



انگیزه

میلاد علیزاده



تقديم به کسانی که

می خواهند با آموزش دیدن **رشد** کنند...





مقدمه

از اقدام شما تشکر می کنم که انتخاب کردید این کتاب را مطالعه بکنید، تا انگیزه خودتان را بیشتر بکنید. چون با اقدام کردن است که می توانیم انگیزه را در خود ایجاد کنیم و بر خلاف عموم جامعه که فکر می کنند باید انگیزه داشته باشند تا اقدام بکنند!

و همچنین به شما تبریک می گوئیم که جزوه سه درصد برتر جامعه هستید، چون به رشد و یادگیری خودتان اهمیت می دهید و برای این کار زمان و انرژی صرف می کنید.

امیدوارم به خاطر این انتخابی که داشتید روز به روز شاهد موفقیت بیشتر در عرصه های مختلف زندگی تان باشید و همین طور هم خواهد بود چون شما اقدام به رشد و یادگیری کرده اید!





خب، حالا بیایم به اصل مطلب که چطور باید در خودمان انگیزه ایجاد بکنیم؟ ولی قبل از اینکه به سراغ موضوع اصلی این کتاب برویم، باید اعتراف بکنم که انگیزه یک مهارت آموختنی است و ما می توانیم این مهارت را یاد بگیریم!

و هدف این کتاب نیز دقیقا همین موضوع است که به شما یاد می دهد چطور مهارت انگیزه را در خودتان ایجاد بکنید.

انگیزه



حالا برگردیم به سوال اول خودمان که آقا انگیزه رو چطور ایجاد می کنند؟





فهرست

- ۵ اقدام یا انگیزه؟
- ۱۲ هدف و انگیزه
- ۱۷ انگیزه بیرونی
- ۲۰ لطفا یک گالن آب بخورید!
- ۲۴ اصلاً گام بعدی چیست؟
- ۲۵ یک روش عالی برای از بین بردن انگیزه
- ۲۸ سخن پایانی





اقدام یا انگیزه؟

تقریباً اکثر مردم بر این باور هستند که باید ابتدا انگیزه داشته باشند تا اقدامی را انجام بدهند. مثلاً باید انگیزه داشته باشند تا مطالعه بکنند، ورزش بکنند، کسب و کارشان را رونق ببخشند. ولی تمام این باورها کاملاً غلط است چون علم انگیزه یک چیز متفاوتی را بیان می کند.



علم انگیزه می گوید ما باید ابتدا اقدام بکنیم تا انگیزه داشته باشیم و با نشستن و اقدام نکردن هیچ گونه انگیزه ای در ما شکل نمی گیرد و اگر بر این باور باشیم که باید ابتدا انگیزه داشته باشیم تا اقدام بکنیم بیان این نکته بسیار مهم است که اگر زیر پای شما هم علف سبز بشود هیچ وقت انگیزه در شما ایجاد نخواهد شد مگر اینکه اقدامی کرده باشید.





اجازه بدهید با چند مثال این موضوع را برای شما بیشتر توضیح بدهم
فرض کنید دو دانش آموز وجود دارد که یکی از آنها زرنگ است و در صفحه نود ریاضی خود است و دانش آموزش بعدی بسیار تنبل تشریف دارد و هنوز صفحه اول ریاضی را باز نکرده است. به نظر شما انگیزه کدامیک بیشتر است تا ریاضی را پایان بدهد؟ خب معلوم است دانش آموزی که در صفحه نود کتابش است چون اقدام بیشتری انجام داده است!





یا یک مثال دیگر که در میان کسانی که می خواهند وزن خودشان را کم بکنند بسیار رایج تر است

انگیزه کسی که می خواهد بند کفش خودش را ببندد تا به ورزش برود بیشتر است یا کسی که در رختخواب خواب های قشنگی را می بیند؟
خب معلوم است کسی که بند کفش خودش را می بندد تا به ورزش برود!

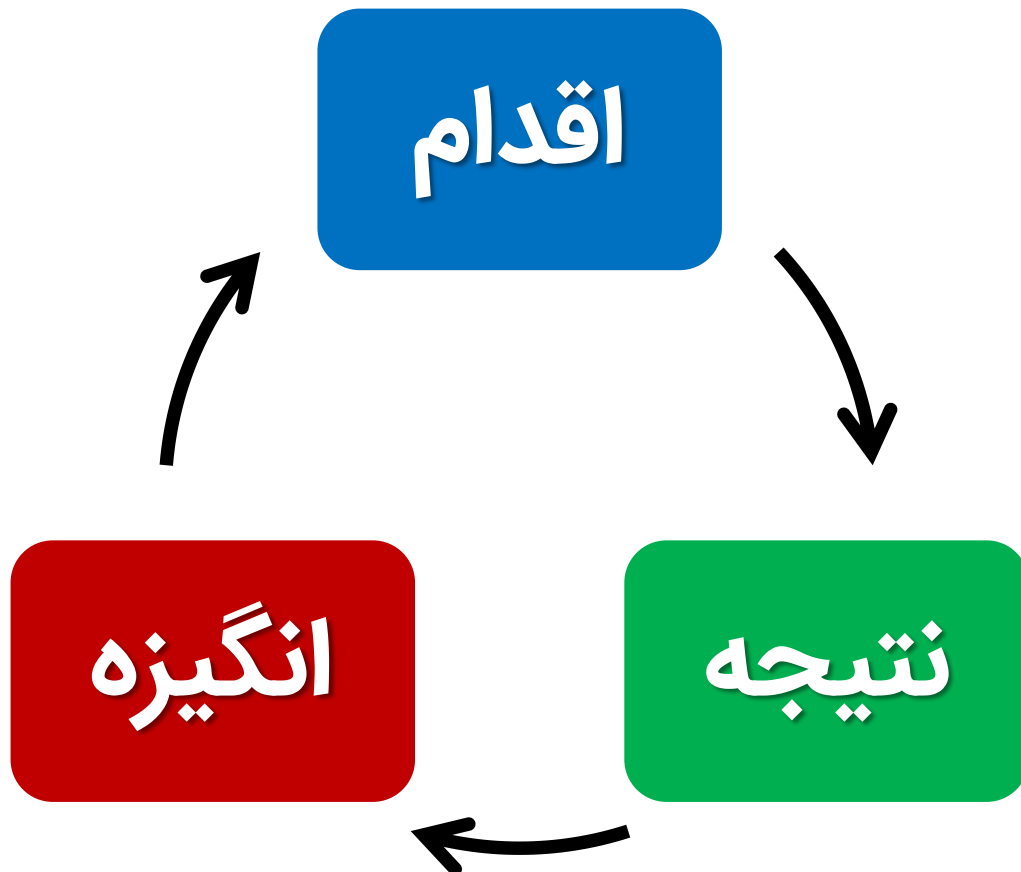


خب اگر تا اینجا باز هم قانع نشدید که باید ابتدا اقدام بکنیم تا انگیزه داشته باشیم، پس ادامه ماجرا را پیگیری کنید چون قصد دارم که موضوع را برای شما شفاف نکرده باشم، دست از سر شما برندارم...! 🙄





در اینجا می خواهم یک چرخه ای را برای شما معرفی کنم:
وقتی ما اقدامی می کنیم در پی آن اقدام به نتایجی می رسیم که در ابتدا ممکن است در حد چند میلی متر باشد و در پی این نتیجه در ما انگیزه ایجاد می شود.





مثلا کسی که بسیار چاق تشریف دارد را در نظر بگیرید. این فرد تصمیم گرفته که صبح ها به پیاده روی برود. در روز اول کمی عرق می کند و در حد چند میلی متر لاغر تر می شود و این لاغر شدن و احساس سبکی باعث می شود که انگیزه فرد برای ورزش کردن بیشتر شود.

در روز بعدی که انگیزه فرد کمی بیشتر شده است تصمیم میگیرد که اقدام بیشتری انجام بدهد تا نتیجه بیشتری بگیرد و در دومین روز هم در حد چند میلی متر بیشتر وزنش را کم می کند و انگیزش از اینکه به نتیجه دلخواهش نزدیک میشود بیشتر می شود و این چرخه ادامه پیدا می کند و مرد چاق قصه ما دیگر ول کن ورزش و پیاده روی نمی شود تا زمانی که یک شکم سیکس پک را بسازد و در مسابقات قهرمانی پرورش اندام شرکت کند! 😊





جناب آنتونی رابینز هم در مورد ایجاد انگیزه با من نیز هم عقیده است و ایشان نیز می گویند که اقدام و حرکت است که باعث ایجاد انگیزه می شود. 😊



حرکت و اقدام است که
باعث ایجاد انگیزه می شود.

الان تصمیم دارم چند مثال دیگر بزنم تا این موضوع را پایان بدهم:
انگیزه کسی که در یک کسب و کاری هفت سال حضور دارد و نتایج
درخشانی گرفته است بیشتر است یا کسی که می خواهد اولین روز کاری
خودش را تجربه بکند؟





انگیزه کسی که چندین سال قهرمان پرورش اندام شده است بیشتر است یا کسی که روز اول باشگاه بدنسازی را تجربه می کند و در جلو آینه به عضلات استخوانیش نگاه می کند؟

خب کاملاً معلوم است انگیزه کسی بیشتر است که نتایج بیشتری را کسب کرده است و اگر شما هم می خواهید انگیزه خودتان را از انجام یک کاری بیشتر کنید حتماً اقدامی باید انجام بدهید و سوال این است که می خواهید چه اقدامی را همین الان انجام بدهید؟



.....

.....

.....

.....

.....

مبینم که کتاب را هنوز زمین نگذاشته اید و منتظر هستید که یک گول چراغ جادویی ظاهر شود به شما انگیزه بدهد!



لطفاً همین الان یک اقدامی انجام بده مثلاً بلند شود و ورزش بکن





سرشار از انگیزه به هدف میرسی

یک باور اشتباه دیگر هم این است که برخی از ما فکر می کنیم که اگر سرشار از انگیزه باشیم می توانیم به تمام اهداف خود دست پیدا کنیم ولی زهی خیال باطل 😞

متأسفانه این موضوع که اگر سرشار از انگیزه باشیم می توانیم به تمام اهداف خود برسیم، اشتباه از آب در آمد!

اگر کسی به شما بگوید که می توانید با انگیزه یا بی انگیزه یا هر چیز دیگری می توانید به تمام اهداف خود برسید، مطمئناً باشید که طرف کلاه بردار تشریف دارد و می خواهد شما را فریب بدهد!

و اگر الان به من بگویید که من به تمام اهداف سال پیش خود دست پیدا کردم میگویم که حتما اهداف آنقدر بزرگ نبوده، چون قطعاً به همه آنها نمی توانستی برسی!





ما معمولاً اکثر وقت به تمام اهداف خود نمی‌رسیم!
مثلاً فردی را تصور کنید که می‌خواهد بهترین فوتبالیست کشورش شود ولی در اثر یک تصادف با اتومبیل پراید از کمر به پایین فلج می‌شود و حتی نمی‌تواند راه برود چه برسد به اینکه فوتبال بازی کند.
یا کسی که می‌خواهد خواننده یا سخنران شود ولی در اثر یک بیماری مانند سرطان حنجره دیگر نمی‌تواند اهداف خود را تصور بکند.
و خیلی از موانع دیگری که می‌تواند سر راه ما سبز شود و اجازه ندهد ما به اهدافی که تعیین کرده ایم برسیم چه انگیزه داشته باشیم چه نداشته باشیم





ولی یک نکته بسیار مهم و حائز اهمیت وجود دارد و آنهم این است که اگر ما بتوانیم شخصیت خودمان را به عنوان هدف قرار بدهیم، دیگر رسیدن یا نرسیدن به هدف برای ما معنی نخواهد داشت...!

شاید الان بپرسید که یعنی چی؟خب برای تان توضیح میدهم...!

یعنی اگر من هدفم را بهبود شخصیتم قرار بدم و به انسان متفاوتی تبدیل بشوم،قطعا اگر به هدفی مانند خانه و اتومبیل نرسم،قطعا چیز زیادی را از دست نداده ام، چون من به یک انسانی تبدیل شده ام که می توانم به راحتی به خیلی از اهداف دیگر برسم !

چون مهارت های جدیدی را یاد گرفته ام،عادت های جدیدی در خود شکل داده ام ، دانش جدیدی را کسب کرده ام و ارتباطات بهتری با انسان های بهتری خلق کرده ام و بدین صورت است که میتوانم به راحتی به اهدافی که تعیین کرده ام برسم.





ولی متاسفانه جامعه، ما در بحث هدفگذاری به سمت بیراهه ها کشانده است و طوری برای ما نقشه کشیده است که اگر فلان مدرک و خانه و ماشین را داشته باشیم یعنی انسان بهتری هستیم، در حالی که اصلا اینطور نیست و منظور من هم این نیست که خانه و ماشین و.... خوب نیستند و نباید داشته باشیم بلکه منظور من چیزی فراتر از مادیات است!

ما معمولا زمان مرگمان به این افتخار نمی کنیم که چه چیزهایی داشتیم بلکه به این افتخار می کنیم که چه نوع انسانی بودیم و به چه نوع انسانی تبدیل شده ایم و چه اثراتی از خودمان در این دنیا به جا گذاشته ایم...





ما زمانی که شخصیت خودمان را به عنوان هدف قرار بدهید یعنی با مهارت، عادت، دانش و روابط جدید، در این صورت می توانیم به راحتی یک زندگی بهتری را برای خود خلق کنیم چون تا زمانی که ما تغییر نکنیم قطعا زندگی ما نیز تغییر نخواهد کرد و تمام تغییرات از خود ما شروع می شود و اگر به یک انسان بهتری تبدیل بشویم قطعا یک زندگی بهتری در انتظار ما خواهد بود.

دوست داری چه تغییری در خود ایجاد کنی؟



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





انگیزه بیرونی

یکی دیگر از روش های خوب برای انگیزه دادن به خود استفاده از انگیزه های بیرونی است. مثلاً با دیدن تصاویر انگیزشی یا سخنرانی های انگیزشی می توانیم انگیزه خودمان را بیشتر کنیم.

ولی ایرادی که این روش دارد این است که عمر بسیار محدودی دارد و بعد از مدت زمان معینی از بین می رود و مانند دارو های مسکن می ماند که بعد از مصرف دوباره به آن نیاز داریم یا مثل افراد سیگاری که یک نخ سیگار می کشند و بعد از مدتی که اثر نیکوتین آن از بین می رود و مجبور می شوند که دوباره سیگار بکشند و بعد از مدتی می بینند که سیگار جواب نمی دهد و به سمت مواد مخدر می روند و در نهایت می بینند که یک معتاد تمام عیار شده اند.

انگیزه های بیرونی هم دقیقاً به همین شکل است و بعد از مصرف، ما چندین و چندین برابر می خواهیم و بعد از مدتی که می بینیم جواب نمیده، سعی می کنیم که مدت زمان بیشتری را برای ایجاد انگیزه به این روش ها رجوع کنیم.





ذهن خلاق.....آموزش مهارت های فردی و ارتباطی

درست است انگیزه های بیرونی دوام ندارند ولی نکته ای که باید به آن اشاره کنیم این است که هر روز باید آن را تمرین کنیم و این یعنی بهداشت ذهن!

مردم اغلب می گویند که انگیزه دوام نمی آورد،
خب ششسو در حمام هم همینطور است.
به خاطر همین است که باید به صورت روزانه
آن را تمرین کنیم...!

زیگ زیگلار



ZehneKhalag.ir



ZehneKhalag_ir



میلاد علیزاده



www.ZehneKhalag.ir





برای شما پیشنهاد می کنم که جمله ای که برای شما انگیزه بخش است را انتخاب کنید و آن را همیشه در جلو چشمان خودتان قرار بدهید مثلاً در پس زمینه موبایل یا دسکتاپ یا بالای تخت خواب که زمانی که می خواهید از خواب بلند شوید به آن نگاه بکنید و هر جایی که فکر می کنید آنها را بچسبانید و این می تواند یک راه موثرتری برای بالا بردن انگیزه ی باشد.

جمله ای که به شما انگیزه میدهد...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





لطفا یک گالن آب بخورید!

می خواهم الان شما را به چالش بکشم و چندین سوال می خواهم از شما بپرسم. حاضرید دیگه؟

آیا میتوانید یک گالن آب را یک جا میل بفرمایید؟

شوخی نمی کنم ،کاملا جدی هستم و لطفا با جدیت کامل به سوالات جواب بدهید

اگر همین گالن آب را به ظرف های بیست لیتری تقسیم کنیم،آیا می توانید یکی از این ظرف ها را میل کنید؟





خب می دانم که نشدنی هستند ولی چون به فکر شما هستم می خواهم کار را کمی ساده تر کنم. خب اگر هر کدام از ظرف ها را به آب معدنی های بزرگ تقسیم کنیم آیا می توانید در یک نفس آن را میل کنید؟ شاید برخی از شما بتوانند ولی من شخصا عمرا که بتوانم این کار را انجام بدهم!

خب اگر این آب معدنی های بزرگ را به آب معدنی های کوچک تقسیم کنیم چطور؟ اگر آب معدنی های کوچک را به یک لیوان تقسیم کنیم چطور؟ اگر هر لیوان را به یک فنجان تقسیم کنیم چطور؟

قطعا همه ما می توانیم در یک لحظه یک فنجان آب را بخوریم و اگر واقعا نمی توانید، حتما به پزشک مراجعه بکنید!....



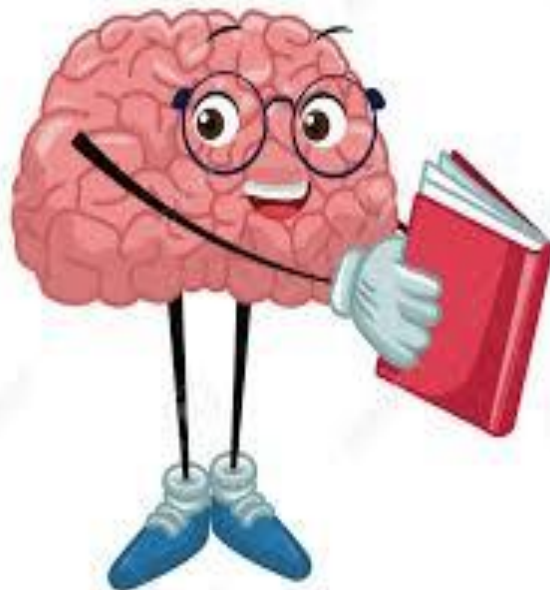
این مثال را زدم تا به یک نکته بسیار مهم برسیم و آن این است که مغز ما از کارهای بزرگ فرار می کند و هر چقدر کار برایش بزرگ باشد امکان انجام دادنش به صفر نزدیک تر می شود و این باعث می شود که انگیزه ما کور و کر شود!





مثلا تصمیم گرفتید که یک کتاب صد صفحه ای را بخوانید، در این حالت مغز به این کتاب ضخیم نگاه می کند و می گوید که اشتباه کردی که می خواهی این کتاب را بخوانی و اصلا اجازه نمیدهد که به یکباره تمام صد صفحه را مطالعه کنید.

ولی مغز عزیز ما بسیار ساده لوح است و می توانیم به راحتی قولش بزنیم و بهش بگیم که عزیز دلم نمی خواهم تمام کتاب را بخوانم فقط می خواهم که صفحه اول را مطالعه کنم و کتاب را ببندم. در این حالت مغز به شما خواهد گفت که مشکلی نیست فقط صفحه اول را بخوان و کتاب را ببند!

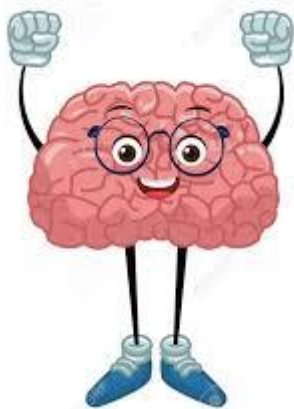




و زمانی که صفحه اول را خواندیم از مغز خود اجازه می گیریم که آیا می شود صفحه دوم را هم بخوانم و بعدا کتاب را ببندم؟ در این صورت هم مغز هیچ گونه گاردی نمی گیرد و اجازه میدهد ما آن را بخوانیم...!

و به همین منوال ما می توانیم کتاب را تا آخر مطالعه کنیم ولی اکثر ما در ابتدا می گوییم که من می خواهم تمام این کتاب را بخوانم و این کار برای مغز بسیار بزرگ است و باعث می شود که حالت تدافعی برای ما بگیرد و اجازه ندهد آن را مطالعه بکنیم و اگر بگوییم که فقط می خواهم صفحه اول یا نه فقط خط اول را می خوانم، این برای مغز ما اصلا کار بزرگی به حساب نمی آید و در برابر ما گارد نمی گیرد و در نهایت میتوانیم به این روش کار خودمان را انجام بدهیم.

ما با این روش در حقیقت داریم کارهای بزرگ را به کار های کوچک و کم زحمت تقسیم می کنیم تا برای ما بسیار راحت باشد و مغز عزیز و دلبند ما در مقابل انجام آن گارد نگیرد!





اصلاً گام بعدی چیه؟

این روش مال یک خانم دکتری بود که فقط باهاش به مطب می رفت و برمی گشت و کمتر استفاده شده و این تکنیک می گوید که وقتی یک کار کوچکی را انجام دادید بعد از آن به آخر کار فکر نکنید و فقط بگویید که گام بعدی من چیه؟

مثلا صفحه اول کتاب را مطالعه کردید در این حالت به صفحات باقی مانده نگاه نکنید و از خودتان بپرسید که گام بعدی من چیه؟ خب مطالعه صفحه بعدی کتاب!

مثلا در ایجاد کسب و کار هستید و بعد از اینکه رسالت خودتان را نوشتید به آخر کار فکر نکنید و بگویید که خب گام بعدی من چیه؟

به روش گام بعدی چیه می توئیم کارهای بسیار بزرگ رو انجام بدیم در حالی که اجازه نمیدهیم مغز ما در مقابل کارهای ما گارد بگیرد و اجازه ندهد که کار درست را انجام بدهیم.





یک روش عالی برای از بین بردن انگیزه

یکی از بهترین روش ها برای از بین بردن انگیزه، افکار منفی هستند که بدون دعوت همیشه در ذهن ما جا خوش کرده اند و انگیزه ما را به روش های نوین می گیرند و از بین می برند.

معمولا در کلاسهایم وقتی به موضوع افکار منفی می رسم یک کار عملی انجام میدهم و یک لیوان آب را در دست می گیرم و از مخاطبان می پرسم که وزن این لیوان چقدر است؟

معمولا این گونه جواب می دهند که بین ۱۰۰ الی ۳۰۰ گرم هستند! و معمولا اشتباه می گویند.

چون مهم وزن لیوان نیست، مهم مدت زمانی است که در دست خودم نگه می دارم. چون هر چقدر بیشتر نگه دارم وزن لیوان بیشتر می شود و بعدا ممکن است به دستم نیز آسیب برسد.





افکار منفی هم دقیقا مثل این قضیه می ماند. چون هر چقدر در ذهن ما باشد، ما را فلج می کند، زندگی ما را فلج می کند و اجازه نمی دهد که کارهای بزرگی انجام بدهیم، زندگی بهتری برای خود بسازیم، توانایی های خودمان را افزایش بدهیم چون همیشه آیه یاس می خواند و میگوید که تو نمی توانی از پیشش برآیی....!

برای مقابله با افکار منفی روش های گوناگونی وجود دارد مثلا نوشتن روی کاغذ و پاره کردن کاغذ یا شرطی سازی ذهن توسط کش و امثالی از این روش ها ولی در اینجا می خواهیم یک روش کاربردی تر و قدرتمند تر را برای شما معرفی کنیم.





وقتی یک فکر منفی بدون دعوت به ذهن شما آمد فوراً توجه خودتان را از فکر منفی بردارید و به یک چیز دیگری معطوف کنید مثلاً گربه ای که در اطرافتان است، گلی که میبینید، خاطره خوبی که دارید و...!

مهم نیست که به چه چیزی توجه می کنید مهم این است که توجه خودتان را از فکر منفی بردارید و این یک روش قدرتمند برای از بین بردن افکار منفی است. درست است روش بسیار ساده است ولی بسیار قدرتمند است و می تواند افکار منفی را از بین ببرد.





سخن پایانی

امیدوارم از مطالعه این کتاب لذت برده باشید و برای شما
مفید واقع شده باشد.

از اینکه تا پایان با من همراه بودید از شما تشکر می کنم و
امیدوارم که روز به روز در عرصه های مختلف زندگی تان به
موفقیت و شادگامی برسید.

میلاد علیزاده

پاییز ۱۳۹۸

