

## زندگی بهتر ، با انگیزه بیشتر

روش های موثر افزایش انگیزه، برای داشتن یک زندگی سالم و موفق



برنامه‌ای برای رسیدن به هدف‌تان در سر دارید، می‌دانید چه می‌خواهید، اما شور و شوق‌تان بعد از مدتی رنگ می‌بازد و حرکت به سمت مقصد نهایی روز به روز سخت‌تر می‌شود. همه ما در این موقعیت قرار گرفته‌ایم، یا بیشتر اوقات احساس می‌کنید که انگیزه‌ای ندارید؟ همه ما گاهی دچار چنین حالتی می‌شویم. روزهایی که دل‌مان می‌خواهد فقط تنبلی کنیم و هیچ انگیزه‌ای برای کارهای عادی و ساده هم نداریم. آیامی‌خواهید با این حالت مبارزه کنید؟

انگیزه، تمایل به عمل در خدمت یک هدف است. این عنصر حیاتی در تعیین و

دست یابی به اهداف ما است.

**انگیزه، یکی از عوامل محرک رفتار انسان است؛** به رقابت دامن می زند و باعث

ایجاد ارتباط اجتماعی می شود. عدم وجود آن ، می تواند منجر به بیماری های

روانی مانند افسردگی شود.

**انگیزه، شامل میل به ادامه تلاش برای رسیدن به معنا، هدف و زندگی ارزشمند**

است. افراد اغلب انگیزه های متعددی برای درگیر شدن در هر رفتاری دارند.<sup>۱۴</sup>

انگیزه ، ممکن است بیرونی باشد ، به موجب آن فرد از نیروهای بیرونی الهام

می گیرد؛ همچنین انگیزه می تواند ذاتی باشد ، که به موجب آن الهام از درون

می آید .<sup>۱۴</sup>

**انگیزه درونی، افراد را با قدرت بیشتری تحت فشار قرار می دهد و**

**دستاوردها رضایت بخش تر هستند.** همچنین انگیزه درونی، انگیزه ای است که

صرفاً از درون می آید . این به دلیل هیچ پاداش پیش بینی شده ، ضرب الاجل یا

فشار خارجی نیست.<sup>۱۴</sup> برای مثال افرادی که انگیزه ذاتی برای دویدن دارند، این کار

را انجام می دهند، زیرا آن ها خود احساس دویدن را دوست دارند و این بخش

مهمی از هویت آن ها است.<sup>۱۴</sup>

✚ انگیزه بیرونی، می تواند انگیزه را در کوتاه مدت افزایش دهد، اما به مرور زمان می تواند فرسوده شود، یا حتی نتیجه معکوس داشته باشد؛ در مقابل، انگیزه درونی قدرتمند است، زیرا در هویت، یک کاسه شده و به عنوان منبع مستمر انگیزه، عمل می کند.<sup>۱۴</sup>

دیدتان را عوض کنید. پژوهش ها ثابت کرده است افرادی که به

خواسته های خود می رسند دید و درک خودشان را نسبت به آنچه می توانند

انجام دهند، تغییر می دهند.<sup>۷</sup>

توصیه های مهم:

✚ با خود قرار بگذارید. اگر بی حوصله اید و انگیزه کاری را ندارید، تصور کنید که سرشار از انگیزه اید. خوبی این کار در این است که به محض شروع، آرام آرام احساس می کنید که شور و علاقه، درحقیقت در وجود شما زنده شده است.

✚ اگر با مانعی برخورد کردید که سد راهتان بود تمرکز کنید و به این فکر

کنید که چطور می توانید آن را دور بزنید. همان طور نایستید و نگاهی کنید،

یک اقدامی کنید که مفید باشد! راه های رسیدن به موفقیت زیاد است.<sup>۶</sup>

✚ نسبت به خود مثبت باشید. اگر مدتی را بدون ورزش یا تغذیه سالم گذرانده اید،

این مشکلی ندارد و نباید نسبت به خودتان احساس بدی داشته باشید یا احساس

گناه کنید. صرف نظر از سبک زندگی فعلی تان، می‌توانید عادت‌های جدیدی ایجاد کنید و تغییرات مثبتی برای سلامتی خود ایجاد کنید. داشتن باور مثبت به خود، بسیار مهم است.<sup>۱</sup>

**به توانایی خود برای تغییر عادات سلامتی یا هر جنبه دیگری از سبک زندگی خود که می‌خواهید، ایمان داشته باشید.<sup>۱</sup>**

**هدف گذاری کنید.** تعیین اهداف واقع بینانه برای خود، یک راه عالی جهت حفظ انگیزه به منظور سالم ماندن است. برای مثال، اگر می‌خواهید ورزش را شروع کنید یا به آن بازگردید، تعیین هدفی که می‌خواهید در یک بازه زمانی مشخص به آن برسید، می‌تواند به شما کمک کند تا در مسیر حرکت خود قرار بگیرید. یک هدف، می‌تواند چیزی مانند فعالیت چند بار در هفته، پیوستن به یک ورزش تیمی تفریحی یا کلاس تمرینی، یا تسلط بر حرکات کششی خاص باشد.<sup>۱</sup>

**اراده تان را تقویت نمایید.** اراده، هر راهی را به موفقیت می‌رساند. بسیاری از افراد با دیدن کوچکترین سختی در مسیرشان، دلسرد می‌شوند و تمام هدف‌ها و آرزوهای شان را فراموش می‌کنند؛ اما این در حالی است که در مسیر تمام انسان‌های موفق دنیا، همواره موانعی وجود داشته است. فکر می‌کنید چطور به این دست یافته‌های طلایی شان رسیده‌اند؟ بارها در راه، در صورت شان به هم کوبیده‌اند و ناامید شان کرده‌اند. بارها اشتباه‌های بسیار انجام داده‌اند و رویاهای شان نابود شده است.<sup>۶</sup>

**بازار مقایسه را تعطیل کنید!** هر زمان متوجه شدید که خودتان را با یکی از همکاران تان، همسایه، دوست تان و یا یک فرد مشهور مقایسه می‌کنید، دست نگه دارید. باید درک کنید که شما متفاوت هستید و توانایی‌هایی متفاوت دارید، توانایی‌هایی که این افراد ندارند.<sup>۶</sup>

وقت بگذارید و لحظه‌ای به همه توانایی‌های فوق‌العاده‌ای که دارید فکر کنید  
و برای آن‌ها شکرگزار باشید.<sup>۶</sup>

✚ با شخص دیگری ورزش کنید. ورزش کردن با شخص دیگری، می‌تواند راه خوبی برای حفظ انگیزه باشد، زیرا می‌توانید در روزهایی که ممکن است احساس نمی‌کنید تمایلی به انجام آن ندارید، یکدیگر را وادار به ورزش کنید. وقتی با شخص دیگری ورزش می‌کنید، می‌توانید همدیگر را به چالش بکشید تا هر بار، کمی به خودتان فشار بیاورید. همچنین رفتن به کلاس‌های ورزشی، می‌تواند راهی عالی برای حفظ انگیزه باشد، زیرا می‌توانید در هنگام ورزش و تفریح، احساس کنید بخشی از یک جامعه هستید.<sup>۱</sup>

✚ خواب کافی داشته باشید. داشتن حداقل ۸ ساعت خواب در شب، می‌تواند به شما در حفظ انگیزه در طول روز کمک کند، زیرا انرژی بیشتری برای انجام کارهایی که برای تان مهم است، خواهید داشت. با ترکیب خواب، رژیم غذایی متعادل و ورزش، بدن شما انرژی بیشتری خواهد داشت. افزایش سطح انرژی می‌تواند به شما کمک کند که هم برای داشتن یک سبک زندگی سالم و هم در سایر جنبه‌های زندگی انگیزه داشته باشید. ارزش این را دارد که وقت بگذارید و خودتان را اولویت بندی کنید.<sup>۱</sup>

داشتن یک سبک زندگی سالم می‌تواند به بهبود خلق و خوی، تمرکز، سلامت روان و سلامت کلی شما کمک کند.<sup>۱</sup>

✚ با نگرش مثبت زندگی کنید. برای ایجاد انگیزه در کار، این است که به زندگی نگاهی مثبت داشته باشید و بدانید از کل زندگی فقط ۱۰ درصدش آن چیزی است که اتفاق می‌افتد و ۹۰ درصد بقیه آن، چگونگی واکنش ما است. ما مسئول اعمال

و نگرش خود هستیم، و آن‌ها در زمان مناسب تغییر می‌کنند. هنگامی که شما با افراد یا اشیایی که نشاطبخش و مثبت هستند در تعامل هستید، احساس می‌کنید که راه درست را یافته‌اید.

**گرفتاری‌های شخصی خانه را کنار بگذارید.** همهٔ انسان‌ها مشکل دارند، اما این

مشکلات به محل کار تعلق ندارد. توجه و انرژی‌تان را به طور کامل روی وظایف شغلی‌تان متمرکز کنید. این واقعا" برای شما مفید خواهد بود، زیرا با تمرکز بر کار، می‌توانید یک رهایی ذهنی از مشکلات‌تان داشته باشید.

**سعی کنید برای هر روزتان، هدف مشخصی بگذارید و تمام تلاش‌تان را برای**

برآورده کردن انتظارات خود، بکنید تا یک قدم به موفقیت نزدیک‌تر شوید.<sup>۶</sup>

نسبت به زندگی، بی تفاوت نباشید. در زندگی خود به دنبال جستجو و هیجان باشید. حتما" نباید شما وقت آزاد زیادی داشته باشید تا از زندگی لذت ببرید؛ زندگی شاد و موفق، یعنی جستجو به دنبال دلیل و پاسخ. اینگونه متوجه می‌شوید که در زندگی خود هدف دارید؛ البته در مسیر مثبت!<sup>۶</sup>

**از قدرت‌هایی که دارید استفاده کنید.** هر کدام از ما با قدرت‌های مشخصی به دنیا آمده‌ایم که فقط خاص خودمان است. رمز موفقیت، کشف کردن این قدرت‌های ذاتی و به کار گرفتن آن‌ها در زندگی روزمره است. باید بلد باشیم چطور از قدرت‌های خود استفاده کنیم و سختی‌های پیش روی مان را به چالش بکشیم!<sup>۶</sup>

**زمان و مکان هدف‌های خود را تغییر دهید.** هدف‌های بزرگ و ویژه، برای خود

در نظر بگیرید. اهداف بزرگ‌تر نسبت به هدف‌های کوچک‌تر، انگیزهٔ بیشتری در

فرد به وجود می‌آورند. هدف بزرگ، اثر بیشتر و عمیق‌تری دارد و می‌تواند منشأ تولید انگیزه‌های قوی شود.

آنچه واقعا می‌تواند برای شما مفید باشد این است که به هشدارها گوش دهید و از پشت رایانه‌تان برخیزید و اطراف میزتان قدم بزنید، یا از اتاق‌تان خارج شوید و از نور خورشید لذت ببرید، یا حتی می‌توانید فقط از جای تان بلند شوید و به بدن‌تان کش و قوسی بدهید.

هیچ چیز آرامش‌بخش‌تر از بلند شدن از پشت میز کار و قدم زدن در یک فضای آرام و زیبا که با چند نقاشی دورنمای منظره دریا یا هر منظره طبیعی و زیبا تزیین شده است، وجود ندارد. نصب چند تابلوی نقاشی زیبا و بدون زرق و برق، می‌تواند در محل کارتان بسیار مفید باشد.

منتظر نمانید تا دیگران در را برای تان باز کنند! مردمی بوده اند که در شدیدترین شرایط توانسته اند بهترین مسیر را پیدا کنند و با خلاقیتی که داشته اند درهای جدیدی را به روی آزادی، تحصیلات و موفقیت شغلی شان باز کرده اند. تمام هوش و حواس تان را به کار گیرید و آن قدرت نهفته را پیدا و از آن برای تشدید و بشرانگیختن اشتیاق تان، استفاده کنید. بدون شک می‌توانید آن عظمت و کمال را درون خودتان پیدا کنید.<sup>۶</sup>

وقتی خسته‌اید، مواظب سلامتی خودتان باشید. بعضی روزها، به خود استراحت بدهید. بعضی روزها ورزش کنید. بعضی روزها هم فقط با فاصله گرفتن از فضای کار و کمی هواخوری، حال تان 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؟ توجه به حفظ سلامتی می‌تواند در عبور از رکود و ایجاد انگیزه، به شما کمک کند.

هنگام صبح چند سؤال مثبت و روحیه بخش از خود پرسید. هر روز صبح از خود پنج سؤال سه بخشی امیدوارکننده پرسید: در حال حاضر در زندگی از چه چیزی راضی هستم؟ چه ویژگی‌ای مرا خوشحال می‌کند؟ چگونه در من این حالت را به وجود می‌آورد؟ بسیار مهم است که شما واقعا بدانید که چگونه و چرا این شرایط، به شما احساس خوبی را منتقل کرده است. این پرسش‌های صبحگاهی فوق‌العاده هستند، زیرا نحوه قرار گرفتن آنان، به شما امکان درک عمیق از شرایط موجود را می‌دهد و سپس آن احساس مثبت را به شما منتقل می‌کند.

**یک کار کوچک انجام دهید و برای انجام آن برنامه‌ریزی کنید.** یک کار کوچک را آغاز و به پایان برسانید؛ مثلا میز کارت‌تان را تمیز کنید، یک قبض یا رسید را پردازید و یا ظرف‌ها را بشویید. فقط نیاز به این دارید که کاری را آغاز کنید. وقتی این کار را تمام کردید، احساس می‌کنید که آمادگی انجام کارهای بعدی را هم پیدا کرده‌اید؛ بنابراین وقتی حال و حوصله انجام هیچ کاری را ندارید، یک کار کوچک را شروع کنید تا پایان یافتن آن، شما را بر سر شوق آورد.

**کار سخت‌تر، را اول شروع کنید.** اغلب هنگامی که به کارهای روزمره خود فکر می‌کنید به نوعی دچار نگرانی می‌شوید که کی و چگونه این همه کار را انجام بدهید. از سخت‌ترین کار شروع کنید. هنگامی که سخت‌ترین کار موجود در فهرست را شروع کرده و به پایان برسانید، احساس می‌کنید که بار سنگینی را از دوش‌تان برداشته‌اید؛ در این هنگام است که احساس آرامش بیشتری در وجودتان پدیدار می‌شود و بقیه روز اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت و نگرانی‌های روزمره‌تان کاهش پیدا می‌کند.

با افراد مثبت نشست و برخاست کنید؛ کسانی که می‌توانند سطح انرژی‌تان را بالا ببرند.<sup>۶</sup>

❖ کاری را که قبلاً از انجام آن دست کشیده‌اید و نیمه‌رها کرده‌اید را انتخاب کنید که امروز انجامش دهید. ۳۰ ثانیه بیشتر طول نمی‌کشد که برای انجام کاری تصمیم بگیرید. قول‌تان را پیش خودتان نگه دارید و مطمئن باشید که حتماً انجامش خواهید داد.<sup>۶</sup>

❖ کارتان را آهسته آغاز کنید. به جای آنکه کارتان را سریع آغاز کنید، نخستین گام‌ها را آهسته بردارید. هنگامی که کاری را با آرامش شروع می‌کنید، مغز شما این فرمان را دریافت نمی‌کند که این کار باید با سرعت هرچه تمام‌تر پایان یابد؛ اما اگر مغز انسان احساس کند که باید برنامه کاری‌اش را با سرعت به پایان برساند، چه اتفاقی می‌افتد؟ اغلب اوقات ممکن است فرد اصلاً "کار مورد نظر را آغاز نکند. پس شروع یک کار بدون شتاب، بهتر از اصلاً شروع نکردن است.

❖ 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 سروکول مغزتان بالا می‌روند، پیش خود، از خودتان تعریف و تمجید کنید، یا کمی به خودتان استراحت بدهید و سعی کنید از زندگی لذت ببرید.

با بی‌حالی، که نوعی تنبلی است، خداحافظی کنید و برای ایجاد انگیزه در خود، با مشکلات مبارزه کنید.

✚ **گمر بند همت را محکم ببندید!** زندگی آنچه می دانید یا دارید نیست. زندگی نتیجه اعمال شماست. از میان تمامی مواردی که افراد دارای زندگی ناامیدانه را از افراد دارای زندگی معنادار جدا می کنند، داشتن پشتکار و عملکرد مستمر، اساسی ترین عامل است. دانشی که با عمل همراه نباشد، چیزی جز داده خام و بی مصرف نیست. هر روز به تلاش خود ادامه دهید.<sup>۶</sup>

✚ **موفقیت خود را همیشه به یاد داشته باشید.** همیشه و در همه حال به جای فکر کردن به شکست‌ها و ناکامی‌ها، موفقیت‌ها و کامیابی‌های تان را به‌خاطر بسپارید. بهتر آن است که آن‌ها را یادداشت کنید؛ حتی با بیان جزئیات؛ زیرا فراموش کردن موفقیت بسیار آسان است و گاهگاهی مراجعه به نوشته‌های تان، می‌تواند خاطرات خوبی را در شما زنده کند و البته، انگیزه کار و تلاش را در وجود شما زنده و تازه نگه دارند.

✚ **مانند یک قهرمان، رفتار کنید.** داستان زندگی قهرمانان را بخوانید و رفتار و کردار آنان را سرمشق خود قرار دهید و به سخنان آنان گوش فرادهید. کشف کنید که در کار و تلاش آنان، چه ویژگی خاصی وجود داشته که سبب موفقیت‌شان شده است؛ اما همیشه به‌خاطر داشته باشید این افراد همانند ما و سایر افرادند؛ بنابراین، به‌جای اینکه آنان را در مقام والایی بنشانید و تحسین‌شان کنید، اجازه دهید که الهام‌بخش شما باشند.

سعی کنید محیط کارتان را با کمی تفریح، قابل تحمل کنید. به‌خاطر داشته باشید که در فضای کاری‌ای که خلق می‌کنید یا در برنامه‌ای که در نظر دارید، جایی هم برای کمی تفریح و شوخی در نظر بگیرید. با این کار، انگیزه کافی برای انجام کار و به‌پایان رساندن آن خواهید داشت.

اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزد! این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست. اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بدزد. شاید به کارهایی که در گذشته کردید مفتخر نباشید، اما اشکالی ندارد. گذشته، گذشته است و قابل تغییر، قابل فراموشی یا پاک کردن از زندگی تان نیست. فقط باید آن را قبول کرد.<sup>۶</sup>

از شکست نترسید. به جای ترس از شکست، آن را به عنوان نوعی اطلاعات مفید، ضروری و یک بخش طبیعی از موفقیت بپذیرید. از شکست‌های تان تجربه کسب کنید و از خود پرسید این بار، این شکست چه درسی به من می‌دهد؟

در مورد کاری که می‌خواهید انجام دهید، مطالعه کنید. هنگامی که کاری را آغاز می‌کنید، درباره فرایند کار، پژوهشی به عمل بیاورید. با این کار شما از میزان کاری که در پیش رو دارید و مشکلاتی که ممکن است با آن برخورد کنید، آگاه می‌شوید. گاهی اوقات توقع یا انتظار بی‌جا، سبب کاهش انگیزه و هدر رفتن اشتیاق و جدیت اولیه فرد می‌شود. با مدیریت خواسته‌های تان، می‌توانید از هدر رفتن نیروی حاصله از اشتیاق جلوگیری کنید و انگیزه و توانایی‌های تان را تا پایان کار حفظ کنید.

هدف‌های خود را یادداشت کنید. هدف و منظور خود را از انجام آن فعالیت بنویسید، سپس آن را روی دیوار، رایانه، یا آینه بچسبانید. با این کار در طول روز، مراحل انجام کار را مرور می‌کنید و این آگاهی‌تداوم کار را برای شما آسان‌تر می‌کند.

دانستن این موضوع که بر سر کسانی که در موقعیت مشابه شما قرار داشته‌اند، چه آمده، چه مسیری را طی کرده و چه گام‌هایی برداشته‌اند، بسیار مفید و آموزنده است. می‌توانید با تلفیق روش انتخابی آن‌ها و آنچه خود

در ذهن دارید، روش کاری مناسبی را انتخاب و فعالیت خود را شروع کنید. این وضعیت، میزان نگرانی‌های شما را کاهش می‌دهد و بهتر می‌توانید اوضاع کاری را تحت کنترل خود داشته باشید؛ چه از بُعد احساسی و چه از بُعد عملی، چون حداقل تا حدودی می‌دانید که دیگری که چنین راهی را رفته‌اند با چه وقایعی مواجه شده‌اند و این آگاهی از بُعد احساسی و عملی موجب تشویق و دلگرمی شما می‌شود. **با دید مثبت برای انجام کار، فعالیت کنید.** برای مثبت‌اندیشی، تلاش کنید. بیاموزید که بیشتر اوقات مثبت‌اندیش باشید و یاد بگیرید که افکار منفی را قبل از آنکه سد راه شما باشند، از سر بیرون کنید. ممکن است که همه نتوانیم همیشه مثبت‌اندیش باشیم، اما باور کنید که بیشتر ما می‌توانیم این حس را در خود تقویت کنیم و نتیجه حاصل، نیز می‌تواند به تلاش بیشتر ما کمک کند.

**کتر تلویزیون تماشا کنید. آیا از جمله کسانی هستید که زیاد تلویزیون تماشا می‌کنند؟ تلاش کنید که کمتر به تماشای برنامه‌های تلویزیونی بنشینید و فعالیت‌های مورد علاقه خود را در زندگی واقعی دنبال کرده و با روش‌های خودتان انجام دهید.**

**برنامه کاری‌تان را به چندین برنامه کوچک‌تر تبدیل کنید.** هنگامی که پروژه بزرگی در دست دارید، آن را به چند بخش کوچک‌تر تقسیم کنید، سپس با تمرکز روی نخستین بخش کار، فعالیت خود را آغاز کنید و وقتی این بخش تمام شد، بخش بعدی را آغاز کنید. موفقیت‌های کوچکی که در انجام بخش‌های اولیه به دست می‌آورید، انگیزه شما را افزایش می‌دهد و از تمرکز روی کل کار که ممکن است موجب دل‌سردی شما شود، جلوگیری می‌کند. اگر این روش را دنبال کنید خود شما هم از نتیجه‌ای که می‌گیرید، شگفت‌زده خواهید شد!

**اطلاعات موجود را بازنگری کنید.** داشتن اطلاعات لازم در آغاز هرکاری، امری ضروری است، اما گاهی جامعه و رسانه‌ها، اطلاعاتی را به انسان منتقل می‌کنند که بار منفی دارد. پس محفوظ‌های ذهنی خود را ارزیابی کنید. نکات منفی را حذف کرده و با توجه به بینش خود، از اطلاعات مفید و مثبت برای دستیابی به هدف‌تان استفاده کنید.

جمله‌هایی را که موجب پیشرفت فردی و ایجاد انگیزه می‌شود، بنویسید یا ضبط کنید. زمانی که سوار اتوبوس یا مترو هستید، هنگام رانندگی، دوچرخه‌سواری، دویدن یا پیاده روی، به آن گوش کنید، یا در حالی که مشغول انجام کاری هستید، یادداشت‌های تان را بخوانید.

**در یابید که چه چیزی موجب شادی و خوشحالی شما می‌شود.** همه ما می‌دانیم که شرایط ویژه‌ای یا کارهای خاصی سبب شادی ما می‌شوند؛ از این رو، کاری که شما را شاد می‌کند، انجام دهید؛ هر اندازه که می‌توانید یا می‌خواهید. البته باید مراقب باشید که این خواسته با آداب و رسوم اجتماعی که در آن زندگی می‌کنید و با باورهای انسانی و مذهبی در تضاد نباشد. به گفته‌های حکیمانه گوش دهید. یک کتابخانه کوچک برای خود ترتیب دهید.

**فراتر از محیط زندگی و حد توانایی تان فکر کنید.** تصور نکنید که آینده را فقط توانایی‌های شما و آنچه اکنون دارید، می‌سازد. دنیا محدود نیست. توانایی‌های شما بسیار بیشتر از آنی است که تصور می‌کنید. با به‌کارگیری تجربه‌هایی که تاکنون به‌دست آورده‌اید و آنچه اکنون هستید، آینده‌ای را برنامه‌ریزی کنید که در آن محدودیت‌های کمتری وجود داشته باشد؛ یعنی افق دید خود را وسیع‌تر کنید.

**جَنب و جُوش داشته باشید! دُور ساختمان بدوید؛ هر کاری که خون را در بدن تان به جریان بیندازد و ذهن تان را آزاد کند، انجام دهید. مواد اندروفینی که با این روش‌ها در بدن آزاد می‌شوند چشم‌انداز تازه‌ای به شما می‌دهند و ذهن را شارژ می‌کنند!**

**زمان را در نظر داشته باشید.** هر روز را بشمارید. شما همه روزهای دنیا را در اختیار ندارید. زندگی، کوتاه است؛ بنابراین امروز را دریابید و کاری را که می‌خواهید انجام دهید. فردا هم کارهای دیگری برای انجام دادن وجود دارد.

**خاطرات خُوش را به یاد بیاورید.** اگر دنبال کردن هدفی تازه، ترس به دل تان آورده است، پیش از شروع، به خاطرات خُوش کامیابی‌های گذشته‌تان که به‌راستی شما را غرق در غرور می‌کند، رجوع کنید. چنین احساساتی را پیش بکشید تا برای عبور از سربالایی‌ها، به کمک‌تان بیایند!

**أفق‌های دور را ببینید!** گرفتار شدن در باتلاق جزئیات کار و ضرب‌الاجل‌ها به سادگی رخ می‌دهد؛ برای همین لازم است پیش از شروع کار، هدف کلی و نهایی خود را در زمان حال تداعی کنید. آن را بنویسید و در جایی بگذارید که هنگام کار، آن را می‌بینید. به روشنی و وضوح مشخص کنید که به سوی چه هدفی در حرکت هستید.

**مجموعه‌ای از آهنگ‌های انرژی بخش تهیه کنید. آهنگ‌های مورد علاقه‌تان را یک‌جا جمع کنید و قبل از آغاز کار یا هر وقت که انرژی تان اُفت می‌کند، به آنها گوش بدهید.**

**وقتی به میانه راه رسیدید، ثابت قدم بمانید.** وقتی برنامه‌ریزی می‌کنید که به هدفی مُعین 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 آخر راه هم حفظ انگیزه، کار بسیار آسانی است. وقتی به آخر راه نزدیک می‌شوید، دیدن نقطه پایان، شما را هیجان‌زده می‌کند و باعث حرکت رو به جلو می‌گردد.

**از عکس انسان‌های الهام‌بخش، استفاده کنید.** قهرمان شما چه کسی است؟ عکسی از قهرمان‌تان در اتاق کار داشته باشید. نگاهی که از جانب آن‌ها روی خودتان، احساس می‌کنید کمک می‌کند انگیزه‌تان را حفظ کنید تا به جایگاه والای آن‌ها برسید!

**دلیل ابتدای شروع برنامه ریزی هدف‌تان را به یاد بیاورید.** همه دلایل مهمی را که برای رسیدن به هدف‌تان دارید در یک فهرست یا بیانیه مأموریت بنویسید. در جایی که جلوی چشم شماست، روی تقویم‌های اعلان‌دار یا پس‌زمینه گوشی همراه‌تان و یا برای خودتان پیغام یادآوری بگذارید تا فراموش نکنید به سمت چه هدفی در حرکت هستید!

**دوستان مشتوق داشته باشید.** با آدم‌هایی که ذهنیتی مانند شما دارند رفت و آمد کنید؛ آن‌هایی که مانند شما می‌خواهند به هدفی برسند. وقتی انگیزه‌تان رو به کاهش رفت، نزد آن‌ها بروید تا اعتماد به نفس‌تان افزایش پیدا کند. همچنین شما هم می‌توانید همین کار را برای آن‌ها انجام بدهید. گاهی توانایی‌های دیگران را راحت‌تر از توانایی خودمان می‌توانیم ببینیم.

ببینید چه ساعت‌هایی از روز، موفق‌تر عمل می‌کنید. اگر آدم سحرخیزی نیستید ساعت ۹ صبح، جنگیدن برای هدف‌تان را شروع نکنید! شاید لازم باشد تا ظهر صبر کنید. اگر شرایط کار را برای خودتان مناسب نکنید، نمی‌توانید انگیزه‌تان را حفظ کنید.

✚ **نمایی کلی داشته باشید.** مراحل اصلی را در مسیر رسیدن به هدف نهایی در ذهن داشته باشید. زمانی که هر یک از این مراحل را پشت سر می‌گذارید، فراموش نکنید که کارتان را جشن بگیرید. قدردان راهی که آمده‌اید باشید تا انگیزه ادامه مسیر را به دست بیاورید.

✚ **یک فضای کاری تولید کننده ایجاد کنید.** اگر از محلی که قرار است در آنجا روی هدف‌تان کار کنید خوش‌تان نمی‌آید، برای شروع کردن کارتان انگیزه پیدا نخواهید کرد. فضای کاری‌تان را به محلی تبدیل کنید که برای رفتن به آن هیجان زده‌اید و از بودن در آن لذت می‌برید!

✚ **با ترس‌های تان، رو به رو شوید.** تنه‌اره خلاص شدن از انرژی‌های تهی‌کننده و منفی، این است که با آن‌ها به طور مستقیم رو به رو بشوید همه ترس‌هایی که درباره هدف‌تان دارید را بنویسید؛ همچنین همه آنچه گمان می‌کنید می‌تواند اشتباه از آب در بیاید. زمانی که به طور آشکار این ترس‌ها را دیدید، دیگر قدرت سابق را بر شما نخواهند داشت. آن وقت می‌توانید تصمیم‌هایی برای زمان بروز آن‌ها در نظر بگیرید.

از زمان تان، خردمندانه استفاده کنید. پیش از اینکه روز را به پایان ببرید فهرست کارها را برای صبح فردا، آماده کنید؛ به این ترتیب دیگر احساس نمی‌کنید که برای شروع فردا نیاز است کوهی را جابه‌جا کنید، و برای آغاز روز بعد؛ هیجان زده خواهید بود.

✚ **نگاهی به نقل قول‌هایی بیندازید که به شما انگیزه می‌دهند.** اگر در ادامه مسیرتان دارید دچار ناامیدی می‌شوید، به دنبال نقل قول‌های افرادی بگردید که آن‌ها را ستایش می‌کنید؛ این نقل قول‌ها، را همراه داشته باشید یا روی میز کارتان

بگذارید تا به شما یادآوری کنند که می‌توانید به هر آنچه ذهن‌تان را روی آن متمرکز کنید، دست پیدا کنید.

**به یاد داشته باشید هر روز به هدف‌تان نزدیک‌تر می‌شوید.** گاهی ممکن است توقّفی داشته باشید و این اشکالی ندارد. اگر نیمی از آنچه در فهرست کارهای امروزتان هست را هم انجام دهید، بازهم تلاش قابل ملاحظه‌ای داشته‌اید.

**روش‌هایی برای خودتان در نظر بگیرید.** روزتان را با برنامه‌ای یکسان شروع کنید که ذهن‌تان را آزاد و در وضعیت مناسبی برای شروع روز قرار می‌دهد. شاید این کار برای شما درست کردن صبحانه، پیاده‌روی یا گوش دادن به موسیقی باشد. کافی است بفهمید کدام کار برای شما جواب می‌دهد.

**استراحت کنید. اگر انرژی‌تان کاهش یافته و خسته شده‌اید، برای انجام هیچ کاری انگیزه نخواهید داشت. اطمینان بیابید که خواب شبانه‌تان به اندازه است.**

**به صحبت‌های انسان‌هایی که قبلاً در شرایط شما بوده‌اند، گوش دهید.** اگر دچار توقّف شده‌اید به سخنرانی انسان‌های موفق گوش دهید. ساعتی را صرف پیاده‌روی کنید و سرحال و آماده به مسیرتان بازگردید!

**دوش آب سرد بگیرید.** بله، واقعاً این کار را انجام دهید. به مدت ۳۰ ثانیه در هنگام دوش صبحگاهی یا قبل از بیرون رفتن از خانه، آب را تا جایی که می‌شود سرد کنید. با این کار مغزتان را بیدار می‌کنید و آماده بیرون رفتن می‌شوید.

**فضاهای جدید را برای نشستن در محل کارتان امتحان کنید.** راه دیگر برای افزایش انگیزه و تمرکز، این است که در مکانی تازه کار کنید. به دنبال فضایی در محل کار یا خانه باشید که از ویژگی مشترک افزایش تمرکزتان برخوردارند، مثلاً

هوای خُنک یا نزدیکی به نُور طبیعی. همهٔ فضاهایی که در اختیارتان است را امتحان کنید تا گزینه‌های بیشتری به خودتان داده باشید.

**نقش مُربی را بر عهده بگیرید.** در محل کار یا فضاهای کاری دیگر، خود را در دسترس افراد تازه‌کار یا تازه واردها قرار دهید. کمک به دیگران برای رسیدن به اهدافشان و دیدن تلاش فراوان آن‌ها برای رسیدن به هدف، شما را نیز با انگیزه می‌کند تا پروژهٔ خودتان را پیش ببرید.

برای تغییر جهت، آماده باشید. اگر پس از مدّت مشخصی مثلاً "چند هفته متوجه شدید که کاری پیش نمی‌رود و کم‌کم برای ادامه، دچار ترس شده‌اید، قدمی به عقب بردارید. کاملاً امکان‌پذیر است که لازم شود عاملی را در پروژه، تغییر بدهید تا کارت‌تان پیش برود. از اینکه مسیرتان را تغییر بدهید احساس خجالت نکنید.

**فراموش نکنید اشتباه کردن، مُجاز است!** وحشت از اینکه کار اشتباهی انجام بدهید راهی قطعی به سوی شکست است. اگر اشتباه نکنید یعنی به اندازهٔ کافی سخت تلاش نکرده‌اید. اجازه ندهید که ترس از شکست، شما را فلج کند!

**از مسائل منفی دوری کنید.** اگر دنبال کردن خبرها در طول روز به شما استرس (فشار روحی) وارد می‌کند؛ پس تنها عنوان‌های خبرها را تنها یک بار در طول روز بررسی کنید. آیا در دفتر کارت‌تان، فردی است که دائماً "غر می‌زند؟" موضوع بحث را به مسائل شادی‌بخش، تغییر بدهید. سعی کنید منابع انرژی‌های منفی را از معادلهٔ زندگی‌تان خارج نمایید، تا انگیزه‌های شما اُفت نکند.

**فهرستی برای سپاسگزاری داشته باشید.** به خودتان یادآوری کنید که از داشتن کدام آدم‌ها در زندگی‌تان شاکر هستید. این فهرست را در محل کارت‌تان قرار بدهید تا یادتان بماند که وقتی به هدف‌تان برسید چه کسانی به شما افتخار خواهند کرد!

به اندازه کافی آب بنوشید. اگر احساس می‌کنید گُند شده‌اید و سخت می‌توانید تمرکز کنید، شاید دچار کمبود آب هستید.

✚ خوراکی‌هایی بخورید که برای مغز مفید است. از میان وعده‌های سرشار از پروتئین مانند ماهی سالمون، گوشت بدون چربی، یامغزها و دانه‌ها (بادام، پسته، فندق، دانه‌آفتابگردان، تخمه کدو، دانه کتان)، غلات سبوس دار، مواد غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان مانند کلم بروکلی و توت‌های رنگین استفاده کنید تا ذهنی همیشه آماده داشته باشید.

✚ به یاد داشته باشید که هیچ وقت برای شروعی با انگیزه، دیرنیست! مردم اغلب آغاز پیگیری اهداف تازه را به سال جدید یا تغییر فصل‌ها موکول می‌کنند؛ اما شما می‌توانید هر وقت اراده کنید هدف جدیدتان را از نو شروع کنید. اگر یک روز یا یک هفته اوضاع بر شرایط خواسته تان پیش نرفت، ناامید نشوید؛ در عوض صبح روز بعد، بیدار شوید و به خودتان بگویید امروز روز دیگری است؛ این کاری است که می‌توانم امروز برای تغییر وضعیت ذهنی‌ام انجام بدهم و بعد از آن، روزتان را شروع کنید.

بخندید. خندیدن شما را خوش‌خلق می‌کند و می‌توانید این انرژی را در جهت پیگیری اهداف تان هدایت کنید.

✚ همین حالا شروع کنید. اگر صبح‌ها انگیزه‌ای برای انجام کارتان ندارید و هیچ ترفندی به کارتان نیامده است، فقط شروع کنید. همیشه می‌توانید انجام کار را به روزی که در آن ذهنیت بهتری دارید موکول کنید، اما اینکه همین امروز پایه‌ای بسازید، آسان‌تر است تا اینکه بخواهید فردا از هیچ شروع کنید!

✚ **نکته‌ای مثبت برای هر روز** ، پیدا کنید. در پایان هر روز، نکته مثبت آن روز و همچنین موردی که مشتاق هستید فردا اتفاق بیفتد را یادداشت کنید. فراموش نکنید که دائماً "نگاه‌تان را برای دیدن پیشامد های خوب ، حتی در یک روز بد تمرین بدهید.

✚ **دست از کمال‌گرایی بردارید**. مادام که به معیارهای غیرواقعی برای آنچه امکان آن وجود دارد تکیه دارید، هرگز نمی‌توانید انگیزه خود را حفظ کنید. اجازه ندهید که کمال‌گرایی، راه پیشرفت شما را در واقعیت مسدود کند.

✚ **تقلید کنید تا به واقعیت تبدیل شوید**. اگر انگیزه ندارید، در ذهن‌تان به دوران کودکی بازگردید و هیجان‌زدگی ادامه دادن مسیر را احساس کنید. ببینید در آن موقعیت چگونه رفتار می‌کردید، همان را تقلید کنید تا به تدریج، به احساس واقعی شما تبدیل بشود.

### روی نقاط قوت تان کار کنید.

✚ **هرگز تسلیم نشوید**. شیوه دیگر برای به دست آوردن انگیزه، استقامت و پایداری است. در صحبت‌هایتان نباید واژه "غیرممکن" بیاورید. مهم نیست که اهداف تان چقدر بعید به نظر برسند؛ شما تلاش و کوشش کنید تا سرانجام به هدف خود برسید، حتی اگر مشکلی هم برای تان رخ دهد، از تلاش دست نکشید. به هدف خود متعهد باشید و تا زمانی که به آن نرسیده‌اید، به سعی و کوشش ادامه دهید.

✚ **به رنگ‌های خلاقیت‌آور، نگاه کنید**. نارنجی و سبز، رنگ‌هایی هستند که انرژی‌های شما را برای آفرینش و خلاقیت افزایش می‌دهند. دفتر کارت‌تان را با رنگ‌های انگیزه‌بخش ، تزئین و برای افزایش تمرکز به گیاهان سبزرنگ نگاه کنید.

✚ باور خود را از دست ندهید. شما نباید باور خود را از دست بدهید. انجام چنین کاری اعتماد به نفس و میزان انگیزه شما را کم می‌کند. هر زمان که موفق هستید، به خاطر آن خوشحال باشید و با انجام کاری که دوست دارید، خودتان را شاد کنید. ✚ **خودتان را بشناسید.** برای بهبود کیفیت زندگی، خودشناسی عاملی اساسی است<sup>۶</sup>

### با ارزش‌های تان ارتباط برقرار کنید.

✚ **افسار احساسات تان را به دست بگیرید!** یادتان باشد ضعیف، کسی است که اجازه می‌دهد احساساتش، فرمان اختیار رفتار او را در دست بگیرد. قوی کسی است که اختیار احساساتش را در دست رفتارش قرار می‌دهد.<sup>۵</sup>

✚ **اسیر گرفتاری‌های عاطفی نشوید.** برای این که دائماً پر انرژی و دارای شور و اشتیاق فراوان باشید ضروری است که مشکلات عاطفی خود را برطرف کنید. تاچنین نکنید هرگز از انرژی و شور و اشتیاق برخوردار نخواهید شد.<sup>۵</sup>

✚ **هرگز اجازه ندهید که قربانی افکار منفی شوید!** رمز زندگی شاد و موفقیت آمیز، از بین بردن اندیشه منفی، کهنه و ناسالم و جایگزین کردن افکار مثبت است. از منفی‌گرایی و منفی‌بافی پرهیزید.<sup>۷</sup>

✚ **اگر می‌خواهید بدانید که چگونه در هر جنبه‌ای از زندگی موفق باشید،**

اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که شما را همانگونه که هستید دوست

دارند.<sup>۹</sup>

✚ در الگوی خود تجدید نظر کنید. الگوهای مثبت را انتخاب کنید. الگوهای را انتخاب کنید که به شما کمک کنند نسبت به شخصیت خود احساس خوبی داشته باشید، به جای آن هایی که باعث ایجاد احساس بد در شما می شوند.<sup>۳</sup>

هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روز شما را با تلخی آزارتان دهد.

✚ به استقبال تغییر بروید و از هرچه زندگی، برای تان پیش می آورد لذت

ببرید. هوشیارانه در زمان حال زندگی کنید و از هر چه که زندگی برای تان پیش می آورد لذت ببرید<sup>۴</sup>

✚ خودتان را در بهترین وضع روحی و فکری ممکن قرار بدهید. خوش فرم و خوش بیان باشید و در جمع با انرژی و اشتیاق حاضر شوید. برای حرف زدن، زیبا ترین و خوش آهنگ ترین سخنان را انتخاب کنید. با عبارت کنایه آمیز و نیش دار به دیگران درس عبرت ندهید!<sup>۵</sup>

✚ روابط مثبت را پرورش دهید.<sup>۹</sup>

✚ اضطراب را کنار بگذارید. هر چه زودتر به اضطراب خود آگاه شوید، زودتر می توانید از میزان شدت آن بکاهید. از موقعیت های اضطراب انگیز دوری کنید.<sup>۱۱</sup>

✚ حرکت رو به جلو را با قدم های کوچک شروع کنید. به یاد داشته باشید که توقف برای همیشه ادامه نخواهد داشت و فوراً برای رهایی از آن اقدام کنید.<sup>۲</sup>

حرکت رو به جلو، زمانی که انگیزه دارید به شما کمک می کند ترس های خود را

از بین ببرید، از منطقه راحتی خود خارج شوید و در نبردهای ذهنی که با خودتان دارید، پیروز شوید<sup>۲</sup>

**هر قدمی که در زمان‌های سخت بر می‌دارید به شما کمک می‌کند**

**اعتماد به نفس و توانایی بیشتری داشته باشید و به شما انگیزه**

**می‌دهد تا از توقف و درجا زدن خود، خارج شوید.<sup>۲</sup>**

**وقتی متوجه شدید که واقعاً می‌توانید در روزهای بد خود انگیزه ایجاد کنید،**

**در آینده خواهید فهمید که چگونه از زمان‌های سخت دیگری عبور کنید.<sup>۲</sup>**

**بردبار و شکیب باشید. یاد بگیرید در مورد خودتان بردبار و شکیب باشید. از روند**

**رشد درونی لذت ببرید، زیرا موقعیتی است که شما را قادر می‌سازد در تمام سطوح**

**زندگی، آن بهترینی که می‌توانید باشید، بشوید.<sup>۱۳</sup>**

**آمادگی مقابله با ناملايمات را داشته باشید. چنانچه خود را از نظر ذهنی برای**

**بدترین پیشامدهای زندگی آماده کنید، اعتماد و نیرویی در شما ایجاد خواهد شد که**

**می‌توانید با رویدادهای ناگوار رو به رو شوید.<sup>۱۱</sup>**

**به دنبال خود واقعی باشید. آنگاه که خود را بیابید قادر خواهید بود، تا از آنچه که**

**شما را شاداب می‌کند، آگاه شوید و قدم در راه نشاط بگذارید.<sup>۱۲</sup>**

**اطراف خود را با افراد مثبت احاطه کنید. دوستان و خانواده، مثبت اندیشی - شما**

**را تقویت می‌کند. همچنین این امر، به مدیریت علائم افسردگی و اضطراب کمک**

**می‌کند.<sup>۱۵</sup>**

**از دیگران انگیزه بگیرید. از خواندن کتاب الهام بگیرید. با مربی خود، یا دوستان**

**و یا خانواده ای که به اهدافی مشابه اهدافی که شما تعیین کرده اید، رسیده اند**

**صحبت کنید.<sup>۱۵</sup>**

گاهی اوقات لازم است کمی استراحت کنید و یک کار جدید را شروع کنید.<sup>۱۵</sup>

✚ اگر برای به دست آوردن انگیزه تلاش می کنید، با فردی که به آن اعتماد دارید یا مشاوره‌ای که می تواند استراتژی های مفیدی ارائه دهد، صحبت کنید.<sup>۱۵</sup>

✚ مراقبت از خود را تمرین کنید. اگر برای خود اهمیتی قائل نباشید، انگیزه شما قوی نخواهد بود. چیزهایی مانند تلاش برای خوب خوابیدن، کمبود زمان برای استراحت و تسلیم شدن در برابر فرسودگی، همگی بر انگیزه شما تأثیر می گذارند؛ اما با یک برنامه مراقبت از خود سالم و قابل کنترل، از ذهن و بدن خود مراقبت کرده و به رشد انگیزه خود کمک خواهید کرد. می توانید نکات مراقبت از خود مانند مطالعه، ورزش یا سرگرمی هایی مانند نقاشی را تمرین کنید. این چیزی است که به شما احساس شادابی و سرحالی می دهد.<sup>۱۶</sup>

✚ مهلت های مشخص را برای وظایف و اهداف خود تعیین کنید. دانستن اینکه یک چارچوب زمانی، وجود دارد می تواند احساس فوریت را ایجاد کند و به شما انگیزه دهد که در مسیر خود بمانید.<sup>۱۶</sup>

فضای کاری خود را شلوغ نکنید! یک فضای کاری بدون شلوغی و سازماندهی شده، می تواند انگیزه و بهره وری شما را افزایش دهد. عوامل حواس پرتی را حذف کنید و محیطی ایجاد کنید که تمرکز را افزایش دهد.<sup>۱۶</sup>

✚ یک برنامه منظم صبحگاهی ایجاد کنید.

✚ سالم بخورید و فعال بمانید. زمان آن فرا رسیده است که روش سوخت رسانی و حرکت بدن خود را بررسی کنید. اگر متوجه شدید که برای ادامه کار به دنبال شکر یا کافئین هستید، تغییراتی را در نظر بگیرید. یک رژیم غذایی سرشار از فیبر [(الیاف غذایی)]، که شامل غلات سبوس دار، سبزی ها، حبوبات و میوه ها

است، می‌تواند به شما کمک کند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید. سعی کنید رنگ و تنوع را در انتخاب میوه‌ها و سبزی‌ها مانند زرد، نارنجی، قرمز، بنفش و تیره در نظر بگیرید.<sup>۱۷</sup>

## منابع :

1-How to Motivate Yourself to Lead a Healthy Lifestyle, 2021 Community Creations CLG, (<https://spunout.ie/>)

2-6 Ways to Get Motivated When You Feel Like Doing Nothing, Lifehack, 2020, ([www.lifehack.org](http://www.lifehack.org))

3-10 Motivational Tips to Keep You Healthy, 2023, WebMD LLC, (<https://www.webmd.com>)

4-<http://www.coca.ir>

۵ - شور و اشتیاق، کلید موفقیت و نشاط در زندگی، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۶- هر روز بهتر از دیروز باشید! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۷- به استقبال روز جدید بروید، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۸- به استقبال رضایت از زندگی بروید!، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

9-How to Be Successful in Life: 23 Life-Changing Tips, Lifehack, 2022 (<https://www.lifehack.org/>)

10- 40 Tips for Motivation That Actually Work, 2023 Galvanized Media. (<https://www.eatthis.com/>)

۱۱- چگونه انسانی خود ساخته باشیم؟! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۲- از پيله خود بيرون بياييد. وحيد عرفاني، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۳- جاده سبز زندگي، وحيد عرفاني، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسيم، صص ۲۸۲-۲۸۳

14-Motivation, Psychology Today, 2023, (<https://www.psychologytoday.com>)

15-Motivation: How to Get Started and Staying Motivated, Healthdirect Australia, 2024, (<https://www.healthdirect.gov.au>)

16-19 Ways to Get Motivated, Better Up, 2024, (<https://www.betterup.com>)

17-6 Healthy Habits to Help Keep You Motivated and Productive, 2024 Penn LPS Online at the University of Pennsylvania, 2024, (<https://lponline.sas.upenn.edu>)



**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)