



حتی با انگیزه‌ترین و جاه‌طلب‌ترین افراد هم گاهی برای رسیدن به اهداف خود به مشکل برمی‌خورند و بی‌حوصله می‌شوند. خبر خوب این است که در اغلب اوقات خودمان می‌توانیم علت رکودمان را بفهمیم. خبر خوب بعدی اینکه راه‌هایی هم برای خلاص شدن از شر رکود و برای ایجاد انگیزه وجود دارد. در اینجا شش راه برای ایجاد انگیزه به شما معرفی می‌کنیم.

۱. علت رکودتان را پیدا کنید



علل بروز رکود در زندگی شما ممکن است یکی از موارد زیر باشد:

- از انجام کاری که می‌دانید مجبور به انجام آن هستید، می‌ترسید. انجام این کار را به تعویق می‌اندازید چون در حقیقت از آن کار خوشتان نمی‌آید.
- خسته‌اید. جای غذای خوب، [خواب کافی](#) و [ورزش](#) در زندگی شما خالی است یا اینکه بیمار هستید و حال و روز درست و حسابی ندارید.
- [اعتماد به نفس](#) شما پایین است. می‌ترسید از منطقه‌ی آسایش خود خارج شوید و خود را به چالش بکشید.
- وسط انجام یک پروژه هستید. از آن پروژه‌هایی که اول برای انجامش هیجان داشته‌اید، ولی حالا که به سخت‌ترین قسمت، یعنی میانه‌ی پروژه رسیده‌اید، هیجان خود را از دست داده‌اید و هنوز تا رسیدن به ته پروژه راه زیادی در پیش دارید.

۲. وقتی از انجام کاری می‌ترسید، طوری برنامه‌ریزی کنید که نتوانید از زیر انجام دادنش در بروید



مثلا فرض کنید که تصمیم می‌گیرید صبح‌ها ورزش کنید. برای اینکه بتوانید بر نفس اماره‌ی خود غلبه کنید، لباس‌های ورزش را کنار تخت‌خوابتان بگذارید تا صبح کله‌ی سحر که بیدار شدید، با لباس‌ها چشم در چشم شوید. برای محکم‌کاری، با دوستان خود قرار بگذارید تا در باشگاه همدیگر را ببینید. دوستی با یک آدم مسئولیت‌پذیر انگیزه‌ی رسیدن به موفقیت را در شما بالا می‌برد.

۳. وقتی خسته‌اید، مواظب سلامتی خود باشید



بعضی روزها، به خود استراحت بدهید. بعضی روزها **ورزش** کنید. بعضی روزها هم فقط با فاصله گرفتن از فضای کار و کمی هواخوری، حالتان بهتر می‌شود. ببینید اخیراً عادت‌های شما به چه صورتی بوده است. آیا استراحت کافی داشته‌اید؟ غذاها و نوشیدنی‌های سالم مصرف کرده‌اید؟ به تازگی مبتلا به بیماری خاصی شده‌اید که باعث شود احساس کسالت کنید؟ دقت کنید که در این مدت اخیر چطور از بدن خود مراقبت کرده‌اید؛ توجه به حفظ سلامتی می‌تواند در عبور از رکود و ایجاد انگیزه به شما کمک کند.

۴. هر وقت احساس **کمبود اعتماد به نفس** کردید، به این فکر کنید که چرا به توانایی‌های خود شک دارید.

آیا با افکار منفی دست به یقه هستید؟ یک اتفاق یا اظهار نظر منفی به تازگی زندگی را برایتان زهرمار کرده است؟ خودتان را با بقیه آدم‌ها مقایسه می‌کنید؟ وقتی افکار منفی از سر و کول مغزتان بالا می‌روند، پیش خودتان از خودتان تعریف و تمجید کنید یا کمی به خودتان استراحت بدهید و سعی کنید از زندگی لذت ببرید.

۵. وقتی به میانه‌ی راه رسیدید، ثابت قدم بمانید



وقتی برنامه‌ریزی می‌کنید که به هدفی معین دست پیدا کنید، معمولاً اول راه حفظ انگیزه و حرکت رو به جلو کار ساده‌ای است. در ابتدای راه، وقتی به نتایج نهایی کار فکر می‌کنید و شور و شوق و افکار مثبت به ذهن‌تان می‌آیند. در انتهای راه هم حفظ انگیزه کار بسیار آسانی است. وقتی به انتهای راه نزدیک می‌شوید، دیدن نقطه‌ی پایان شما را هیجان‌زده می‌کند و باعث حرکت رو به جلو می‌گردد.

به نظر من، میانه‌ی راه سخت‌ترین قسمت راه است. در میانه‌ی راه، اگرچه هیجان اولیه از بین رفته است، اما هنوز برای رسیدن به هدف نهایی راه زیادی باید رفت. تازه در میانه‌ی راه است که شما می‌فهمید برای اتمام راه چقدر زحمت و زمان نیاز دارید. در این وضعیت، ناامید می‌شوید و گاه و بی‌گاه برای خارج شدن از ناحیه‌آسودگی و حرکت رو به جلو به مشکل برمی‌خورید.

در میانه‌ی راه، به این فکر کنید که از اول اصلاً چرا وارد این راه شدید؟ علل شخصی، منطقی و مهمی که باعث شدند بخواهید به این هدف برسید چه بودند؟ اغلب به یاد آوردن همین «چراها» به ما کمک می‌کنند وقتی دچار رخوت می‌شویم بار دیگر انگیزه پیدا کنیم.

در این حال، به این حرف کنفوسیوس، فیلسوف چینی، فکر کنید: «مهم نیست چقدر کند حرکت می‌کنید، مهم این است که از حرکت کردن باز نایستید.» وقتی به میانه‌ی راه رسیدید به حرکت رو به جلو ادامه دهید. خودتان را متعهد کنید که در روز برای رسیدن به هدف‌تان کاری، هرچند کوچک، انجام دهید.

۶. به یاد داشته باشید که رکود تا ابد ادامه نخواهد داشت و بلافاصله برای رهایی از رکود اقدام کنید

با قدم‌های کوچک شروع به حرکت به سمت هدف خود کنید. به یاد داشته باشید که استقامت و استواری می‌تواند شانس رسیدن شما به موفقیت را چندین برابر کند. یادتان باشد، راه رسیدن به موفقیت پر از پستی و بلندی است. حرکت رو به جلو در شرایطی که انگیزه‌ی خود را از دست داده‌اید کمک می‌کند تا بر ترس‌های خود غلبه کنید، از منطقه‌ی آسایش خارج شوید و افکار منفی را از خود دور کنید. هر قدمی که در این شرایط سخت به سمت جلو برمی‌دارید کمک می‌کند تا حس اعتماد و توانمندی در شما تقویت شود و مثل تکانه‌ای است که شما را به سمت خروج از رکود هل می‌دهد.

هرگاه در زندگی برای رسیدن به هدفی برنامه‌ریزی کنید، قطعاً با مشکلات و سختی‌هایی روبه‌رو خواهید شد. این مشکلات و سختی‌ها باعث می‌شوند انگیزه‌ی خود را از دست بدهید و با سر وارد رکود و رخوت شوید. در این شرایط، غلبه بر مشکلات و تلاش برای خروج از رکود کمک می‌کند تا به موفقیت بلندمدت خود دست پیدا کنید. وقتی بفهمید که می‌توان در روزهای بد و سخت به خود انگیزه داد، در خواهید یافت که در آینده با مشکلات سخت‌تر چطور باید دست و پنجه نرم کنید.

هر آدمی در دوره‌ای از زندگی دچار رکود می‌شود. درک علت از دست دادن انگیزه و اقدام برای رهایی هرچه سریع‌تر از شر این رکود، کمک می‌کند تا به موفقیت‌های بزرگی که در انتظار شما هستند، دست پیدا کنید.