

• راهکارهای اثربخش برای ایجاد انگیزه در خود •

انگیزه ندارید؟ خب شما تنها نیستید! همه افراد در موقعیت‌های مختلفی از زندگی‌شان دچار بی‌انگیزگی شده‌اند. از دست دادن انگیزه می‌تواند دلایل زیادی مانند خستگی یا اضطراب داشته باشد. شناسایی علت اصلی بی‌انگیزگی راز غلبه بر آن است. در این بروشور، می‌خواهیم بدانیم که وقتی انگیزه نداریم چه کنیم.

۱. احساسات‌تان را دقیق تشخیص دهید



بسیاری از احساسات می‌توانند انگیزه‌مان را از ما بگیرند. اگر بتوانید احساسات‌تان را درست تشخیص دهید، مسیر پیش رو برایتان بسیار واضح‌تر خواهد شد. احساس می‌کنید گیج و سراسیمه هستید؟ انتظاراتی را که از خودتان دارید کمی کاهش دهید. اگر از خودتان انتظار دارید بیش از ۹۰ دقیقه پشت‌سر هم درس بخوانید یا روزانه بیش از سه چهار ساعت درس خواندن مفید انجام دهید، با داشتن انتظارات غیرواقعی فقط و فقط خودتان را خسته‌تر و بی‌انگیزه‌تر می‌کنید.

اگر احساس خستگی می‌کنید، مطمئن شوید مشکل این نیست که بیش از حد استراحت کرده‌اید. گاهی اوقات وقتی افراد احساس ضعف می‌کنند، استراحت زیادی می‌کنند و به همین دلیل انرژی کمتری دارند.

درست است که این پیشنهادها همه علت‌های بی‌انگیزگی را پوشش نمی‌دهند، اما وقتی بتوانید احساس خود را دقیق تشخیص دهید، احتمالاً راه‌حلی هم پیدا خواهید کرد.

۲. انجام کارهایی که انگیزه کمتری برای آن دارید شاید ایده درستی نباشد!

انجام کاری که در ابتدا کمترین انگیزه را برای انجام آن دارید می‌تواند راهبردی عالی باشد اما اگر احساس ضعف می‌کنید، تلاش برای انجام سخت‌ترین کارتان در ابتدای روز می‌تواند منجر به بلندشدن شما از رختخواب شود. از خودتان بپرسید «در حال حاضر بهترین کاری که در حد توان من است چیست؟» مثلاً اگر دوست دارید برای دویدن بیرون بروید اما نمی‌توانید خودتان را مجبور به انجام آن کنید، پیاده‌روی بهتر از ماندن در رختخواب است.

۳. کارهای کوچک و رضایت‌بخش انجام دهید

گاهی لازم است با قراردادن خود در موقعیت انجام کار رضایت‌بخش، خودمان را از بی‌انگیزگی نجات بدهیم. کارهایی را امتحان کنید که سریع انجام می‌شوند و نتیجه رضایت‌بخشی هم دارند. اگر وقت زیادی را صرف این کارها کنید، حواس شما را از کارهای مهم‌تر منحرف می‌کنند. صرف ۵ تا ۱۰ دقیقه از وقت‌تان برای انجام این نوع کارها عالی است.



۴. به خودتان سوخت برسانید

سوخت‌رسانی به خودتان تأثیر بسیار زیادی بر تمرکز و انگیزه شخصی شما خواهد داشت. مثلاً من دوست دارم روزم را با نوشیدن یک فنجان چای خوشمزه و باکیفیت شروع کنم، این سوختی است که انگیزه لازم را به من می‌دهد. شما هم امتحان کنید و ببینید چه چیزی برایتان خوب و مفید است.

۵. کار سخت را با چیزی جفت کنید که از آن لذت می‌برید احساسات‌تان نقش مهمی در میزان انگیزه شما دارند. اگر غمگین، بی‌حوصله، تنها یا مضطرب هستید، میل شما برای مقابله با چالشی سخت یا تکمیل کاری خسته‌کننده به شدت افت می‌کند. با اضافه کردن کمی سرگرمی به کاری که انگیزه انجام آن را ندارید، می‌توانید شرایط را راحت‌تر کنید.

این سرگرمی می‌تواند هر چیزی باشد، مثلاً:

- دوست‌تان را دعوت کنید که با هم کار کنید؛
- هنگام دویدن به موسیقی گوش دهید؛
- در حالی که لباس‌های شسته‌شده را تا می‌کنید، فیلم محبوبتان را تماشا کنید؛
- با دوست‌تان تماس بگیرید و هنگام تمیزکردن خانه، با او صحبت کنید.

البته باید مطمئن شوید که سرگرمی شما عملکردتان را مختل نمی‌کند. مثلاً تماشای تلویزیون حین نوشتن تکالیف مدرسه می‌تواند حواس شما را پرت کند یا صحبت کردن با دوست‌تان حین تمیزکردن خانه ممکن است آن‌قدر حواستان را پرت کند که نتوانید به کاری که انجام می‌دهید توجه کنید.

۶. خودمراقبتی را تمرین کنید



تا وقتی به خودتان اهمیت ندهید، بی‌انگیزه خواهید ماند. کم‌خوابی، رژیم غذایی نامناسب و کمبود اوقات فراغت نمونه‌هایی هستند که می‌توانند گذراندن روز را دشوارتر از همیشه کنند. برای مراقبت از ذهن و بدن خود برنامه‌ای تنظیم کنید.

- منظم ورزش کنید؛

- به اندازه کافی بخوابید؛

- آب بنوشید و رژیم غذایی سالم داشته باشید؛

- زمانی را به تفریح اختصاص دهید؛

- با کمک مشاور مدرسه یا دبیران خود از مهارت‌های

مقابله‌ای سالم برای غلبه بر استرس استفاده کنید؛

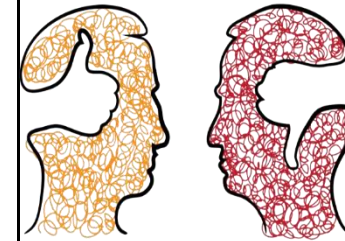
- از عادات ناسالم مانند پر خوری و نوشیدن بیش از حد

کافئین خودداری کنید.

۷. منتقد درونتان را از

خودتان دور کنید

از لحظه‌ای که متوجه می‌شوید انگیزه‌ای برای انجام کاری ندارید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که



خودتان را ببخشید. مهم است که خودتان را قضاوت نکنید یا به‌خاطر بی‌انگیزگی احساس گناه نکنید. در این مواقع بیشتر افراد صرفاً به دلیل رعایت نکردن استانداردی خاص مدام با خودشان جدال درونی دارند. اگر شما هم جزو همین افراد هستید، این رفتار را همین حالا متوقف کنید و بکوشید هوشیارتر عمل کنید.

۸. به وضعیت عاطفی خود آگاه باشید

وقتی به خودتان زمان می‌دهید تا به احساسات‌تان احترام بگذارید، می‌توانید انتخاب کنید که چگونه می‌خواهید از این بی‌انگیزگی بیرون بیایید و تصمیم درستی بگیرید.

۹. استراحت کنید

وقتی به شدت از نظر روانی

فرسوده می‌شویم، پیدا کردن

خلاقیت‌های درونی‌مان سخت

می‌شود و اشتیاق‌مان برای زندگی موقتا از بین می‌رود. در این



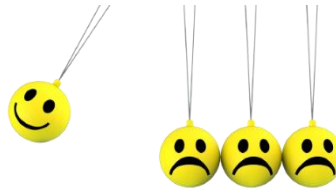
مواقع، باید خواب باکیفیت را اولویت قرار دهید. توجه به نیازهای بدن این روند را تسریع می‌کند. در مقابل وسوسه چک کردن پیغام‌های شبکه‌های

اجتماعی درست قبل از

خوابیدن مقاومت کنید.

می‌دانم که سخت است، اما

ارزشش را دارد.



۱۰. از افراد منفی‌نگر دوری کنید

در حال حاضر دوری از افراد منفی‌گرا برای شما بسیار مهم است. وقتی احساس می‌کنیم برای انجام کاری انگیزه نداریم، توانایی‌های تصمیم‌گیری ما تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در این شرایط، بودن کنار افراد بدبین و منفی‌نگر انگیزه ما را بیشتر از قبل کاهش می‌دهد.

۱۱. موفقیت را تجسم کنید

هرچه بیشتر خودتان را در مسیر پیشرفت و رسیدن به موفقیت تجسم کنید، زودتر به آن دست خواهید یافت. ۳۰ دقیقه در روز را



صرف تجسم خود در زندگی رؤیایی‌تان کنید. چیزی که روی آن تمرکز می‌کنید به واقعیت شما تبدیل می‌شود. در واقع همه چیز از افکار و باورهای شما شروع می‌شود.

۱۲. به دیگران کمک کنید

زمانی که احساس می‌کنیم با دنیا هماهنگ نیستیم و هیچ انگیزه‌ای برای انجام هیچ کاری نداریم، یکی

از سریع‌ترین راه‌حل‌ها کمک به شخصی دیگر است. این کمک می‌تواند گوش دادن به صحبت‌های یک دوست درباره زندگی‌اش یا کمک به او برای آماده شدن برای مصاحبه باشد. لازم نیست این



کمک حتما جنبه مالی داشته باشد. همین که بتوانید روی کسی تأثیری مثبت بگذارید و به او احساس بهتری بدهید یعنی موفق عمل کرده‌اید.

۱۳. طوری رفتار کنید که انگار انگیزه دارید

ممکن است بتوانید با تغییر رفتار خودتان را فریب بدهید و انگیزه بگیرید. مثلا می‌توانید به‌جای اینکه تمام روز با لباس راحتی روی مبل بنشینید یا در رختخواب باشید و منتظر انگیزه باشید، لباس بپوشید و حرکت کنید. خواهید دید که همین اقدام کوچک و به‌ظاهر بی‌اهمیت می‌تواند انگیزه شما را افزایش بدهد.

۱۴. در طبیعت قدم بزنید

هوای تازه، مناظر زیبا و کمی ورزش می‌تواند معجزه کند و انگیزه شما را تا حد زیادی افزایش



بدهد. پژوهشی در سال ۲۰۱۳ نشان داد پیاده‌روی در پارک می‌تواند خستگی مغز را کاهش بدهد. پیاده‌روی در طبیعت اثری آرام‌بخش دارد که می‌تواند انگیزه انجام کار سخت را به شما بدهد. بنابراین به‌جای پیاده‌روی در خیابانی شلوغ، به پارک یا باغ گیاه‌شناسی بروید. احاطه شدن با طبیعت می‌تواند شما را با انگیزه بیشتری به زندگی‌تان بازگرداند.

سخن پایانی

بی‌انگیزه شدن اتفاقی کاملا طبیعی است. واکنشتان به این بی‌انگیزگی هم اهمیت بسیار زیادی دارد. با خودتان مهربان باشید و راهبردهایی را به کار بگیرید که انگیزه شما را افزایش می‌دهند و در صورت نیاز، از مشاور مدرسه کمک بخواهید.

با تشکر حاجیوند

مشاور مدارس شهرستان دورود