



چگونه کارها را بدون انگیزه انجام دهیم؟

به تعویق انداختن کارها یک فرایند تدریجی است. همه ما در زندگی روزمره با لحظاتی روبرو می‌شویم که انگیزه و میل به انجام کارها را از دست می‌دهیم. این بی‌حوصلگی می‌تواند ناشی از خستگی، استرس، کسالت یا حتی کمبود علاقه به آن کار خاص باشد. با این حال، غالباً انجام این وظیفه اجتناب‌ناپذیر است و به تعویق انداختن آنها فقط باعث تشدید اضطراب و ایجاد چرخه‌ای از تنبلی و استرس می‌شود. مهم نیست چقدر استرس خود را کاهش دهیم و انگیزه را در خود پرورانیم، انگیزه زودگذر و موقتی است. همیشه کارهایی است که ما اصلاً حس و حال انجام آن‌ها را نداریم.

در ادامه به ۳ راهکار جذاب برای آنکه بتوانیم کارهای خود را انجام دهیم؛ حتی زمانی که بخشی از وجودمان تمایلی به انجام آن‌ها را ندارد، می‌پردازیم.

۱. شکستن سد عادت‌های کهنه

بهترین راهکار برای ایجاد انگیزه، کنار گذاشتن آن از معادله است. همه ما کارهایی را

هر روز انجام می‌دهیم، چه بخواهیم و چه نخواهیم؛ مثلا صبح‌ها از خود نمی‌پرسیم که آیا انگیزه مسواک زدن داریم یا خیر؛ فقط انجامش می‌دهیم، عادت‌ها که به قدری خوب تمرین شده که برای انجامش دیگر نیازی به فکر کردن نداریم.

با انجام دادن منظم و مداوم هر عمل، طی مدت‌زمان طولانی آن مسیر را کاملا هموار و جاافتاده می‌کنید. با آغاز کار جدید باید مسیری تازه بسازید. اگر بتوانید رفتاری جدید را پی‌درپی و به مدت لازم تکرار کنید، عادت جدیدی خلق و جایگزین می‌کنید.

["message_box text_color="light]

چگونه عادت‌های جدید ایجاد کنیم؟

- رفتار جدید را تا حد امکان ساده کنید، به‌ویژه زمانی که تمایلی به انجام آن ندارید.
- محیطی در اطرافتان فراهم کنید که با تغییرات رفتاری جدیدتان سازگار باشد.
- دلایلتان برای تغییر و اهمیت این اتفاق را مشخص کنید.

[message_box/]

۲. اقدام معکوس

وقتی بچه بودم، من و خواهرم یک بسته آب‌نبات نعنائی را تقسیم و بر سر نخوردن آنها با هم رقابت می‌کردیم. این چالش از آنچه به نظر می‌رسد، سخت‌تر بود. تمایل شدید به خوردن آب‌نبات‌ها طی آن مدت، انکارناپذیر بود و به تمرکز و توجه شدیدی نیاز داشت. کمی حواس‌پرتی و ناهشیاری کافی بود تا مغز، کنترل اوضاع را به دست بگیرد و کلک آب‌نبات‌ها کنده شود.

اگر این بازی را انجام دهید متوجه می‌شوید که آگاهی شما بر میزان تحملتان تمرکز دارد و باید بین تمایل و عمل فاصله انداخت. به‌سادگی می‌توانید انتخاب کنید طبق

تمایلتان عمل کنید یا برخلاف آن. کار ساده مثل نخوردن آب‌نبات نعنایی فقط کمی حس رقابت با خواهر یا برادرتان را می‌طلبد تا شما را متعهد و متمرکز نگه دارد؛ اما تلاش برای مهار تمایلات قوی‌تر به تکرار الگوهای رفتاری بیشتری بستگی دارد. مهارت اقدام معکوس تلاشی عمدی برای انجام عملی مخالف آن چیزی است که احساسات به شما دیکته می‌کند.

۳. برنامه‌ریزی قبلی

گاهی اوقات این برنامه‌ریزی‌ها برای ایمن ماندن در شرایط مرگ و زندگی است. در مواقع دیگر این برنامه‌ریزی‌ها برای جلوگیری از عود کردن اعتیاد یا زمانی که فرد در معرض خطر رها کردن و خروج از مسیر هدفش است، استفاده می‌شود. از این روش می‌توانید برای افزایش پایبندی به هر برنامه‌ای استفاده کنید. به تغییر مدنظرتان فکر کنید و تمام موانع احتمالی را که باعث خروج شما از مسیرتان می‌شوند، بنویسید. برای هر یک از این موانع برنامه‌ای عملی بنویسید که نشان می‌دهد چطور از بروز این موانع پیشگیری می‌کنید. مثلا اگر می‌خواهید هر روز سر وقت بیدار شوید، ساعت زنگ‌دار خود را بیرون از اتاق بگذارید تا راهی به‌جز بیدار شدن و خروج از اتاق خواب نداشته باشید.

با پیش‌بینی موقعیت‌های دشوار و برنامه‌ریزی برای حل و فصل آنها، مجبور نیستید بدون فکر، عمل کنید و میان انتخاب انگیزه و وسوسه، احساس درماندگی نمی‌کنید. با ۳ روش گفته شده می‌توانید حتی بدون انگیزه، کارهای خود را به انجام برسانید.

["message_box text_color="light"]

• به خودتان در مقطعی از آینده فکر کنید و ببینید درباره انتخاب‌های امروزتان چه احساسی دارید؛ آنچه پذیرفته‌اید و هر چیزی که رد کرده‌اید.

- این انتخاب‌ها چه تاثیری در زندگی شما گذاشته‌اند؟ به کدام انتخاب و اقدام خود بیشتر افتخار خواهید کرد؟ وقتی به گذشته نگاه کنید، چه احساسی به خود گذشته‌تان خواهید داشت؟
- روی انگیزه خود حساب نکنید، انگیزه گاهی هست و گاهی نیست. باید برخلاف میل عمل کردن را تمرین کنید تا به‌جای عمل بر اساس احساسات آنی، بر اساس ارزش‌هایمان اقدام کنیم.

[message_box/]

["message_box text_color="light]

نام کتاب: «چرا تا به حال کسی این‌ها را به من نگفته بود؟»

نویسنده: جولی اسمیت

ترجمه: آرزو شنطیائی

ناشر: انتشارات میلکان

[message_box/]