

چگونه در سخت ترین شرایط باز هم با انگیزه بمانیم؟



انگیزه، این کلمه شاید در اصل یک دنیا حرف در خودش نهفته داشته باشد و افراد خیلی زیادی در این مسیر به دنبال این بوده اند که چطور می توانند در مسیر رسیدن به اهداف خود با انگیزه بمانند. شاید این تصویری سخت باشد اما حتی موفق ترین و ثروتمندترین افراد دنیا هم در مواقعی انگیزه ی خود را از دست داده اند اما تفاوت افراد موفق و ناموفق از همین جا شروع می شود.

جایی که افراد موفق دوباره سر پا می ایستند و ذهنشان را از افکار مثبت پر می کنند و این شکست ها و بی انگیزگی ها را پایان کار نمی دانند. اما در مقابل افراد ناموفق با کوچکترین ناملایمتهای از سوی اهداف، تمام انگیزه ی خود را از دست می دهند و میدان را برای دیگر رقبای خود خالی می کنند.

افراد موفق این را می دانند که نداشتن انگیزه برای ادامه ی کار، یعنی وقت تلف کردن. اشخاصی که همیشه با انگیزه می مانند این را می دانند که هیچ کسی به جز خودشان نمی تواند به آنها انگیزه بدهد. شاید از خودتان بپرسید که این چطور امکان پذیر است؟ به جرأت می توان گفت که تنها کاری که دیگران در حق ما انجام می دهند این است که ما را تشویق می کنند برای انجام کارهایی که دیگران از انجام آن عاجزند.

اما این تنها کاری است که دیگران می کنند و از این به بعدش بر عهده ی خود شخص است. در اصل این شما هستید که باید به خودتان روحیه بدهید تا از پس انجام کارهایتان بر بیایید. اما اگر در این بین از کارهایی که انجام می دهید لذت نبرید به طور حتم نه خودتان و نه هیچ شخص دیگری نمی تواند به شما انگیزه بدهد.

سعی کنید از خودتان سوال های خوب بپرسید تا بدانید می توانید با انگیزه بمانید یا خیر. به طور مثال

- ✓ آیا تا به حال هدف خوب و بزرگی داشتیم؟
- ✓ آیا برای رسیدن به اهدافتون تلاش کردید؟
- ✓ آیا تلاشتان در خور تحسین بوده؟
- ✓ آیا برای بالا بردن انگیزه تلاش به خصوصی انجام دادید؟
- ✓ آیا هدفتان آنقدر بزرگ بوده که انگیزه ای دو برابر داشته باشید؟

این نمونه سوالات باعث می شود تا ضمیر درونی شما شروع به کار کند و جواب هایی را آماده کند که حتی تصورش را هم نمی کردید. سعی کنید این سوال ها را به کاری که انجام می دهید ارتباط دهید. آیا از کارتتان راضی هستید؟ اگر راضی، خشنود و از انجام آن لذت می برید پس راحت تر می توانید کارهایی را انجام دهید که انگیزه ی زیادی کسب کنید.

لذت بردن از کار یک طرف قضیه است و طرف دیگر سعی و تلاشی است که شما برای رسیدن به اهدافتان انجام می دهید. اما اگر هر دو با هم باشند به طور حتم خیلی سریع تر انگیزه ها بالا می رود و صد البته تلاش ها دو برابر و انگیزه ها هم دو برابر خواهد بود.

برای بدست آوردن انگیزه ی از دست رفته تنها کار ممکن بدست آوردن نتایجی است که هرگز به دست نیاورده اید و رفتن راهی است که هر کسی نرفته است. در این مسیر باید به تمام اهداف خود پایبند باشید و آن چنان سعی و تلاش کنید که تا به حال اینگونه نبوده اید. یکی از دلیل هایی که باعث می شود به راحتی انگیزه ی خود را از دست بدهید نداشتن هدف و در بیشتر مواقع پیگیر اهداف خود نبودن است. وقتی می بینید که در همان جایی که هستید هیچ پیشرفتی نکرده اید به مرور زمان انگیزه ی خود را از دست می دهید.

اما راه حل چیست؟

تنها راه حل این موضوع این است که اهداف خود را به صورت واضح، مشخص کنید. هر چه اهدافتان مشخص تر و قابل دستیابی تر باشد به طبع انگیزه و تلاشتان بیشتر خواهد شد. اگر می خواهید به اهدافتان برسید باید انگیزه ی خود را حفظ کنید. این تنها راه حل موجود است.

تیم "کافه نیاز" قصد دارد چند نکته ی ساده را به شما بیاموزد تا بتوانید در سخت ترین شرایط هم انگیزه ی خود را از دست ندهید.

با ما همراه باشید

نکته ی اول: هر کاری که لذت بیشتری دارد انجام دهید



هیچ شکی در این موضوع وجود ندارد که هر کاری که انجامش لذت بخش تر باشد انگیزه ی بیشتری به انسان می دهد. پس اگر می خواهید همیشه و در هر حالتی بیشترین انگیزه برای ادامه ی کسب و کار و یا رسیدن به موفقیت را داشته باشید سعی کنید کارهایی را انتخاب کنید که برایتان لذت بخش تر باشد.

عشق ورزیدن و عاشق کار بودن می تواند سخت ترین شرایط را برایتان به بهترین و مفرح ترین شرایط مبدل کند. سعی کنید خوب به کاری که می کنید فکر کنید و تغییراتی را در آن ایجاد کنید که بیشترین انگیزه را به شما منتقل کند حتی اگر آن کار شرایط سختی داشته باشد. برخی اشخاص از اینکه بخواهند روزانه یک سری کارهای روتین و یکنواخت را انجام دهند خسته می شوند.

به طور مثال خیلی از اشخاص از بازاریابی و صحبت کردن با مردم متنفرند. از اینکه بخواهند یک کیف و یک کاتالوگ به دست بگیرند و مدام از این مغازه به به آن مغازه، از این شرکت به آن شرکت، از این محله به آن محله در تردد باشند خسته و ناراحت هستند و هرگز در کارشان پیشرفت نمی کنند. چرا که هیچ انگیزه ای برای ادامه ی این نوع بازاریابی ندارند.

اما برخی دیگر آن چنان عاشق کارشان هستند و به آن عشق می ورزند که تمام سختی های این کار را تحمل می کنند و جالب اینجاست که هرگز خسته و بی انگیزه نمی شوند و مدام در کارشان رشد و پیشرفت می کنند و این مورد فقط و فقط به خاطر این است که به کارشان علاقه دارند.

خیلی از افراد وقتی به بن بست می خورند کسب و کارشان را رها می کنند و به دنبال کارهای دیگر می روند. اما راه حلی هم در این طور مواقع وجود دارد که می توانید با انجام آن انگیزه ی خود را حفظ کنید. فقط کافی است از خودتان سوال هایی بپرسید که تمام افراد موفق از خودشان می پرسند:

✓ چطور می تونم کارم رو به یک مکان لذت بخش تر تبدیل کنم؟

✓ چطور از کارم لذت ببرم؟

✓ انجام چه کاری برای من لذت بخش تر است؟

✓ چطور این لذت رو در کارم به صورت روزانه تکرار کنم؟

این سوالات به گونه ای کاملاً مثبت پرسیده می شود و هدفش فقط تحریک ضمیر ناخودآگاه است. هر چه این سوالات به صورت مثبت تر پرسیده شود ضمیر درونی تان بیشتر می تواند جواب هایی را پیدا کند تا کسب و کارتان را به مکانی مفرح و لذت بخش برای شما مبدل کند.

نکته ی دوم: اگر راهی که می روید انگیزه بخش نیست، آن را تغییر دهید



خیلی از ما انسان ها در زندگی روزمره به دنبال اهداف متفاوتی هستیم. اما نحوه ی رسیدن هر شخص به اهدافش کاملاً متفاوت است. برخی فقط یک رویه ی کاری را در پیش می گیرند و همان را تا رسیدن به هدف خود ادامه می دهند. اما برخی دیگر هم هستند وقتی می بینند این مسیری که می روند اشتباه است و یا انگیزه ی کافی در آن وجود ندارد سعی می کنند مسیر رسیدن به اهدافشان را تغییر دهند.

تغییر مسیر می تواند در بیشتر مواقع به سودتان باشد. شاید تغییر رفتار و تغییر مسیر مقداری سخت و دلهره آور باشد اما هر زمان که می بینید به بن بست خورده اید سعی کنید چند قدمی به پشت سرتان نگاه بیندازید و دوباره برنامه ریزی کنید و راهی را انتخاب کنید که به سودتان باشد. راهی که سرعت رسیدن به هدفتان را تسریع ببخشد.

شاید تصور کنید این تغییر مسیر به ضررتان باشد اما در صورتی که این طور نیست. با کمی تمرکز به راحتی می توانید راهی که بیشترین انگیزه را در شما به وجود می آورد انتخاب کنید. هر چه بیشتر تمرکز کنید راحت تر می

توانید راه هایی را انتخاب کنید که انگیزه ی بیشتری در آن وجود دارد و تنها هدف انتخاب راه های دیگر هم فقط باید بدست آوردن و حفظ کردن انگیزه برای رسیدن به هدف باشد.

نکته ی سوم: علت بی انگیزه بودن خود را ریشه یابی کنید



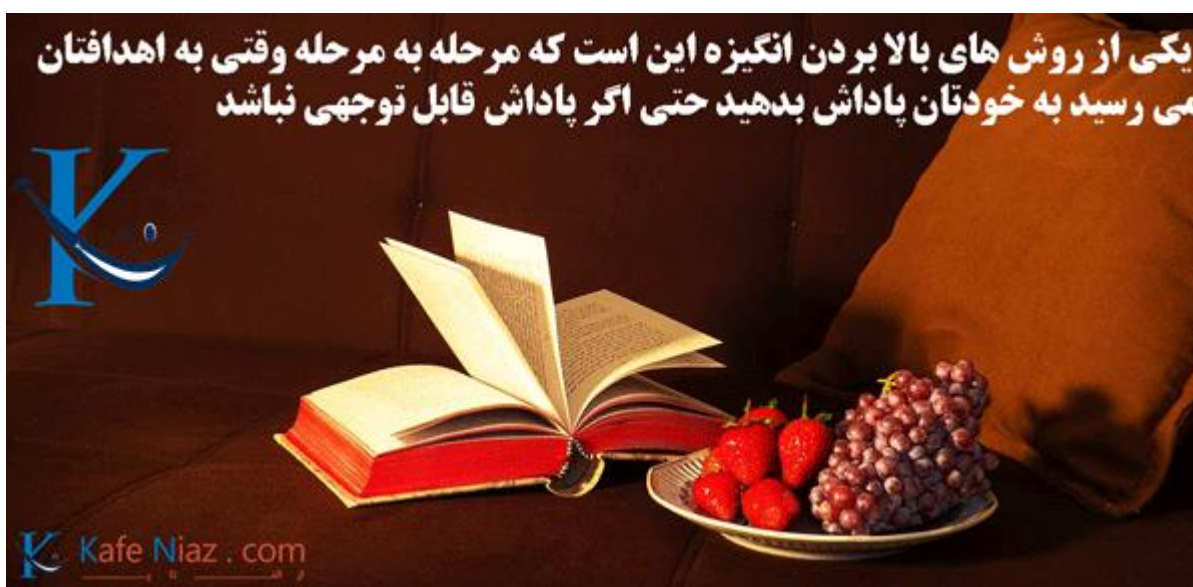
هر شخصی در هر برهه از زمان دچار بی انگیزگی می شود حتی اگر جزء موفق ترین افراد روی زمین باشند. اما این افراد می دانند که دقیقاً کجای کارشان مشکل دارد و به خاطر همین سعی می کنند نقاط ضعف خود را ببوشانند. این افراد تا جای ممکن تلاششان این است که دلیل ها و علت هایی را پیدا کنند که انجام کار را برایشان سخت و دشوار کرده است. ریشه یابی این موارد کمک بسیار بزرگی می کند تا دوباره به همان انسان هایی مبدل شوند که به یک بمب انگیزه مشهور بوده اند.

در برخی موارد دیده می شود که برخی افراد کاری را انجام می دهند که هیچ انگیزه ای در آن وجود ندارد. پیشنهاد ما این است که در این طور مواقع سعی کنید چند لحظه ای صبر کنید و با دقت و تمرکز فراوان این مورد را ریشه یابی کنید. اگر نتوانید این کار را انجام دهید به طور حتم فقط وقت تان را هدر داده اید.

به طور مثال ممکن است از انجام کاری که به آن علاقه ندارید سود زیادی نصیبتان شود و همین می تواند یک [انگیزه کافی](#) برایتان باشد که باز هم به جلو حرکت کنید و یا فرضاً به دلیل اینکه چون حقوق خوبی از یک ارگان دولتی یا خصوصی دریافت می کنید کاری که مورد علاقه تان نیست را انجام می دهید و این می تواند در دراز مدت انگیزه تان را پایین بیاورد.

هر چه بیشتر بتوانید دلیل های منطقی و قانع کننده ای را دست و پا کنید راحت تر می توانید انگیزه ی از دست رفته ی خود را بدست بیاورید.

نکته ی چهارم: اگر می خواهید انگیزه تان بالا برود به خودتان پاداش بدهید



دریافت پاداش و جایزه برای هر کسی و در هر شرایطی می تواند خوشایند باشد به خصوص اگر خودتان به خودتان پاداش بدهید. به جرأت می توان گفت این مورد یکی از جذاب ترین مواردی است که می توانید برای [حفظ انگیزه](#) انجام دهید.

اگر از کاری که انجام می دهید راضی و خشنود نیستید، اگر نسبت به کارتان یک احساس تنفر و انزجار دارید، اگر یک حس غریب و یک ترس عجیب نسبت به کارتان دارید، اگر نسبت کارتان انگیزه ی کافی ندارید و نمی توانید به ادامه ی مسیر امیدوار باشید یکی از راه حل ممکن این است که در هر مرحله ای به خودتان پاداش و جایزه بدهید حتی اگر رفتن به سر یخچال و خوردن یک آبمیوه ی خنک باشد.

داشتن انگیزه از مهمترین مراحل رسیدن به هدف است اما زمانی این امر ممکن است که انگیزه وجود داشته باشد و با دادن جایزه و پاداش این امر ممکن خواهد بود. اگر هدف بزرگی دارید آن را دسته بندی کنید و در هر مرحله پاداش ویژه ای برای خودتان در نظر بگیرید.

اگر به اهداف کوچکتر خود رسیده اید و جایزه ی ویژه ای را هم دریافت کرده اید پس برای رسیدن به اهداف بزرگتر هم می توانید با پاداش ها و جوایز بیشتر، خودتان را مجبور به حفظ انگیزه تان کنید. اگر جوایزی که به خودتان می دهید ارزشمند باشد قطعاً انگیزه ی رسیدن به هدفتان بیشتر و بیشتر خواهد شد.

نکته ی پنجم: پیشرفت کاری ارتباطی مستقیم با بالا رفتن انگیزه دارد

طبق تحقیقات به وجود آمده پیشرفت کاری ارتباطی مستقیم با انگیزه ی افراد دارد



رسیدن به هدف، آرزوی هر شخصی است اما در این بین افراد کمی هستند که به اهدافشان می رسند. به خاطر اینکه بدون برنامه ریزی به سمت اهدافشان حرکت می کنند و همین باعث می شود تا در ادامه ی مسیر وقتی از هدفشان دور می شوند انگیزه ی خود را از دست بدهند. اما اگر بتوان میزان پیشرفت را چک کرد خیلی سریع تر خواهید توانست به اهداف خود برسید.

تشخیص اینکه در رسیدن به اهداف پیشرفت کرده ایم یا خیر می تواند گامی بزرگ برای بالا بردن انگیزه باشد. اما اینکه فقط بدانید که چقدر پیشرفت کرده اید کافی نیست. باید میزان پیشرفت خود را هم تشخیص دهید. به طور مثال فرض کنید می خواهید یک سایت را در نتایج جستجوی گوگل به صفحه ی اول برسانید. در این طور مواقع شما متوجه شدید که سایت تان از صفحات ۱۵ به صفحه ی ۹ منتقل شده است و بعد از مدتی از صفحه ی ۹ به صفحه ی ۳ تغییر مکان می دهد.

در این طور مواقع شما متوجه شدید که در حال پیشرفت هستید و انگیزه تان بیشتر می شود اما نکته ی مهمی که وجود دارد این است که نمی دانید چه مدت طول می کشد تا به صفحه ی اول برسید. اما در مرحله ی تشخیص دادن، شما به صورت کامل تصویر رسیدن به هدف را در ذهنتان ترسیم می کنید که تا چند مدت آینده و با کدام روش ها به صفحه ی اول منتقل خواهید شد. این نوع تشخیص دادن ها باعث می شود تا خیلی زودتر به هدف خود برسید و صد البته در [بالا بردن انگیزه](#) هم فوق العاده تأثیر گذار خواهد بود.

در این مرحله باید صبر و حوصله ی زیادی به خرج دهید. چرا که پیشرفت کاری در این طور مواقع به یک باره ایجاد نمی شود و باید سعی کنید اهدافتان را به اهداف کوچکتر تقسیم بندی کنید و به مرور زمان و با حوصله ی فراوان یکی یکی به آنها دست پیدا کنید. اما اگر عجله به خرج دهید تمام انگیزه تان را از دست خواهید داد و هر چه ساخته اید از دست خواهید داد.

سخن آخر

استفاده از این روش ها می تواند انگیزه تان را روز به روز بالاتر ببرد و چه خوب است که از ادغام کردن این موارد سعی کنید انگیزه تان را بالا ببرید. بدست آوردن نتایج خوب زمانی امکان پذیر است که از روش های مختلف استفاده و از آنها نکته برداری کنید. تا جایی که می توانید به خودتان پاداش دهید حتی اگر پیشرفت کاری تان چشمگیر نبود باز هم به خودتان پاداش دهید.