

چطور یک بمب انگیزه در زندگی خود منفجر کنیم؟



رسیدن به هدف و خواسته‌ها انگیزه‌ای می‌خواهد که از همان ابتدای کار با قدرت به سمت اهداف قدم بردارید. انگیزه‌ای که زندگی‌ات را متحول یا دچار تغییرات اساسی کند. تغییراتی که تأثیراتی شگفت انگیز در زندگی شما ایجاد کند.

اما مشکل اصلی این است که بعد از چند مدت انگیزه لازم را از دست می‌دهیم و کم کم این شرایط رو به افول می‌رود. متأسفانه در این طور مواقع هر شخصی صدها دلیل می‌آورد که انگیزه‌اش را از دست داده است. از جمله: از ما گذشته، دیگه ما پیر شدیم، دیگه سن و سال ما به این حرف‌ها نمی‌خوره، من پولم و وقتمو هدر نمی‌دم، من یه بار شکست خورده بودم دیگه ریسک نمی‌کنم، من اصلاً ریسک پذیر نیستم و

دلیل این امر چیست؟

چرا روزهای اول چنان با قدرت پیش می‌رویم اما بعد از مدتی انگیزه کاهش می‌یابد؟

چرا کاهش انگیزه قدرتش از ایجاد انگیزه بیشتر است؟

تمام قدرت ایجاد انگیزه در ذهن شما است. ذهن انسان قدرتمندترین آفریده‌ی خداوند است. همه‌ی موفقیت‌ها، شکست‌ها، ثروت‌ها، بدبختی‌ها، خوشبختی‌ها و هر چیزی را که تصورش را کنید، برخاسته از ذهن شماست. آن چه را در زندگی جذب می‌کنید برگرفته از ذهن است.

هر چه ذهن شما قدرتمندتر باشد به طبع قدرت جاذبه‌ی ذهنتان هم بیشتر خواهد بود و چیزهایی که تصورش را نمی‌کردید بدست خواهید آورد. اینجاست که ضمیر ناخودآگاه شما شروع به کار می‌کند و افکاری را به ذهن شما وارد می‌کند که مایه‌ی خوشبختی و یا بدبختی شما می‌شود.

اما این بمب انگیزه چطور منفجر می‌شود؟

اگر در زندگیتان انگیزه‌ای نداشته باشید به اهداف و خواسته‌های خودتان نخواهید رسید. اگر گلایه و شکایت کنید و از زمین و زمان بدگویی کنید به راحتی انگیزه خودتان را از دست خواهید داد.

برای منفجر کردن این بمب انگیزه سعی کنید کارهایی که مورد علاقه‌تان است را انجام دهید. چیزی که شما را خوشحال می‌کند، حتی اگر گوش دادن به آهنگ مورد علاقه‌تان باشد.

تیم "کافه نیاز" سعی دارد ۷ راه برای ایجاد انگیزه و منفجر کردن یک بمب انگیزه به شما نشان دهد. ایجاد انگیزه در درون انسان شکل می‌گیرد و ما این راه‌ها را به شما نشان خواهیم داد.

۱. هدف داشته باشید

وقتی هدف داشته باشی انگیزه ات چند برابر میشه



مهم‌ترین دلیل ایجاد انگیزه داشتن **هدف** است. اهدافی واضح که آینده‌ای روشن را برای شما رقم می‌زند. هر چه قدر واضح‌تر بدانید که از زندگی چه می‌خواهید انگیزه‌ای مضاعف پیدا خواهید کرد.

تلاش شما برای ادامه‌ی زندگی زمانی نتیجه خواهد داد که اهدافی مشخص و مکتوب شده داشته باشید. اهدافی که فقط در ذهن باشد بیشتر به یک رؤیا و آرزو شباهت دارد. اگر می‌خواهید اهدافتان به واقعیت بپیوندند آنها را یادداشت کنید و هر روز آن را مرور کنید. **هدفگذاری** لازمه‌ی ایجاد انگیزه است.

اهداف یادداشت شده و مرور روزانه آن، چنان انگیزه‌ای در شما ایجاد خواهد کرد که تا رسیدن به اهدافتان دست از کار نخواهید کشید. پس از همین الان یک کاغذ و قلم بردارید و تمام اهدافتان را از کوچک و بزرگ همه را یادداشت کنید و هیچ ترسی از نوشتن نداشته باشید. فقط بنویسید.

۲. تجسم خلاق داشته باشید



با قدرت جاذبه به هر آنچه که فکر کنید خواهید رسید. هر چه را که می‌خواهید و فراتر از اهدافتان تجسم کنید. به این فکر نکنید که چطور می‌توانید یک ماشین ۱۰۰ میلیونی سوار شوید. به این فکر نکنید که چطور می‌شود

که یک خانه ۵۰۰ میلیونی خریداری کنید. به این فکر نکنید که چطور می‌شود که در عرض یک ماه صدها میلیون تومان درآمد داشت. فقط تجسم کنید. تجسم اینکه در رویاهایتان به تمام اهدافتان رسیده‌اید.

ذهن شما هیچ محدودیتی ندارد و کسی هم برای این تجسمتان شما را بازخواست نخواهد کرد. با تجسم روزانه اهدافتان و اینکه به تمام رویاهای خودتان رسیده‌اید چنان انگیزه‌ای به شما می‌دهد که صبح‌ها زودتر بیدار خواهید شد و شب‌ها دیرتر به رختخواب خواهید رفت.

تجسم اهداف تنها چیزی است که هیچ کنثوری ندارد و بدون افتادن شماره به راحتی می‌توانید به هر آنچه می‌خواهید فکر کنید و هیچ کسی هم متوجه نخواهد شد. فقط خودتان زمانی متوجه خواهید شد که کم کم اهدافی که تصور کرده‌اید تبدیل به جسم شده و در روبروی شما ظاهر می‌شود. فقط کافی است که رویاهایتان را تجسم کنید.

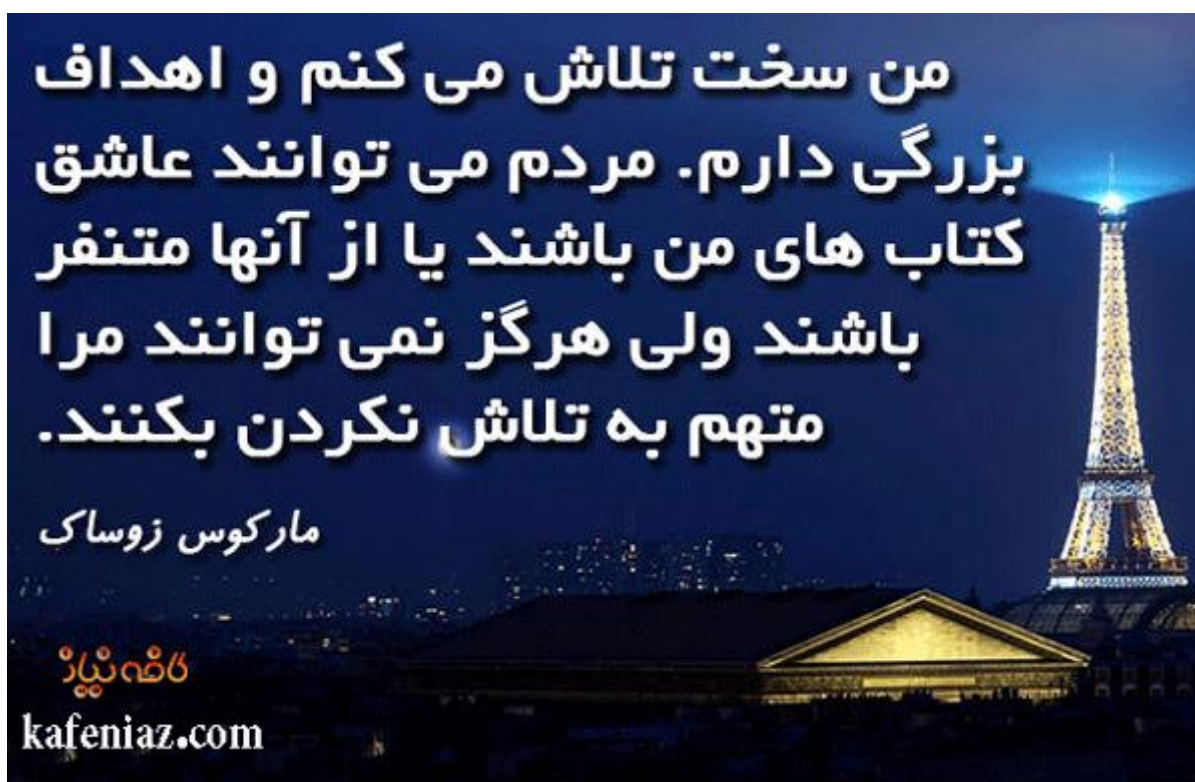
۳. اهداف را به اهداف کوچکتر تقسیم کن



زمانی می‌توانید به اهداف اصلی خودتان دست پیدا کنید که آنها را به اهداف کوچکتر تقسیم بندی کنید و یکی یکی آنها را به مرحله‌ی اجرا برسانید. این بهترین روشی است که خیلی از اشخاص که اهداف بزرگی دارند انجام می‌دهند. این مورد یکی از بهترین روش‌های ایجاد انگیزه است.

به طور مثال اگر می‌خواهید یک سایت را با چند کلمه‌ی کلیدی به صفحه‌ی اول گوگل برسانید سعی کنید آنها را دسته بندی کنید. ابتدا از کلمه‌ی کلیدی استفاده کنید که کمتر مورد جستجوی مخاطبین است. هر زمان که به صفحه‌ی اول رسیدید به سراغ کلمه‌ی بعدی بروید تا زمانی که به مهمترین کلمه‌ی کلیدی رسیدید. هر کدام از این اهداف را یادداشت و به آن زمان بدهید و طبق زمان بندی، خودتان را متعهد کنید که به هدف خود در زمان مشخص شده برسید.

۴. به خودتان قول بدهید که به تمام اهدافتان برسید



زمانی که اهدافتان را به صورت واضح و مشخص یادداشت و سپس آنها را به اهداف کوچکتر تقسیم کردید، وقت آن است که به خودتان قول بدهید برای به تمامی آنها دست پیدا کنید. برای اینکه انگیزه‌تان بیشتر شود سعی کنید تمام قول‌هایی را که داده‌اید یادداشت کنید و هر روز آنها را مرور کنید. هر زمان که سرخورده و بی انگیزه شدید اهدافتان را مرور و قول‌هایی که به خودتان داده‌اید را به یاد بیاورید. به خودتان بگویید که چرا باید به اهدافتان برسید و اگر نرسید چه اتفاق‌هایی خواهد افتاد.

۵. برای رسیدن به اهداف بزرگ از اهداف کوچک شروع کنید



افزایش انگیزه زمانی امکان پذیر است که در ابتدای کار به اهداف کوچکتر خودتان برسید. رسیدن به اهداف کوچکتر می تواند انگیزه ای باشد برای رسیدن به اهداف بزرگتر.

فرض کنید می خواهید بهترین فروشنده بیمه‌ی عمر در شهر خودتان باشید. در ابتدای کار فکر اینکه روزانه یک بیمه‌ی عمر بفروشید را از سرتان بیرون کنید. این کار فقط انگیزه‌ی شما را از بین می برد. شما در اول راه هستید و باید سعی کنید ماهی یک عدد یا در خوشبینانه ترین حالت آن سه هفته‌ای یک بیمه‌ی عمر بفروشید. هر وقت که به این حد رسیدید سعی کنید دو هفته‌ای یک بار بفروشید و همین حالت را ادامه دهید.

اگر همین کار را ادامه دهید به راحتی به بهترین فروشنده عمر مبدل خواهید شد به شرط آنکه شرایط شروع از اهداف کوچکتر را رعایت کنید.

مطالعه‌ی بیوگرافی و زندگینامه‌ی افراد موفق به شما انگیزه می‌دهد



افراد موفق در این دنیا کم نیستند. از بیل گیتس گرفته تا مارک زاکربرگ، استیو جابز، دارن هاردی، برایان تریسی، آنتونی رابینز و صدها و هزاران نفر دیگر مثل این اشخاص. همه‌ی این افراد از سخت‌ترین شرایط شروع کرده‌اند و به بهترین شرایطی که خودشان خواسته‌اند رسیده‌اند. بیوگرافی و مطالعه‌ی زندگینامه‌ی این افراد انگیزه‌ی شما را افزایش می‌دهد. اگر این اشخاص در بدترین شرایط زندگی کرده‌اند و بهترین مدارج دست پیدا کرده‌اند پس شما هم می‌توانید. مطالعه‌ی زندگینامه این افراد زمانی به شما انگیزه می‌دهد که برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید و گرنه این مطالعه‌ها به هیچ دردی نخواهد خورد.

۷. تشخیص بهترین زمان ممکن که بیشترین انگیزه را دارید



خیلی از اشخاص می گویند: برای من ساعات اولیه‌ی صبح بهترین زمانی است که بیشترین انگیزه برای رسیدن به اهداف و کمترین افکار منفی را در ذهن دارم. چون بدنم استراحت کرده و هیچ مشکلی از نظر بدنی ندارم. برخی دیگر می گویند: من شبها بیشتر می‌توانم روی اهدافم کار کنم. این بستگی به شما دارد و پیدا کردن این ساعات چندان مشکل نیست. فقط کافی است که یک مقدار فکر کنید و ببینید چه ساعاتی از روز بیشترین انرژی را دارید. اینکه شما در ساعاتی که بیشترین انگیزه را دارید برای رسیدن به اهدافتان تلاش کنید جای تحسین دارد و به طور یقین بهترین نتیجه را هم خواهید گرفت.

سخن آخر

ایجاد انگیزه فقط و فقط به شما بستگی دارد. اینکه برای زندگیتان هدف داشته باشید، اینکه بخواهید در آینده در بهترین شرایط زندگی کنید، اینکه دغدغه‌ی مالی نداشته باشید و هزاران دلیل دیگر، فقط به انگیزه‌ای احتیاج دارد که بتواند بار این همه دلیل را به دوش بکشد.

با ذهنتان بازی کنید. خودتان را در رسیدن به اهدافتان تجسم کنید و تمام این موارد را در زندگی خود به کار ببندید.

این نکته را فراموش نکنید که منفجر کردن بمب انگیزه فقط به شما بستگی دارد.

ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید

