



مقاله

۵ راه برای ایجاد انگیزه

انگیزه از اجزای مختلفی تشکیل شده و تا زمانی که این اجزا وجود نداشته باشند، اصلاً انگیزه معنی پیدا نمی‌کند. مثلاً اگر هیچ هدفی برای خود نداشته باشیم، توقع این که انگیزه داشته باشیم، خنده دار است.

در ادامه راهکارهایی برای تقویت انگیزه را بیان می‌کنیم:

۱- جملات انگیزه بخش:

شاید یکی از بهترین روش‌های ایجاد انگیزه، جملات انگیزه بخش و مثبتی می‌باشند که حال و هوای ما را تغییر می‌دهند و با خواندن آنها انگیزه زیادی پیدا می‌کنیم. چنین جملاتی را به راحتی می‌توانید از اینترنت یا کانال تلگرام ما یا در گالری عکس ما پیدا کنید.

۲- تخصص در سه مهارت:

یکی دیگر از راه‌های ایجاد انگیزه این است که در ۳ حیطه از زندگی خود متخصص شویم، یعنی کاری که باید انجام دهیم این است که: سه حوزه در زندگی خود انتخاب و تلاش کنیم در آن ۳ حوزه جزء بهتری‌های کشور باشیم.



مقاله

5 راه برای ایجاد انگیزه

به محض اینکه شما برای این سه حوزه تلاش می کنید، خواهید دید که در تک تک اجزای زندگی تان تغییرات فوق العاده ای رخ خواهد داد و این موضوع فقط بسته به آن حوزه ها نخواهد بود. از همین رو پیشنهاد می کنم که از فعالیت های کوچک شروع کنید و دائماً خودتان را بهبود ببخشید. باید هر روز حداقل یک کار کوچک هم که شده برای آن انجام دهید. در آن سه حیطه یاد بگیرید، تمرین کنید، شکست بخورید تا بالاخره در جزء بهترین ها شوید.

۳- داشتن همراه

از دیگر عواملی که به ما کمک می کند تا انگیزه داشته باشیم و انگیزه خود را حفظ کنیم، داشتن یک فرد همراه و مناسب است. افرادی که در زندگی ما حضور فعال دارند، نقش مهمی در انگیزه ما دارند و اگر یک همراه خوب و مناسب داشته باشیم بدون هیچ تردیدی انگیزه بسیار بالایی خواهیم داشت.



مقاله

۵ راه برای ایجاد انگیزه

۴- نقاط ناامیدی در مهارت

اگر کمی به گذشته خود دقت کنید خواهید دید در زمانی که قصد داشتید مهارتی را فرا بگیرید، تغییری در زندگی خود ایجاد کنید و... اتفاقی که رخ داده این است که تصور می کردید که قرار است مسیر رشد، موفقیت و پیشرفت را بسیار سریع و به صورت مستقیم طی کنید. در حقیقت این تصور در ذهن ما شکل گرفته که راه رسیدن از نقطه مبدأ به مقصد یک مسیر صاف و مستقیم است در حالی که این یکی از بزرگترین مشکلات ذهنی ماست که توقع داریم در مسیر پیشرفت و تغییر، مسیری صاف و بدون هیچ مشکلی را طی کنیم. بعد از هر جهش کوچکی که انجام می دهیم، مغز ما تلاش می کند آن را به قسمت ناخودآگاه هدایت کند تا انرژی کمتری مصرف شود و در حین انتقال این موضوع از قسمت خودآگاه به ناخودآگاه، بعضی از موفقیت ها و تغییرات از بین می روند و بنابراین لازم است که در آن زمان هایی که نقاط سقوط در نمودار هستند، تلاش و تمرینمان را بیشتر کنیم تا هرچه سریع تر از نقاط سقوط به نقاط اوج برگردیم.



مقاله

0 راه برای ایجاد انگیزه

همه ما در زندگی خود مبارزه های شخصی داریم که با خودمان یا با دیگران است. به این معنی که وقتی فردی به ما گفت که در کاری نمی توانیم موفق شویم و یا با رفتاری سعی در شکست ما داشت، برای خودمان تصمیمی ذهنی می گیریم که تلاشمان را ارتقا دهیم و این اتفاق را تبدیل به یک مبارزه شخصی و یک عامل انگیزاننده کنیم.



مقاله

0 راه برای ایجاد انگیزه

برای دانلود کتابخانه موفقیت برایان تریسی که شامل ده جلد کتاب الکترونیکی می باشد، کافیت روی لینک زیر کلیک کنید:

bplus2020.ir/product/brian-pdf



مقاله

0 راه برای ایجاد انگیزه