه باعث کاهش انگیزه می شود



انسان ها موجوداتی اجتماعی هستند. همه در کنار هم زندگی می کنند. همه در کنار هم کار می کنند. همه در کنار هم شادی می کنند. اگر از جامعه و اجتماع رانده شوید انگیزه تان را از دست خواهید داد.

نحوه ی رفتار دیگران با شما نشان دهنده ی این طرد شدن و رانده شدن است و همین مورد باعث می شود که خودتان را شخصی بی مصرف در نظر بگیرید. این طرد شدن یک مشکل دیگر را به وجود می آورد و این است که قدرت تصمیم گیری را از شما می گیرد و نمی توانید مشکلات خودتان را حل کنید چون انگیزه کافی دارید.

اگر می خواهید این مشکل را برطرف کنید باید سعی کنید دوستان زیادی پیدا کنید. هر چه دایره دوستان خود را بیشتر کنید به راحتی می توانید به جامعه برگردید. همین برگشت شما به جامعه می تواند انگیزه تان را برای رسیدن به اهدافتان بیشتر از همیشه کند و این پاداشی است که جامعه به شما خواهد داد.

### ۳. خودتان را با تصمیم گیری بی مورد خسته نکنید

تصمیم گیری های مکرر و بی مورد انگیزه شما را از بین می برد و به یک عادت بد تبدیل می شود



کافنیاز  
kafeniaz.com

یکی دیگر از عواملی که ممکن است انگیزه شما را از بین ببرد تصمیم گیری های بی موردی است که روی ذهن اثر می گذارد. گرفتن تصمیم های متوالی در مورد یک کار، می تواند اثر منفی روی ذهن شما داشته باشد و انرژی ذهنی تان را از بین ببرد.

تصمیم گیری های مداوم و مکرر در مورد کاری که با یک تصمیم قاطع حل می شود تنها اثری که دارد، بی انگیزه شدن شما در مورد به پایان رساندن همان کار است. اگر می خواهید کارتان را به نحو احسن انجام دهید و آن را به پایان برسانید یک تصمیم قاطع بگیرید و سپس اقدام و عمل کنید.

به طور مثال به خودتان بگویید که تصمیم گرفته اید که می خواهید این کار را تا ساعت ۶ عصر به پایان برسانید. بعد از این تصمیم از قدم های کوچک شروع کنید و برای به پایان رساندن آن حتماً کاری انجام دهید.

اگر مدام خودتان را به گرفتن تصمیم های پی در پی مشغول کنید یکی از بدترین نتایجی که می تواند برای شما داشته باشد این است که این عمل به یک عادت بد تبدیل می شود و نه تنها در این کار بلکه در هر کاری مجبور می شوید که تصمیم های متوالی بگیرید.

اما سوال مهم این است:

## چطور انگیزه خودمان را بالا ببریم؟

تمام مواردی که در بالا ذکر شد باعث می شود که انگیزه تان کاهش پیدا کند. در این موارد باید سعی کنید که اهدافی را برای خودتان مشخص و مکتوب کنید. مرور روزانه این اهداف [انگیزه](#) شما را افزایش می دهد و باعث می شود تا هر آنچه باعث [کاهش انگیزه](#) می شود را از بین ببرید. مهمترین قدم در بالا بردن انگیزه داشتن [هدف](#) است. سعی کنید این مورد را حتماً انجام دهید.

## سخن آخر

سعی کنید در اجتماع باشید. پیدا کردن دوستان زیاد می تواند انگیزه شما را برای رسیدن به اهدافتان افزایش دهد. مصرف غذا را در دستور کار خود قرار دهید. همین کار ساده می تواند انرژی تحلیل رفته ذهنی و بدنی شما را بهبود ببخشد و در گرفتن تصمیم مردد نباشید. به صورت قاطعانه تصمیم بگیرید.