

چیزی به نام انگیزه

یک زرافه از ارتفاع به دنیا می آید . یک نوزاد زرافه به محض وارد شدن به این دنیای خاکی از ارتفاع ۳ متری به زمین می افتد (ارتفاع شکم مادر تا زمین) و معمولا با پشت خود فرود می آید، ولی پس از چند ثانیه برمی گردد و پاهای خود را زیر شکم خود جمع می کند و با تکانی مایع حاصل از زایمان را از سر و صورت خود پاک می کند و برای اولین بار دنیا را می بیند، اما پس از آن زرافه مادر ، اولین درس زندگی را به بچه خود می آموزد او آنقدر سر خود را پایین می آورد تا نوزاد خود را ببیند و سپس لحظاتی منتظر می ماند و بلافاصله غیرمنتظره ترین کاری را که فکرش را بکنید ، انجام می دهد .

او با لگد ضربه ای به کودک خود می زند به طوری که بچه زرافه کمی آن طرف تر به پشت روی زمین می افتد و این عمل تکرار می شود تا زمانی که بچه زرافه نتواند بر روی دوپای خود بایستد.

این فرایند خشونت دوباره و دوباره تکرار می شود . هرگاه بچه زرافه احساس خستگی یا تنبلی کند ، مادر دوباره با یک لگد او را وادار به تقلا می کند تا اینکه بچه زرافه برای اولین بار سرپا بایستد، اما زرافه مادر دوباره لگدی به کودک خود می زند. چرا ؟ برای اینکه بچه زرافه به خاطر داشته باشد که چگونه اولین بار بلند شده است. در حقیقت مادر با این کار به نوزاد می آموزد که باید سریع بلند شود تا بتواند با گله بماند ، وگرنه ، یک وعده غذایی حیوانات درنده خواهد شد .

این حقیقت در دنیای واقعی هم نمود پیدا می کند . اروین استون درباره افرادی که در زمینه های مختلف موفق و سرشناس بوده اند تحقیقات جامعی کرده است و زندگی نامه افرادی مانند میکلائز ، ون کوک ، فروید و داروین را نگاشته و نقد کرده است .

او سعی کرده بین این افراد رابطه ای پیدا کند. او می‌گوید: “من در مورد افرای مطلب نوشتم که در سر رویایی داشتند و آن را انجام دادند و به حقیقت رساندند.

انها تو سری خوردند ، شکست خوردند ، سرزنش شدند و برای سال ها به جایی نرسیدند ، اما بعد از هر زمین خوردنی بلند شدند و ادامه دادند این افراد کسانی هستند که با انگیزه بالا به خاطر هدف خود می‌جنگند و داشتن این انگیزه خوب و بالا باعث می‌شود تا آنان براحتی به هدف خود برسند |.

از لحظه ها غافل نشو

ما تا ابد روی زمین نیستیم، ولی به این فکر کنید که اکنون در قسمت هیجان انگیز داستان زندگی خود قرار دارید . شما می‌توانید داستان پرمعنا و با ارزشی خلق کنید که قهرمان متفکر و کاردان آن خودتان هستید.

برای این کار باید از همین امروز شروع کنید . این مهم نیست که تا این لحظه چه کرده اید.می‌توانید بهتر و بیشتر از این تلاش کنید . شاید تا به حال به اهداف بزرگ و با ارزشی دست پیدا کرده باشید . خوب اکنون وقت آن است که به راه خود ادامه دهید.

داستان زندگی شما تمام نشده است. شما باید آن را تمام کنید. هر انتخابی که میکنید و هر عملی که انجام می‌دهید باعث ادامه داستان می‌شود.

امروز می‌خواهید به داستان زندگی خود چه چیزی اضافه کنید؟

آیا شما مانند اکثر مردم می‌خواهید به یک هدف دست پیدا کنید یا رویایی را دنبال می‌کنید اما هنوز یک اقدام قاطع انجام نداده اید؟

اکثر مردم در زندگی خود رویای بزرگی را دارند ، اما برای رسیدن به ارزوی خود اقدامی نمی کنند و امید در ذهن آنها کم رنگ می شود و این تفکر در ذهن آنها نقش می بندد که رویاهایشان هیچ گاه نمی تواند رنگ واقعیت بگیرد.

انها به زندگی گذشته خود می نگرند و آنچه می بینند با نا امیدی ساخته اند.

این اتفاق برای شما نخواهد افتاد اگر شما با انگیزه کافی به دنبال هدف و مسیر زندگی خود بروید و در این صورت، شما یکی از افرادی خواهید بود که فقط در رویا سیر نمی کنند ، بلکه عمل می کنند تا آن را به واقعیت تبدیل کنند.



پشیمانی ، یکی از حالت های غم انگیز و تاسف آور مغز است .

غم انگیزی چون جلوی تکامل را می گیرد و تکامل همان چیزی است که وجود هر شخصی به دنبال آن است و این موضوع فقط با داشتن انگیزه کافی و بالا به وجود خواهد آمد و تاسف برای اینکه می توانست این طور نباشد.

به طور مثال شما در دوران دبیرستان برنامه ها و اهدافی برای خود داشته اید و سپس از رسیدن به آن وامانده یا شکست خورده اید.

مهمترین عاملی که باعث این اتفاق شده آن است که شما انگیزه کافی برای رسیدن به هدف خود نداشته اید یا در ادامه راه انگیزه خود را از دست داده اید.

اما نگران نباشید، زیرا شما هنوز وقت و منابع لازم را در اختیار دارید تا بتوانید آن شیوه از زندگی را که می خواهید ، بسازید . با این وجود از خود بپرسید که چه عامل انگیزه‌ای باعث انتخاب این هدف شده است.

پاسخ شما به این سوال، مهمترین مرحله قدم گذاشتن در راه رسیدن به هدف است. اگر انگیزه شما از ادامه تحصیل ، رفتن به دانشگاه ف انتخاب یک رشته خاص و .. به خاطر خواست دیگران یا موضوعاتی از این قبیل باشد، شما در میان راه از ادامه مسیر باز خواهید ماند، چون انگیزه کافی برای انتخاب هدف خود نداشته اید و اگر هدف شما از روی انگیزه بالا و به دلیل تمایل خودتان باشد، مطمئن باشید که به آن خواهید رسید، زیرا این شما هستید که تحقق آن هدف را می خواهید و تا آخرین لحظه به خلق آن مشتاقید.

با این وجود به خاطر داشته باشید که برای یافتن انگیزه های خود به منظور تحقق اهدافتان در زندگی، هیچ زمانی بهتر از هم اکنون نیست.

همین حالا بهترین زمان برای شروع است.

لازم نیست که کل زندگی خود را تغییر دهید. یک گام کوچک در جهت درست بردارید و از خود بپرسید که چه انگیزه ای برای درس خواندن و ادامه تحصیل یا حتی چه انگیزه‌ای تز درس خواندن

و عدم ادامه تحصیل دارید پاسخ شما به این سوالات به خوبی به شما نشان خواهد داد که آیا شما منطقی و درست برخورد می‌کنید یا نه

یادتان باشد که این مهم نیست که در زندگی چه می‌خواهید، زیرا مطمئن باشید شما می‌توانید آن را به دست آورید، اما باید این فرایند را حتماً اینگونه آغاز کنید که ابتدا برای خود انگیزه کافی به وجود آورید تا بتوانید هدف خود را به حرکت درآورید .

اگر احساس می‌کنید که بی انگیزه شده اید ، سوالات زیادی وجود دارد که می‌توانید از خودتان بپرسید :

- در گذشته چگونه در خود ایجاد انگیزه میکردید ؟
- آیا در زندگی اهداف متفاوتی را در پیش گرفته اید؟
- چه چیزی مانع انجام کار دلخواهتان می‌شود ؟

انگیزه از سوی خود ما ایجاد می‌شود .

سطح انگیزه ما هم که تحت تاثیر عوامل مختلفی نظیر استرس ، اضطراب و افسردگی قرار می‌گیرد ، نیز می‌تواند علتی برای آنها باشد.

چگونه با انگیزه باشیم و با انگیزه بمانیم؟ با خواندن مطالب بالا حتماً از خود می‌پرسید که چگونه می‌توانیم انگیزه خود را برای مدت طولانی‌تری زنده نگه داریم.

بهتر است بدانید این مشکل همه افراد است، چون سختتر از ایجاد انگیزه، حفظ شور شوق تا رسیدن به هدف است. در واقع ” انگیزه ” و ” عملکرد ” با یکدیگر در تاملند.

انگیزه منجر به عملکرد بهتر شده و عملکرد بهتر نیز می‌تواند انگیزه را افزایش دهد. برای این منظور راهکارهایی وجود دارد که سعی می‌کنیم به برخی از آنها اشاره کنیم.

هر روز برای خود انگیزه ایجاد کنید: اگر به گذشته نگاه کنید متوجه خواهید شد که بسیار پیش آمده است که برای انجام کاری بی‌نهایت هیجان زده بوده اید و پس از گذشت زمان کم کم از شدت شور و هیجان شما کاسته شده است.

خوب این طبیعی است. ایجاد انگیزه مانند دوش گرفتن است. شما برای نظافت بدن خود باید هر روز یا یک روز در میان حمام کنید.

اگر این کار را نکنید دیگر تمیز و شاداب نیستید، بنابراین، انگیزه هم مانند پاکیزگی ماندگار نیست و باید هر روز و هر لحظه آن را تازه کنید. حال می‌دانیم که باید انگیزه و شور و شوق خود را مرتباً تمدید کنیم اما چگونه؟

برای زندگی خود چشم انداز تعریف کنید.



انگیزه

انگیزه، یعنی داشتن دلیل برای انجام کار، خوب همه می‌دانیم برای انجام هر کاری به یک دلیل نیاز دارید و دلیلی که شما دارید از نگرش شما به زندگی ناشی می‌شود.

بنابراین، چشم انداز شما باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا برای شما ایجاد انگیزه و شور و شوق کند.

بگذارید برای شما یک مثال بیاورم فرض کنید که شما در درس ریاضی ضعیف هستید و انگیزه شما این است که در رشته جهانگردی ادامه تحصیل دهید و به این موضوع فکر میکنید که بهتر است برای امادگی در کنکور ، ریاضی خود را قوی کنید.

ولی انتخاب رشته جهانگردی انگیزه قوی برای شما به وجود نخواهد آورد .

زیرا درس های دیگری وجود دارند که برای قبولی در این رشته مهمترند اما اگر هدف شما قبولی در رشته مهندسی مکانیک باشد، حتما انگیزه بسیار بالایی برای بهتر و قوی تر کردن درس ریاضی خود در کنکور خواهید داشت.

در واقع نوع چشم اندازی که شما از آینده خود به تصویر میکشید بر میزان انگیزه شما تاثیر خیلی زیادی خواهد داشت . البته یادتان باشد که برای رسیدن به هدف باید برنامه و استراتژی مشخص داشته باشید و روی آن کار کنید .

هدف خود را به اهداف کوچکتر تقسیم کنید ، ولی همیشه هدف اصلی خود را در خاطر داشته باشید. در این شرایط با پشتکار بیشتر برنامه خود را اجرا خواهید کرد و فراموش نکنید که در انتخاب هدف دست و دلباز باشید و هدف بزرگی را برای خود انتخاب کنید .

هدف‌گزینی: ابتدا هدف بایستی شناسایی شوند و واقعی باشند. تعیین اهداف کوتاه مدت در آغاز هدف‌ها اهمیت بسیار دارد زیرا دسترسی به آنها غالباً ساده‌تر است و همچنین حس موفقیت بیشتری را در فرد ایجاد می‌کند و شما را به سوی اهداف بزرگتر رهنمون می‌سازد.

رغبت: آنچه را که مایلید واقعاً بدان دست یابید مشخص کنید و در جهت آن حرکت نمایید. تشخیص اینکه چه چیزی واقعاً در ما ایجاد رغبت می‌کند، می‌تواند مفید باشد، ولی ما نمی‌توانیم فقط به این اکتفا کنیم.

بینید چگونه افکار و احساساتتان، بر انگیزه شما تاثیر می‌گذارد: در مواجهه با برخی از موقعیتهای ما به شیوه‌ای عکس‌العمل نشان می‌دهیم که مبتنی بر نظام افکار یا باورهایمان است.

شیوه پاسخگویی ما به مسائل، عکس‌العمل‌ها یا احساساتی را در پی دارد که همین عکس‌العمل‌ها و احساسات، سطح انگیزه ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

آگاهی یافتن از علت و چگونگی واکنش‌ها و احساساتمان نسبت به برخی از رویدادها، اولین گام در درک این واقعیت است.

احساسات نقش اساسی در ایجاد انگیزه بازی می‌کنند و قدرت بزرگی اند که می‌توانند در راندن ما به سمت هدف نقش داشته باشند، پس در انتخاب و تحقق اهدافمان از احساساتمان نسبت به آن هدف در برانگیختن انگیزه و اقدام‌گذاردن در مسیر استفاده کنیم.

به عنوان نمونه، شما عاشق شغل پزشکی هستید. برای اینکه انگیزه خود را برای قبولی در این رشته در کنکور افزایش دهید و به هدف‌تان نایل آید. به احساسی که کمک به یک هم‌نوع در شما ایجاد می‌کند، فکر کنید.

از تجسم (تصویر سازی ذهنی) استفاده کنید: برای مثال، زمانی را تجسم کنید شما واقعا خودتان را با انگیزه احساس می‌رديد. چه چیزی فرق کرده است؟ آن تفاوت‌ها را باز شناسید.

ابتدای جاده: حال که شما یک هدف مهم قابل دفاع و با ارزش برای جنگیدن دارید ، وقت آن رسیده است که تلاش و کوشش خود را شروع کنید.

توصیه من به شما این است که در ابتدای راه تلاش و کوشش خود را مضاغف کنید.

فرض کنید وقتی برای بهتر شدن یک درس خاص که در آن خیلی ضعیف بوده اید خیلی زحمت بکشی، از کار خود رضایت بیشتری خواهید داشت و با اعتماد به نفس بیشتر به تلاش خود ادامه می‌دهید بنابراین تلاش و کوشش شما در ابتدای راه بسیار مهم است تا با امید بیشتر به سمت هدف حرکت کنید.

لحظه‌ها را به کنترل خود درآورید: بعضی از مواقع موفق هستید و بعضی از مواقع موفق نیستید.

خوب این کاملا طبیعی است. این چرخه زندگی است وقتی موفق هستید به راه خود با جدیت بیشتر ادامه دهید، زیرا امواج موافق با شماست و به شما کمک می‌کند و می‌توانید در زمان کوتاه‌تر سود بیشتری ببرید، در حالی که انرژی کمتری مصرف کرده اید.

وقتی که احساس می‌کنید در شرایط خوبی به سر می‌برید از این لحظه‌ها استفاده کنید تا بیشترین بهره را در کوتاه‌ترین زمان و کمترین انرژی ببرید. این راه‌ها در عین سادگی بسیار مهم هستند آنها را به کارگیرید تا حداکثر استفاده را ببرید.

از محیط و اطرافیان خود غافل نشوید.

از موانع موجود در ایجاد انگیزه و تحقق خواسته هایتان آگاه شوید، به عنوان نمونه، چیزهایی را که ممکن است تاثیر منفی در انگیزه شما داشته باشد، بشناسید و از آنها تا حد امکان دوری کنید.

ممکن است این عامل یک فرد یا حتی فکری در ذهن شما باشد که با آوردن هزار دلیل، شما را از ادامه راه و داشتن انگیزه باز میدارد، باز هم این شما هستید که می‌توانید در مقابل این موارد بایستید و بخوبی مقاومت کنید. به خود جایزه بدهید: همان طور که قبلا گفته شد، بهتر است هدف اصلی خود را به اهداف کوچکتر تقسیم نمایید. تغییرات کوچک خوب هستند، زیرا با این کار هر بار که یک پله را گذرانید امید شما برای رسیدن به مرحله بعد بیشتر می‌شود.

موفقیت هایتان را یادداشت کنید و پیشرفتی را که داشته اید، بازنگری کنید. دیدن پیشرفت هایتان به نوبه خود عاملی در ایجاد انگیزه است. در واقع انجام هر هدف بایستی پاداشی را به دنبال داشته باشد.

قدردانی از خودتان به خاطر انجام کار مورد نظرتان باید بخش عمده برنامه شما باشد.

زیرا این کار هم انگیزه شما را برای ادامه راه بیشتر می‌کند و هم تشویق کردن، توجه تان را به نتایج پایانی کار معطوف می‌دارد همان طور که به شروع آن نیز کمک می‌کند در عین حال، اینکار در ایجاد حس کنترل و تسلط بر مساله نیز موثر است.

درباره پاداش دادن به خود می‌توان به طور مثال به بعد از سه هفته مطالعه سخت و پیشرفت در درس و گذشتن از یک مرحله، به عنوان جایزه، آخر هفته را با دوستان به گردش رفتن اشاره کرد.

مشاهده توانایی‌ها: وقتی که قدم در راهی می‌نهیید با تجارب مختلفی مواجه می‌شوید که بر توانایی‌ها و مهارت‌های شما می‌افزاید. حال اگر به گذشته برگردید و توانای‌های کنونی خود را با آن زمان مقایسه کنید، متوجه این تغییرات در خود می‌شوید.

می‌توانید نمونه کارهای قدیمی خود را مرور کنید . آن وقت است که متوجه مشکلات قدیمی (ناشی از بی تجربگی) که اکنون آن مشکلات را ندارید می‌شوید و به این صورت، انگیزه و اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد به طور مثال به روزهایی فکر کنید که قبل از خواندن درس ریاضی در این درس ، بسیار ضعیف بوده و حتی قادر به حل یک مساله و رسیدن به جواب آخر نبودید، ولی با تلاش و انگیزه الان می‌توانید پس از مدتی ان مسائل را براحتی حل کنید.

مطالعه زندگی افراد موفق: خواندن زندگی‌نامه های افراد موفق که بدون امکانات خاصی توانسته اند به موفقیت های بزرگی دست پیدا کنند ، همانند روشن کردن موتور تولید انگیزه در شماست لذا خواندن این گونه کتاب ها و داستان ها را آن هم به طور مرتب به شما توصیه می‌کنیم چون فوق العاده در بالا رفتن انگیزه شما موثر است .

همین جا باید اشاره کنم که برای بهترین مخلوق جهان یعنی انسان چیزی به نام نتوانستن وجود ندارد و قدرت انسان و توانایی هایش آنقدر بی پایان است که هر کاری از او ساخته است .

وقتی با این تفکر و انگیزه پیش بروید خواهید دید که شما نیز هیچ چیز از افراد موفق و بزرگ کم ندارید و می‌توانید یکی از این گونه افراد باشید .

قهرمان خود باشید: بسیاری از ما برای خود الگوها و قهرمانانی داریم که ممکن است رهبر ، مدیر یا حتی ، یک هنرمند باشند و زمانی که به این افراد فکر می‌کنیم برای ما الهام بخش انجام کارهای بزرگ هستند.

آنها افرادی هستند که اثر مثبت روی ما دارند و گاه راه های بهتری را در زندگی ما نشان می‌دهند . آنها با ناملایمات و سختی‌ها جنگیده اند و پیروز شده اند اما یک نکته جالب دیگر در مورد قهرمانان وجود دارد.

همانگونه که اشاره کردم ، آنها هم مانند ما انسان‌ها بوده و یک انسان معمولی هستند . آنها هم چون شما در راه تحقق هدفشان روزهایی احساس ناامیدی کرده و حتی شکست خورده اند ، حتی قهرمانان بیش از دیگران شکست می‌خورند.

قهرمانان علی‌رغم همه ضعف های بشری خود راهی پیدا می‌کنند که کار آنها در دنیا تاثیرگذار باشد . اما اکنون می‌خواهم شما را به یک رقابت دعوت کنم .

از خود بپرسید چه کاری را می‌توانم انجام دهم که در دنیا تاثیرگذار باشد . در این رقابت شاید شما قهرمان طلایی نباشید و نتوانید نسخه جادویی برای همه مشکلات خود پیدا کنید، اما می‌توانید هر روز مانند یک قهرمان با نظم و دلسوزی و تعهد بالا روی هدف خود کار کنید.

این موضوع انگیزه بسیار بالایی به شما می‌دهد . مراحل زیر را در پیش بگیرید تا وارد سفری به نام قهرمانی شوید .

نام سه چهار نفر از قهرمانان خود را در یک لیست بیاورید .

1. ویژگی عالی پسندیده هر قهرمان را بنویسید.
2. حال این ویژگی‌ها را در زندگی خود ترجمه کنید. آیا می‌توانید فعالیت خود را بیشتر کنید ؟
ایا می‌توانید در خود تعهدی خلل ناپذیر ایجاد کنید تا کارهای مفید انجام دهید ؟ ایا می‌توانید هدف بزرگی را برای خود انتخاب کرده و برای رسیدن به تلاش کنید؟
3. این ویژگی ها را روی یک کارت یا روی عکسی از ان قهرمان بنویسید و بدین وسیله به خود یادآوری کنید که می‌خواهید مانند او عمل کنید ، بدین صورت ، قهرمان شما مربی شما می‌شود حتی بدون اینکه او را ملاقات کرده باشید .
4. حال وارد عمل شوید و مانند یک قهرمان زندگی کنید .

روزمرگی ، قاتل حقیقی انگیزه: روزمرگی و عادت ، همانند مواد مذاب آتشفشانی در دنیای بزرگسالان می خزد و رویاها ، امیدها و بلندپروازی ها ، را می پوشاند تا اثری از آنها نماند.

این اتفاق هر روز برای ما می افتد ، چون ما هر روز همان کارهای روز گذشته را انجام می دهیم . این یک دور باطل از تکرار اعمال و تکالیفی است که به هیچ کجا ختم نمی شود .

علت اینکه نمی توانیم زندگی خود را تغییر دهیم و برای تحقق اهدافمان انگیزه کافی داشته باشیم ، این است که در روزمرگی گیر کرده ایم هر روز کارهای مشخصی را انجام می دهیم ، بیدار شدن ، کار کردن ، خواب و دوباره تکرار کردن همه آنها و این موضوع باعث می شود تا هیچ هدف و همینطور هیچ انگیزه ای نیز برای رسیدن به اهدافمان نداشته باشیم .

حقیقت تلخی که وجود دارد این است که بیشتر افراد هیچگاه متوجه نمی شوند که چه اتفاقی در حال افتادن است تا اینکه بسیار دیر می شود .

این مهارت و زیرکی روزمرگی است و همان جنایتکاری است که رویاهای شما را می دزدد. او بر روی ساعت ها و دقایق زندگی شما دست می گذارد، به طوری که نمی دانید به کجا می روید و حالت گیجی به شما دست می دهد.

روزمرگی یک جنایتکار است ، او امید را می کشد و شانس شما را برای تغییر نابود کرده و ما را نسبت به حقیقت نابینا می کند و اهداف را از بین می برد و مانع از رشد و پیشرفت می شود.

اگر هر روز یک برنامه تکراری را دنبال کنید ، چه شانسی برای عملی کردن رویاهای خود خواهید داشت ؟

به این جمله فکر کنید و از خود بپرسید که در حال حاضر چه کار خاصی را انجام می‌دهم و چرا باید همان کارهایی را که تاکنون نتیجه‌ای نداشته است همچنان ادامه دهم .

همه ما به خود می‌گوییم ” یک روز این کار را انجام خواهم داد ” ولی حقیقت این است که اگر اکنون این کارها ، برنامه ها و روش های تکراری را عوض نکنید ، هیچگاه به اهداف خود نمی‌رسید و هیچگاه این اتفاق نمی‌افتد.

هرگز پس اگر می‌خواهید فردی موفق و متفاوت باشید باید با روزمرگی مبارزه کنید .