



۲۰ روش برای اینکه به خودتان انگیزه بدهید

امیدوارم از چیزی که می‌گویم دلخور نشوید، اما شما شخصیت ندارید! اینکه همه ما یک شخصیت ثابت و بی‌تغییری داریم، یک اعتقاد کاملاً بی‌پایه است. ما همین‌طور که در زندگی پیش می‌رویم، خودمان را می‌سازیم. انتخاب‌هایی که در مورد افکارمان می‌کنیم یا به ما انگیزه می‌دهند و یا نمی‌دهند. به خودتان انگیزه بدهید تا آن‌طور که می‌خواهید زندگی کنید. لازم است دست به عمل بزنید. من بر اساس تجربه‌ام به‌عنوان یک نویسنده و مشاور ۲۰ روش ایجاد انگیزه را گردآوری کرده‌ام و تقدیمتان می‌کنم.

در زیر ۲۰ روش برای اینکه به خودتان انگیزه بدهید، آورده شده است:

۱. داستانی از خودتان بسازید

با گفتگوی درونی با خودتان، یک تصویر ذهنی از کسی که می‌خواهید باشید را به وجود می‌آورید. پس اگر برایتان سخت است که قابلیت‌های درونی‌تان را تصور کنید،

ممکن است بخواهید برای شروع آن را به صورت یک خیال بیان کنید، درباره کسی که دوست دارید باشید، داستانی از خودتان بسازید. بدون تصویری از خودتان در اوج، نمی‌توانید مطابق آن خود زندگی کنید.

۲. جای دیگری را هدف بگیرید

بیشتر افراد از فهمیدن این موضوع حیرت می‌کنند که دلیل نرسیدنشان به چیزی که در زندگی می‌خواهند، این است که هدف‌های اصلی‌شان بیش‌ازحد کوچک و مبهم است و در نتیجه قدرتی ندارند. اگر هدف اصلی‌تان نتواند تخیلتان را برانگیزد، محقق هم نخواهد شد. چیزی که واقعا انگیزه را افزایش می‌دهد، این است که برای خودتان یک ابر هدف بزرگ و مشخص تعیین کنید. از کجا می‌توانید بفهمید که آیا یک ابر هدف دارید که به اندازه کافی بزرگ و به اندازه کافی حقیقی باشد؟ کافی است به تاثیری که هدف‌تان روی شما دارد توجه کنید. این مهم نیست که هدف چه باشد، مهم این است که هدف چه می‌کند.

۳. دبیرستان را ترک کنید

اکثر ما فکر می‌کنیم که تا ابد در دبیرستان گیر افتاده‌ایم. قبل از دبیرستان و در کودکی بی‌خیال‌تر و پیش از آن رویابین‌های خلاق بودیم. اما در دبیرستان شروع کردیم به ترسیدن از نظر دیگران درباره خودمان. ناگهان هدف اصلی‌مان در زندگی این شد که خجالت‌زده نشویم. آخر و عاقبت بیشتر مردم این می‌شود که زندگی‌شان را بر مبنای آنچه دیگران ممکن است در مورد آن‌ها فکر کنند طرح می‌ریزند؛ اما ما می‌توانیم این عادت را کنار بگذاریم. همان‌طور که امرسون گفته است: «چرا باید اینکه من چه احساسی بکنم، به افکار درون سر شخص دیگری وابسته باشد؟»

۴. قبل از هر چیزی تنبل باشید

هنری فورد همیشه به همکارانش خاطرنشان می‌کرد که هیچ کاری نیست که اگر حاضر باشیم به قسمت‌های کوچک تجزیه‌اش کنیم، عملی نباشد. وقتی هم که کاری را تجزیه کردید، یادتان باشد که در ابتدا به خودتان اجازه کمی تنبلی بدهید. چون مهم نیست که با چه سرعتی انجامش می‌دهید. هرچه کاری را کندتر شروع کنید، سریع‌تر تمامش می‌کنید. به عبارت دیگر، تصویر ذهنی‌تان از آن فعالیت که دارید تند و بی‌امان انجامش می‌دهید، تصویر خوشحال‌کننده‌ای نیست. پس دنبال راه‌هایی می‌گردید که اصلاً آن کار را انجام ندهید. اما فکر کردن به اینکه به آرامی دست‌به‌کار بشوید، ساده است. انجام آرام کار هم به شما اجازه می‌دهد که واقعا دست‌به‌کار بشوید. در نتیجه کار به اتمام می‌رسد.

۵. ادای ستوان کلمبود را در بیاورید

در زندگی حرفه‌ای‌تان - هر شغلی که دارید - همیشه موشکاف باشید. وقتی با کسی آشنا می‌شوید، خودتان را یک کارآگاه خصوصی دست پا چلفتی اما مهربان، مثل ستوان کلمبود، ببینید. سوال بپرسید. وقتی در روابطتان سوال می‌پرسید، همان موقع دارید روابط را ایجاد می‌کنید و همان موقع به خودتان انگیزه داده‌اید.

۶. بازی‌هایی ابداع کنید

هر کاری که باید انجام بدهید، چه یک پروژه مهم در کار باشد، چه یک نظافت مفصل در خانه، تبدیل کردنش به یک بازی همیشه برایتان انرژی و انگیزه بیشتر به همراه خواهد آورد.

۷. امروز زندگی بی‌کم و کاستی داشته باشید

جان وودن موفق‌ترین مربی بسکتبال تیم‌های دانشگاهی در تاریخ بود. او طی دوازده سال برنده ده مقام قهرمانی کشوری شده. وودن بخش عمده‌ای از فلسفه مربی‌گری و زندگی‌اش را از یک فکر گرفته بود؛ از جمله‌ای که در کودکی از پدرش شنیده بود. این فکر چنین بود: «هر روز را تبدیل به شاهکارتان بکنید.» وودن همیشه روی امروز تمرکز می‌کرد. تمرین‌های تیم او به اندازه هر مسابقه قهرمانی مهم بود. امروز، مقیاسی کوچک‌تر از کل عمر شما است. زندگی، همین حالا است. زندگی، بعدا نیست. هرچه هم بیشتر خودمان را افسون کنیم تا باورمان شود که تا ابد زمان داریم که هرکاری می‌خواهیم را انجام بدهیم، بیشتر خواب‌گردی می‌کنیم و بیشتر زندگی را از دست می‌دهیم.

۸. برای خودتان داستان بسازید

یکی از راه‌های شروع کردن به ایجاد هدف‌ها و برنامه‌های اجرایی این است که فقط در موردشان داستان بسازید، درست همان‌طور که وقتی بچه بودید انجام می‌دادید. فکر کنید و برای آن‌ها بیان‌های ساده‌تری به وجود بیاورید. امیل کوئه پزشک فرانسوی، گفته: «هرچه در فکرتان کاری که باید بکنید را ساده ببینید، همان‌قدر ساده خواهد بود.»

۹. چند دور زیرآبی بروید

بابی فیشر برای آماده شدن جهت مسابقه قهرمانی شطرنج جهان، هر روز شنای زیرآبی می‌کرد. او می‌دانست از آنجایی که این مسابقه شطرنج تا ساعت‌ها دیروقت طول می‌کشد، بازیکنی که مقدار بیشتری اکسیژن به مغزش برسد برتری ذهنی خواهد داشت. بعضی وقت‌ها تنها چیزی که لازم دارید تا به خودتان انگیزه بدهید، هوایی است که تنفس می‌کنید. قدم زدن یا نفس عمیق کشیدن، به مغز سوختی که از آن

تغذیه می‌کند را می‌دهد و انگیزش به راحتی به دست می‌آید.

۱۰. مراسم برگزار کنید

ممکن است متوجه شده باشید که معمولاً راه حل در عمل کردن است. چیزی که در حال حرکت است، به حرکت ادامه می‌دهد. خیلی مواقع در زندگی‌ام مشکلاتی داشته‌ام که به نظرم طاقت‌فرسا می‌آمده‌اند. حتی اینکه کاری برایشان انجام بدهم، نیز طاقت‌فرسا بود. اما مراسم من این است که مشکل را با خودم به یک پیاده‌روی طولانی می‌برم. طی این قدم زدن‌ها چیزهایی ظاهر می‌شود: یک ایده برای عملی که مشکل را حل می‌کند. پس سعی کنید برای خودتان مراسمی ترتیب بدهید، هر چیزی که به عنوان یک خود آغاز عمل کند. مراسم همیشه بر تنبلی ذاتی‌تان غلبه می‌کند. همیشه به نحوی قابل پیش‌بینی و قابل کنترل به شما انگیزه می‌دهد.

۱۱. یک بازی به راه بیندازید

اگر واقعاً به انگیزش علاقه‌مند هستید، هیچ چیز خوشایندتر از رقابت نیست. رقابت درسی ارزشمندی به شما یاد می‌دهد که هرچقدر هم خوب باشید، همیشه کسی بهتر از شما وجود دارد. به شما یاد می‌دهد که با تلاش برای غلبه بر کسی دیگر، در درون خودتان به سراغ چیز بیشتری می‌روید. اگر این کار با نیت خیر انجام شود به هر دو رقیب انرژی می‌دهد. از بردن و باختن لذت ببرید و بگذارید در زندگی‌تان بازی‌ها به راه بیفتند.

۱۲. تغییرات کوچک ایجاد کنید

چیزهای بزرگ معمولاً به آرامی به وجود می‌آیند، مثل نقاشی‌ها و ساختمان‌های بزرگ. پس چرا آدم‌های بزرگ نتوانند به آرامی به وجود بیایند؟ اگر می‌خواهید خودتان را یک شاهکار در حال ایجاد ببینید، آن وقت تغییرات کوچک را دوست خواهید داشت.

۱۳. فهرست نویس باشید

هرچه بیشتر بنویسید که چه می‌خواهید، بیشتر می‌توانید آینده‌تان را تعیین کنید. ما همیشه در نوشته‌های دیگران دنبال انگیزش می‌گردیم. اما اگر یک فهرست‌نویس خلاق بشوید، یاد می‌گیرید چطور از چیزی که خودتان نوشته‌اید انگیزه بگیرید.

۱۴. طلا را ببینید

در هر موقعیتی می‌توانیم دنبال طلا یا دنبال آلودگی بگردیم. آنچه که به دنبالش بگردیم، همان را پیدا می‌کنیم. فرصت‌ها مثل آن ذرات کوانتومی ریز اتمی هستند که فقط وقتی وجود دارند که یک بیننده آن‌ها را ببیند. فرصت‌های شما هم فقط وقتی که انتخاب کنید که ببینیدشان، چند برابر می‌شوند.

۱۵. «نه» را به عنوان یک سوال در نظر بگیرید

وقتی چیزی را درخواست می‌کنید و خواسته‌تان رد می‌شود، تصور کنید این جواب «نه» که شنیده‌اید، در واقع این سوال است: «نمی‌توانی از این خلاق‌تر باشی؟» هیچ‌وقت آنچه که در ظاهر «نه» است را نپذیرید. بگذارید جواب رد شنیدن به شما انگیزه بدهد که خلاق‌تر بشوید.

۱۶. برای خودتان یک منبع قدرت ایجاد کنید

هرچه هوشیارتر باشید و هرچه بیشتر توجه داشته باشید که تلاش‌هایتان برای خودانگیزگی دارند نتیجه می‌دهند، قدرتمندتر می‌شوید. آگاهی شما از خودانگیزگی به خودی‌خود و به‌تنهایی یک قدرت است. قدرت آگاهی‌تان را بدانید و آن را گسترش بدهید.

۱۷. هدف‌هایتان را بالا ببرید

یک چیز دیگر هم برای انگیزه دادن به خودتان این است که یکی از هدف‌هایتان را در نظر بگیرید. آن را دوبرابر و یا ده برابر کنید. بعد خیلی جدی از خودتان بپرسید که چه باید بکنید تا به این هدف جدید برسید. یادتان باشد این یک بازی محرمانه برای خودتان است، نه قولی به کسی دیگر.

۱۸. از ضعف‌هایتان استفاده ببرید

قوت‌ها و ضعف‌هایتان را روی کاغذهای جداگانه فهرست کنید. حالا به نقاط ضعف‌هایتان نگاه کنید. آن‌قدر ادامه بدهید تا هیچ احساس خجالت و یا گناهی به‌خاطر آن‌ها نداشته باشید. بگذارید یک‌چیز منفی، برایتان تبدیل به خصوصیات شخصیتی جالب بشود. هیچ‌چیزی در فهرست ضعف‌هایتان وجود ندارد که اگر به‌اندازه کافی به آن فکر کنید، نتواند برایتان نقطه قوت بشود.

۱۹. تلویزیونتان را نابود کنید

اگر زیادی تلویزیون نگاه می‌کنید و خودتان هم این موضوع را می‌دانید، شاید برایتان مفید باشد که این یک سوال را از خودتان بپرسید: «می‌خواهم در کدام سمت این صفحه شیشه‌ای زندگی کنم؟» افرادی را نگاه می‌کنید که دارند کار موردعلاقه‌شان را انجام می‌دهند تا پول دربیاورند. آن‌ها در سمت بهتر صفحه شیشه‌ای تلویزیون هستند، چرا که به آن‌ها دارد خوش می‌گذرد و شما منفعلانه خوش گذراندن آن‌ها را تماشا می‌کنید. گروچو مارکس گفته: «هر وقت کسی تلویزیون را روشن می‌کند، من به یک اتاق دیگر می‌روم تا کتاب بخوانم.»

۲۰. تمرین‌هایتان را تقویت کنید

هرچه شما به خودتان سخت‌تر بگیرید، زندگی به شما ساده‌تر می‌گیرد. اگر کار سختی هست که باید انجام بدهید و در انجامش تردید دارید، یک کار سخت‌تر را انتخاب کنید و اول آن را انجام دهید. ببینید با وارد شدن به چالش واقعی، چطور به خودتان انگیزه می‌دهید.

["message_box text_color="light]

منبع: کتاب «۱۰۰ روش برای اینکه به خودتان انگیزه بدهید»

نویسنده: استیو چندار

ناشر: آسیم

ترجمه: افشین ابراهیمی

[message_box/]