

# ۱۵ راه حفظ انگیزه شخصی



منبع: [www.modiresabz.com](http://www.modiresabz.com)

نویسنده: ریچارد دنی

مترجم: مهدی قراچه داغی

موضوع: بهبود شخصی

برای خواندن جدیدترین مطالب مدیریت و

بازاریابی به سایت مدیرسبز مراجعه کنید!

برای دانلود صدها مقاله مشابه این مطلب

عضو سایت مدیر سبز شوید!

اغلب ما خواهان تغییر هستیم اما در اقدام به منظور تغییر با دشواری روبه‌رو هستیم. اشکال اینجا است که برای لذت کوتاه‌مدت بیش از لذت بلندمدت ارزش قائل هستیم. در ادامه مطلب به نکاتی اشاره کرده‌ام که با رعایت آن بر میزان انگیزه خود می‌افزایید.

## ۱. نتیجه تغییر نکردن را در ذهن خود تصور کنید

اشخاص اغلب فکر می‌کنند که ناراحتی تغییر کردن یا دست به کار شدن از کاری صورت ندادن بیشتر است. از این رو برای تغییر کردن باید این طرز فکر را تغییر دهیم. به این فکر کنید یا این صحنه را در ذهنتان مجسم کنید که اگر تغییر نکنید چه اتفاقی می‌افتد. این صحنه را به قدری جدی ببینید و نتیجه را چنان هراسناک تصویر کنید که ناراحتی آن از ناراحتی ناشی از دست به کار شدن و کاری صورت دادن بیشتر باشد.

## ۲. نتیجه تغییر کردن را در ذهن خود تصور کنید

نتیجه بعد از تغییر کردن را در ذهن خود تصور کنید. ببینید که چگونه به نظر خواهید رسید، چه احساسی خواهید داشت، چگونه خود را خواهید دید و دیگران درباره شما چه نظری پیدا خواهند کرد. فایده و حاصل این فرآیند به قدر کافی دلیلی فراهم می‌کنند که فوراً در رفتار خود تجدید نظر کنید.

## ۳. تن به خطر بدهید، کار متفاوتی صورت دهید

اگر به رفتار سابق خود ادامه دهید نباید انتظار تغییری داشته باشید. تغییر در صورت داشتن انگیزه حاصل می‌شود و اگر به نتیجه نهایی فکر کنیم انگیزه‌مان افزایش می‌یابد. اگر واقعا به این نتیجه برسید که ذهن انسان لذت را بیش از درد می‌خواهد، انگیزه عمل بیشتری پیدا می‌کند.



## ۴. تصویر ذهنی خود را تغییر دهید

تصویر ذهنی شما تحت تاثیر هدفها، مقصودها، باورها و نیز حوادث زندگی شما و موفقیت‌هایی که به دست می‌آورید تغییر می‌کنند. تصویر ذهنی تحت تاثیر شرایط محیطی نیز تغییر می‌کند. تصویر ذهنی ما با تغییر رفتار ذهن هشیار یا نیمه هشیار هم تغییر می‌کند.

## ۵. هدف‌گذاری کنید

برای رسیدن به انگیزه بیشتر باید هدفمند باشید.

## ۶. با اشخاص با انگیزه معاشرت کنید

با کسانی معاشرت کنید که از انگیزه کافی برخوردار باشند. بی‌انگیزه‌ها روحیه شما را از بین می‌برند. انگیزه می‌تواند واگیردار باشد، به خصوص اگر در محیط مناسبی قرار داشته باشیم. هر چه با اشخاص با انگیزه بیشتر معاشرت کنیم، انگیزه بیشتری پیدا می‌کنیم.

## ۷. از تصدیق‌های مثبت استفاده کنید

چرا از عباراتی مانند «نمی‌توانم»، «می‌ترسم» استفاده کنیم؟ می‌توانیم از عبارات خلاف این‌ها استفاده کنیم. گاه برای هم‌رنگ شدن با دیگران بیش از حد فروتن می‌شویم. اما در اعماق وجود خود می‌دانیم که هر چه از تصدیق‌های مثبت بیشتر استفاده کنیم به نتایج مثبت‌تری دست می‌یابیم.

## ۸. برای رسیدن به انگیزه متعهد شوید

تصمیم بگیرید که به انگیزه لازم دست پیدا کنید. امروز و همه روز به این مهم متعهد گردید. به تنها چیزی که احتیاج دارید تصمیم‌گیری است.

## ۹. پیشرفت خود را ارزیابی کنید

توجه به پیشرفت‌های خود به شما انگیزه می‌دهد. اکثر افراد در شروع سال هدف‌هایی را برای خود در نظر می‌گیرند. در شروع سال خیلی‌ها به موقعیت در ۱۲ ماهی که گذشته است نگاه می‌کنند. اگر موفق نبوده‌اند، کاملاً قابل درک است که انگیزه چندانی نداشته باشند. اما اگر دوازده ماه گذشته موفقیت انگیز بوده است، کاملاً قابل درک است که از انگیزه بیشتری برخوردار باشند.

## ۱۰. چالش‌های واقع‌بینانه‌ای در نظر بگیرید

اگر هدف و چالشی را برای خود در نظر بگیرید اما در اعماق وجود خود بدانید که نمی‌توانید به آن دست یابید، انگیزه لازم را پیدا نمی‌کنید.

این شرایط را در بسیاری از موسسات و سازمان‌های اقتصادی، به خصوص در بخش فروش مشاهده کرده‌ام. مدیر فروش میزان فروش را برای فروشندگان خود در نظر می‌گیرد که آن‌ها می‌دانند هرگز به آن نمی‌رسند. به همین



دلیل از انگیزه کافی بی بهره می شوند. اینگونه نه تنها انگیزه از دست می رود، بلکه جای آن را فقدان انگیزه پر می کند.

## ۱۱. به دیگران انگیزه بدهید

سعی کنید هر روز به دیگران انگیزه بدهید. هر چه از خود بیشتر مایه بگذارید بیشتر نصیب می برید.

## ۱۲. به آموختن توجه داشته باشید

انگیزه در اثر فراگرفتن نقطه نظرهای جدید افزایش می یابد. عادت کنید که به طور مرتب کتاب و نوارهای آموزشی تهیه کنید. برای خود کتابخانه ای بسازید. اتومبیل خود را به محلی برای آموختن تبدیل کنید. توجه داشته باشید که شنیدن و فراگرفتن نقطه نظرهای جدید به ما انگیزه بیشتری می دهد.

## ۱۳. به سلامتی و آمادگی جسمانی خود توجه کنید

از آغاز فعالیت سخنرانی چند دقیقه ای به اتاق خلوتی می رفتم و نرمش می کردم. در تمام زندگی خود به این نتیجه رسیده ام که هر قدر آمادگی جسمانی بیشتری داشته باشم ذهنم آماده تر و سر حال تر می شود. به ندرت به اشخاص پرانگیزه ای بر می خورید که در برابر آمادگی جسمانی خود احساس مسئولیت نکنند، اغلب صاحبان انگیزه به برنامه غذایی و آمادگی جسمانی خود بها می دهند.

## ۱۴. انگیزه بخشیدن را متوقف نکنید

انگیزه نوسان می کند. مدیران به این نتیجه رسیده اند که انگیزه کارکنان برای همیشه دوام نمی آورد. ایجاد انگیزه فرآیندی ادامه دار است و به همین دلیل وظیفه من و شما است که به این مهم رسیدگی کنیم.

## ۱۵. برنامه های بهسازی و رشد شخصی را رعایت کنید

نکته مهمی است که باید به آن توجه داشت. در شرایطی که کتابها، نوارها و مقالات متعددی درباره ایجاد انگیزه منتشر می شوند، تعداد فزاینده ای از مردم از آنها استفاده می کنند. در اغلب سمینارها به کسانی برمی خورم که از جایشان بر می خیزند، حرف می زنند و سوالات مختلفی مطرح می سازند. اما باید توجه داشت که در این زمینه مهم این است که از علم و اطلاع خود استفاده کنید. کافی نیست که کتاب پشت کتاب بخوانید و در سمینارهای مختلف شرکت نمایید.