

بی‌انگیزگی؛ رایج‌ترین مشکل داوطلبان

سهیل حسینی - مشاور تحصیلی



همه می‌دانند که برای انجام هر کاری به انگیزه نیاز است. هر چه انگیزه فرد قوی‌تر باشد آن کار را بهتر و مشتاق‌تر انجام می‌دهد. خیلی‌ها در آغاز انجام یک کار، دچار ترس و دلهره می‌شوند و انگیزه‌های خود را از بین می‌برند که امری عادی است، اما می‌توان آموخت که چگونه این عادت ناپسند را از خود دور کرد.

هر شخصی حتما تجربه کمبود انگیزه را در زندگی داشته است. گاهی این موضوع تنها باعث عصبانیت شما می‌شود، هرچند یافتن انگیزه برای تمام کردن یک کار مهم بسیار سخت است، اما افراد به چند دلیل دچار کمبود انگیزه می‌شوند:

- **پایین بودن عزت نفس**

- **عادت به تاخیر انداختن امور**

- **کمبود علاقه**

- **اضطراب داشتن یا خسته بودن**

- **کمبود وقت**

- **تنبلی**

- **ترس از شکست**

کمبود انگیزه و اشتیاق می‌تواند باعث ایجاد ناراحتی و نارضایتی شود و حتی الگوی خواب فرد را دچار مشکل کند. اما روش‌هایی وجود دارد که انسان را از بی‌انگیزگی در می‌آورد. یکی از راه‌های مبارزه با بی‌انگیزگی، تمرکز روی اهداف است.

معمولا یک فرد به دلیل داشتن کارهای زیاد، احساس رکود و رخوت می‌کند. **حس تحت فشار بودن** می‌تواند باعث از بین رفتن توان فرد شود، چرا که به طور مسلم انجام ندادن هیچ کاری راحت‌تر از انجام دادن صدها کار در یک زمان است!

فهرستی از کارهای خود تهیه کرده و از کار کوچک‌تر شروع کنید. از

کارهایی شروع کنید که اکنون باید انجام شوند و روی انجام آنها در یک زمان تمرکز کنید. متداول‌ترین اشتباهی که افراد مرتکب می‌شوند این است که می‌کوشند همه **کارها را با هم انجام دهند**، به جای آن یک هدف را انتخاب کرده و همان را ادامه دهند.

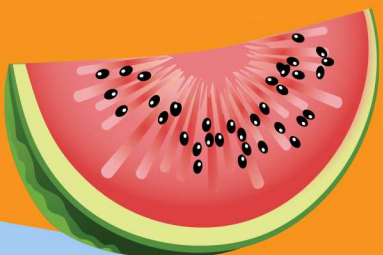
ورزش کردن بسیار موثر است و باعث کاهش اضطراب و افزایش انگیزه در شما می‌شود.

با ورزش کردن، حس خوبی به دست می‌آوردید. وقتی شما ترس و هراس دارید، سخت‌ترین کار این است که بلند شوید و دست به عملی بزنید. اما وقتی با خود در مورد آن صحبت کنید، متوجه می‌شوید که ورزش کردن بهترین راه است. از کارهای ساده شروع کنید. حتی اگر فقط یک پیاده‌روی کوتاه در روز باشد، همین بیرون رفتن از منزل و انجام یک کار، یکی از بهترین راه‌ها برای شکستن رکود و رخوت است. این کار نه تنها شما را از منزل بیرون می‌کشد، بلکه مغزتان را به کار می‌اندازد و باعث ایجاد حسی فوق‌العاده در شما می‌شود.

به دنبال چیزی بگردید که به شما الهام می‌دهد و باعث هیجان تان می‌شود.

گاهی عدم وجود الهام و القا می‌تواند باعث کمبود انگیزه شود. شاید شما آن اشتیاقی را که باعث الهام‌بخشی به شما می‌شود فراموش کرده‌اید آن را دوباره پیدا کنید. شروع به خواندن چیزهایی کنید که باعث ایجاد احساس علاقه در شما شود، مثلا درباره کسانی مطالعه کنید که به اهدافی مشابه اهداف شما رسیده‌اند.

هیجان در مورد اهدافتان را در خود ایجاد کنید. این شاید سخت باشد، چون شما در رخوت به سر می‌برید و شاید واقعا در حال حاضر



علاقه‌ای به هیچ چیز نداشته باشید، اما وقتی الهام درونی را بیابید، انجام آن راحت‌تر است.

هر روز درباره اهدافتان فکر کنید

کارهایتان را به تاخیر نیندازید. حتی اگر امروز کمی از آن را هم انجام دهید بهتر از این است که اصلاً کاری نکنید. شما نیاز به یک نظم و انضباط دارید تا قادر به انجام و ادامه امور باشید. در این حالت حتی اگر علاقه‌ای به انجام کاری نداشته باشید باز هم آن را انجام خواهید داد. هرگز مایوس نشوید. هر چه بیشتر در جهت نظم و ترتیب تلاش کنید راحت‌تر می‌شود. سعی کنید خود را به سمت هدف بکشانید و هرگز از تلاش خسته نشوید.

نیازهای انگیزشی می‌تواند بینش خوبی به فرد بدهد.

یک مدیر را در یک شرکت در نظر بگیرید. به عنوان یک مدیر، فهم نیازهای انگیزشی افراد مختلف در گروه و احترام گذاشتن به آنها می‌تواند بسیار مثمرتر باشد. فهم تفاوت‌های فردی در اولویت‌دهی به نیازها می‌تواند به افراد در درک علل کمبود انگیزه، بی‌علاقگی یا مقاومت و به عبارت دیگر نحوه ایجاد علاقه، انگیزه یا تعهد کاری کمک کند. مثلاً یک مدیر باید به اعضای تیم خود به عنوان فرد نگاه کرده و اولویت‌های انگیزشی هر یک را تعیین کند.

محرک‌هایی که ممکن است ایجاد انگیزه کنند یا برای یک فرد به عنوان مشوق عمل کنند، می‌توانند برای فرد دیگر با نیازهای متفاوت جواب ندهند. پس برای تهیه نقشه محرک‌ها و مشوق‌ها، یک روش از پیش تعیین شده

وجود ندارد، بلکه برای هر کس براساس نیازهایش، نوع آن تعریف می‌شود.

افراد، مشوق‌ها و اعمال خاصی را که با نیازهایشان منطبق است، عامل انگیزه خود می‌دانند. مثلاً فردی که بشدت به یادگیری علاقه‌مند است، ممکن است کارهایی را که خیلی روتین و معمول است و نیازی به تفکر ندارد به تاخیر بیندازد و آنها را خسته‌کننده بداند. حال اگر به عنوان مدیر مجبور به دادن چنین کاری به این شخص هستید، می‌توانید یک نفر را به عنوان همکار او بگمارید تا کارهای خسته‌کننده را انجام دهد.

اولویتهای و حساسیتهای کاری را در نظر بگیرید.

اما هر شخص، نه تنها در جایگاه یک مدیر، بلکه به عنوان یک فرد باید همواره بکوشد تا نیازهای انگیزشی خود را تشخیص داده و با برآورده کردن آنها انگیزه لازم را برای هر کاری در خود ایجاد کند.

قدرتان باشید و اهدای پاداش را فراموش نکنید.

این پاداش لزوماً نباید خیلی بزرگ باشد، یک فنجان چای، خواندن کتاب مورد علاقه یا گوش کردن به موسیقی دلخواه به عنوان جایزه می‌تواند باعث افزایش انگیزه شما برای انجام کاری که علاقه‌ای به انجام آن ندارد شود.

به هر حال همواره بکوشید انگیزه لازم را برای انجام کارهایی که موفقیت شما را به همراه دارد، در خود ایجاد کنید. روش ایجاد این انگیزه، کاملاً به شما و روحیات خاصتان بستگی دارد و در این میان خودتان بیشترین کمک‌کننده به خویش هستید.

