

چگونه می توان به اندازه کافی انگیزه پیدا کرد تا کارها انجام شود؟

kafeniaz.com

روش های ایجاد انگیزه



فعالیت هایی مانند ورزش، مهارت های ساخت، خواندن یک کتاب در روز و ... تنها بخشی از روزگار ما انسانهاست که حتی از انجام دادن آن عاجز هستیم، چون شور و شوقی برای ما نمانده، چون هدفی نداریم و در کل انگیزه ای برای ادامه زندگی نداریم.

اما ما این کار را شروع می کنیم یا بهتر است این کار را بطور متناوب انجام می دهیم چون ریتم زندگی ما تکراری است.

چگونه به خودمان انگیزه بدهیم؟

انگیزه برای انجام کارها به دو دلیل است. اولی به خاطر داشتن پاداش در پایان کار است و دلیل دیگر احتمال داشتن موفقیت است. اگر شانس موفقیت کم باشد، همه چیز اتفاق نخواهد افتاد.

یکی از دلایلی که شخص می تواند به خودش انگیزه بدهد، داشتن هدفی والا است که تمام سختی ها را به جان میخورد تا به هدفش برسد. سختی های مسیر راه، همکاری به عنوان رقیب، جامعه، خانواده و ...

همیشه از خودتان بپرسید که چرا کارهایی که دیگران انجام داده اند شما نتوانسته اید انجام دهید؟

لطفاً فقط بهانه نیاورید. من بی تجربه ام، دیر دست به کار شدم، جوان و ناپخته بودم، پیر بودم، زمان نداشتم و صدها و شاید هزاران بهانه های مزخرف.

مطمئن باشید هیچ کسی به جز خود شخص به فکر خودش نیست. پس دست از بهانه جویی بردارید و از همین الان شروع کنید.

هدف این مقاله این است که به این نکته اشاره کنیم که چرا ما به اندازه کافی انگیزه ای برای ادامه مسیر نداریم، در صورتی که ما باید کارهایی را که به ما محول شده به صورت منظم انجام دهیم. این آزمون فوق العاده سخت استعداد است تا ما بتوانیم در یک مدرسه عالی کسب و کار شرکت کنیم.

در زیر ۶ روش به شما ارائه شده تا بتوانید در زندگی خود انگیزه لازم را بوجود بیاورید.

۱- برای زندگی خود دلیل، هدف و یک چشم انداز تعیین کنید

همه اطلاع دارید که برای ادامه زندگی باید یک هدف و دلیل وجود داشته باشد. همان طور که امام موسی کاظم (ع) می فرمایند: اگر دو روز شما با هم برابر باشد، زیان کار است و هر کس امروزش بدتر از دیروز باشد از رحمت خدا به دور است.

پس قبل از اینکه هر روزتان مثل دیروزتان باشد دست به کار شوید و دلیلی برای ادامه زندگی بوجود بیاورید و کاری انجام دهید قبل از اینکه دیر شود.

اگر هدف شما رسیدن به قله ی یک کوه است مطمئناً از همین قدم های اول شروع می شود. این مثال مصداق ضرب المثل: "چشم میترسه، دست کار میکنه" هست.

در هر مسیری که باشی ، عده ای هستند که
به تو می گویند **اشتباه می کنی** . در مسیر
به موانعی بر میخوری که باعث می شود
احساس کنی **حق با آنهاست** . ادامه حرکت
در چنین **شرایطی** ، چیزی است که

شجاعت

می خواهد!



۲- در ابتدای رسیدن به هدف سریع حرکت کنیم

دلیل این حرف این هست که ما در ابتدای رسیدن به اهدافمون انگیزه فوق العاده زیادی داریم. شب و روز به اهدافمون فکر می کنیم و راه های رسیدن به اون رو بررسی می کنیم و کارهای متفاوتی رو انجام میدیم. مطمئناً اگر در ادامه مسیر پاداش دریافت کنیم ادامه ی راه خیلی آسون تر میشه.

تو این طور مواقع باید اعتماد به نفس ما بالاتر از حد ممکن باشه. چون اگر یک کم از مسیر هدف منحرف بشیم، افکار منفی به سراغ ما میان و ما رو از ادامه هدف باز میدارن.

۳- مهارت های تخصصی خود را افزایش دهیم

استعدادهای ما زمانی شکوفا و پرورش داده میشند که به مهارت های تخصصی خودمون بهای بیشتری بدیم و از عرصه ی رقابت عقب نیفتیم.

۴- فکر و احساس خود را ورزش دهیم

همان طور که بدن شما به ورزش احتیاج دارند تا سرزنده باشند فکر و احساس شما هم به ورزش نیاز دارند. برای ورزش دادن فکر و احساس می تونید از افکار مثبت دیگران استفاده کنید. به این طریق که فایل های صوتی انگیزشی و یا در سمینارهای موفقیت شرکت کنید.

از شکست نترس! آن چیزی که باید از
آن بترسی، نشانه گرفتن اهداف
کوچک است! وقتی هدف بزرگی
داشته باشی، حتی شکست خوردن
در راه آن باشکوه است!



kafeniaz.com

۵- در کار خود بهترین باشید

سعی کنید در بین رقبای خود، جزء ۲۰ درصد بهترین ها باشید. این به شما کمک می‌کند که همیشه مثل یک مدیر تراز اول فکر و عمل کنید. به توانایی های خودتون اعتماد داشته باشید چون کاری که دیگران انجام دادند پس شما هم میتونید انجام بدید، شک نکنید.

۶- به سمت علاقه خود گام بردارید

یکی از دلایلی که مردم در کارشان موفق می شوند، داشتن علاقه به کار است. تا حالا توجه کردید که چرا ۳ درصد از مردم دنیا ثروتمند هستند؟

یکی از دلایل های این سوال داشتن هدف و دلیل مهم بعدی علاقه کاری هست که دارند. از "پیر امیدیار" ثروتمندترین مرد ایرانی الاصل (مدیر سایت eBay) سوال پرسیدند: تا حالا چقدر کار کردید؟ پیر امیدیار جواب میدهد: من تا به حال تو عمرم کار نکردم چون کارم به عنوان تفریح برای من بوده و علاقه زیادی به کارم دارم.

پس سعی کنید قبل از هر کاری به سمت علاقه خودتون برید تا تو زندگی و کسب و کارتون موفق بشید.

علاقه شما چیه؟؟؟