کد خبر: ۴۵۹۱۸۷
جمعه ۱۲ اسفند ۱۴۰۱ ۱۹:۵۶

ریشه بی انگیزگی افراد در زندگی وکار

احتمالا شما هم تا به حال با این موضوع مواجه شده اید که دچار بی انگیزگی در کار و زندگی شوید، چند عامل متفاوت دلیل بی انگیزه بودن افراد می باشد.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر،به نظر شما چه چیزی باعث کمبود انگیزه می شود؟ چرا بسیاری از افراد از انگیزه نداشتن در زندگی رنج می برند؟ انگیزه یک نیروی محرک است که به افراد اجازه می دهد تا به اهدافشان برسند و باعث می شود که آن ها بفهمند چرا باید فلان کار را بکنند و در راه رسیدن به آن پافشاری داشته باشند. در این قسمت بامشکلاتی که باعث کمبود انگیزه شما می شود اشنا خواهیم شد.پس برای اشناشدن با انها لطفا این مطلب را تا اخر مطالعه بفرمائید.

خودتان را لایق موفقیت نمی دانید

اغلب افراد به خاطر اینکه نمی توانند تصویر ذهنی از موفقیت خود داشته باشند و خودشان را لایق رسیدن به موفقیت و قله های رفیع نمی دانند؛ در نتیجه انگیزه خود را از دست می دهند. آن ها فکر می کنند که از پس انجام کار ها بر نمی آیند و همین باعث می شود که انگیزه خود را از دست بدهند.

فکر می کنید که نمی توانید کارها را به خوبی انجام دهید

هنگامی که درگیر انجام پروژه های زیادی هستید، تمایل زیادی دارید آن ها را به تاخیر بیاندازید. علت آن هم این است که وظایف زیادی دارید و کلافه می شوید و احساس می کنید که نمی خواهید آن ها را تکمیل کنید و خسته شده اید. به تعویق انداختن کار ها نقش مهمی در کمبود انگیزه دارد، زیرا کار های بیشتری روی هم تلنبار می شود و شما بیشتر سردرگم می شوید و همین باعث می شود که امید خود را از دست بدهید که دیگر کاری از دست تان برنمی آید.

از کمک خواستن می ترسید

گاهی اوقات شخص به کمک نیاز دارد تا بتواند به هدف دست پیدا کند اما غرور به او اجازه نمی دهد. اینکه شما نتوانید درخواست کمک خود را بیان کنید، در نتیجه کارتان به خوبی پیش نمی رود و همین باعث کمبود انگیزه در شما می شود.

فکر می کنید به نتیجه مدنظرتان نمی رسید

اهداف برای بعضی از افراد قابل دستیابی هستند اما بعضی فکر می کنند که هیچ گاه نمی توانند به آن نتیجه ای که دوست دارند برسند. همین باعث می شود که خودشان را دست کم بگیرند و دیگر برای انجام کار های بزرگ تلاش نکنند.

کمی درگیر خودخواهی هستید

افراد زیادی هستند که در زندگی با خودخواهی خودشان دست و پنجه نرم می کنند. علت آن غرور بیش از حدی است که دارند و می خواهند فقط خودشان کار ها را به انجام برسانند تا سود نهایی را فقط خودشان به دست بیاورند اما این خودخواهی بیش از حد باعث می شود که شما نتوانید از انجام کار ها بربیایید. در نتیجه نه خودتان سود می برید و نه به دیگران کمک می کنید که به وضعیت خوبی برسند.

از حرف و نظر دیگران در مورد خودتان می ترسید

بعضی از افراد دوستان حسودی دارند و نمی خواهند که دوستان شان به موفقیت برسند و شاید سعی کنند از این طریق، جایگاه آن ها را پایین بکشند و یا بعد از رسیدن دوستان شان به موفقیت، با آنها قطع رابطه کنند. اگر شما فردی باشید که به این مسائل حساس است و دوست ندارد دوستان و رفیقانش را از دست بدهد و از دیگران فاصله بگیرد، احتمالاً ترجیح می دهید که موفق نباشید و فقط روابط خود را حفظ کنید.

چیزی را در مورد خودتان پنهان می کنید

بعضی از افراد انگیزه کافی ندارند، زیرا از درون احساس ناامنی می کنند. به جای این که نقایص خودشان را برطرف کنند، معمولا به خودشان سرکوب می زنند و خود را دست کم می گیرند. از طرفی علایق خود را پنهان می کنند، زیرا جرات بیان آن ها را ندارند.

از چیزی هراس دارید

بسیاری از افراد می خواهند که به موفقیت برسند اما در مسیر باید کار هایی را انجام دهند که از انجامشان ترس دارند و همین ترس و شک و تردید، آن ها را از حرکت کردن باز می دارد و جلوی موفقیت شان را می گیرد.

عادت ندارید کارها را به طور کامل انجام دهید

معمولاً شکستن عادت کار سختی است اما اگر مصمم به موفقیت باشید، می توانید عادت ها را هم کنار بگذارید اما کمبود انگیزه گاهی اوقات به دلیل اینکه شما کارهای تان را نیمه کاره رها می کنید، و این عادت غلط را کنار نمی گذارید در شما به وجود می آید.

نمی توانید به خود و دیگران حقیقت را بگویید

هنگامی که فردی انگیزه داشته باشد تا به مرحله بعد برود، معمولاً مجموعه ای از استاندارد ها و ارزش ها را برای خودش تعیین می کند، آن ها را در ذهن نگه می دارد و همیشه در موردشان صادق است. اما اگر شما با خودتان و دیگران صادق نباشید و از گفتن بعضی از چیزها فاکتور بگیرید، احتمالاً با کمبود انگیزه مواجه می شوید که مشکل جدی است. صادق بودن و شجاع بودن در مورد خواسته های تان، عامل اصلی حفظ انگیزه خواهد بود.

منبع:نمناک