

# چگونه رفتار کنیم که در محیط کار بی انگیزه نشویم

گاهی مشکلات و سختی‌ها باعث می‌شوند انگیزه‌ی خود را از دست بدهیم و با سر وارد رکود و رخوت شویم. در این شرایط، غلبه بر مشکلات و تلاش برای خروج از رکود کمک می‌کند تا به موفقیت بلندمدت دست پیدا کنیم.

مهرماه ۱۳۹۶



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

**نشانی:** تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب اسلامی، خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی) پلاک ۲۷  
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

**نشانی:** تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه  
**تلفن:** ۶۶۴۱۹۵۰۴ **فکس:** ۶۶۴۱۶۱۳۰  
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:  
<http://counseling.ut.ac.ir>



شما به موفقیت را چندین برابر کنید. 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، درخواهید 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.

**۸. 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.

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؟ علت 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.

**۹. 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

بی انگیزگی در محیط کار را همه‌ی ما تجربه کرده‌ایم. منظورمان همان روزهای دشواری است که نمی‌توانید به بهترین نحو کار کنید. زمان‌های محدودی هم وجود دارد که بیش از حد تعلل می‌کنید، تمرکزتان کم است یا برای شروع پروژه‌های مهم با خودتان درگیر هستید .

شاید از خودتان ناراحت شوید و متعجب شوید که عزم‌تان کجا رفته است. اگر حس کنید که براساس اشتیاق‌هایتان زندگی نمی‌کنید، دچار یأس می‌شوید. سرعت، بهره‌وری و کارآمدی، همگی باعث رسیدن به نتیجه می‌شوند و زمانی که انرژی ما با جاه‌طلبی‌هایمان هماهنگ نباشد، ناامیدی به سراغ‌مان می‌آید.

## راهکارهای مقابله با بی انگیزگی

زمانی که بی انگیزگی در محیط کار به سراغ‌تان می‌آید، سپری کردن یک روز در محل کار می‌تواند مثل یک مبارزه‌ی دشوار باشد. این بی انگیزگی در طولانی‌مدت می‌تواند باعث ایجاد استرس در شما شود و شاید احساس گناه کنید که به اندازه‌ی کافی برای پیشرفت در کارتان تلاش نمی‌کنید.

اثرات این حالت بر شما بی‌شمار است: شاید دچار مشکل در خوابیدن شوید، بیمار شوید یا توانایی‌تان برای تمرکز کم شود. سلامت ذهنی شما با خستگی احساسی به همراه اضطراب و بدبینی که خلق‌تان را تحت تأثیر

قرار می‌دهد، به خطر می‌افتد.

اما نیازی نیست در این مسیر باقی بمانید. با کمی کندوکاو و تفکر می‌توانید به آنچه که انرژی‌تان را تحلیل می‌برد پی ببرید و خودتان را از شرش خلاص کنید. در اینجا سه دلیل بی انگیزگی در محیط کار همراه با راهکارهایی برای برگشتن به وضعیت مناسب معرفی می‌شوند.

### ۱. در دام مشغله‌ی زیاد افتاده‌اید

امروزه «مشغول بودن» به یک وضعیتِ نمادین تبدیل شده است، نمادِ این که خیلی‌ها دنبال شما هستند و می‌خواهند با شما کار کنند. در حالی‌که شاید خودتان عمیقا از این مسئله لذت ببرید، اما همیشه در حال کار بودن و آمادگی داشتن برای اضافه کاری، می‌تواند منجر به خستگی مفرط و بی انگیزگی در محیط کار شود.

کار کردن با این توهم که مشغولیتِ دائمی به شما کمک می‌کند از نظر حرفه‌ای پیشرفت کنید، می‌تواند نتیجه‌ی معکوس داشته باشد و برای‌تان لقب «ساده‌لوح شرکت» را به ارمغان بیاورد یا حتی باعث انزجار شما از شغل، رئیس و همکاران‌تان شود. برای رهایی از دام مشغله‌ی زیاد، کارهایتان را اولویت‌بندی کنید و وظایف غیراضطراری را حذف کنید و برای کاری زمان بگذارید که واقعا مهم است.

برای غلبه بر اشتیاق‌تان به مشغولیت دائمی، خودتان را از مسئولیت‌هایی که کار فرد دیگری است، رها کنید. تمرین کنید که بیشتر «نه»

بگویید. وقتی موافقت می‌کنید که کاری را به انجام برسانید، با نیت درست آن را انجام دهید. سعی کنید به جای «من مجبورم که…» از «من انتخاب می‌کنم که…» استفاده کنید. شاید ساده به نظر برسد، اما کلماتی که می‌گویید واقعیت را می‌سازند و این تغییر شفاهی زیرکانه، باعث ایجاد خودمختاری می‌شود و انگیزه را به وجود می‌آورد. احساس بسیار متفاوتی در گفتن «من انتخاب می‌کنم که امروز به یک جلسه‌ی کاری بروم» به جای «من مجبورم امروز به یک جلسه‌ی کاری بروم» وجود دارد.

### ۲. فقط به اراده‌تان متوسل می‌شوید

قانع کردن خودتان برای انجام یک تکلیف بدون رضایت محض، دشوار خواهد بود. زمانی که عزم راسخ‌تان شکست می‌خورد، بر ایجاد عادت‌هایی تمرکز کنید که موفقیت‌تان را حتمی می‌سازد. اغلب، شروع یک هدف بزرگ یا یک پروژه‌ی پیچیده، سخت‌ترین بخش کار است. اما وقتی کار را آغاز کنید، کل پروژه کمتر ترسناک به نظر می‌رسد.

ترفندی برای باانگیزه باقی ماندن، ایجاد عادت‌های کوچکی است که به بهره‌وری کمک می‌کند و باعث می‌شود احساس خوبی در مورد آنچه انجام می‌دهید داشته باشید.

با کاهش موانعی که در راه‌تان برای آغاز یک وظیفه وجود دارند، بر سختی‌ها غلبه کنید. برای مثال اگر یک تکلیف نوشتنی دشوار بر عهده دارید، فقط بر نوشتن جمله‌ی اول تمرکز کنید. وقتی همان خط اول را نوشتید، احتمالا

اضطراب‌تان از بین می‌رود. می‌توانید یک روال برای ایجاد آمادگی نیز مشخص کنید که زنجیره‌ی مثبتی از اتفاق‌ها را به دنبال دارد و به شما کمک می‌کند تا با سرعت بیشتری به سراغ کارتان بروید.

### ۳. از نظر احساسی خسته هستید

اگر احساس می‌کنید در طول روز کاری خود همچون یک مرده‌ی متحرک هستید، احتمالا جزو ۷۰ درصد از افرادی هستید که از نظر احساسی از محل کار جدا هستند.

وقتی تلاش می‌کنید تا با دقت موانع انگیزشی خود را بررسی کنید، نیازهای اجتماعی خود را دست کم نگیرید. احساس مورد پذیرش بودن و مفید بودن در کار، برای حفظ انگیزه جهت انجام وظایف روزمره‌تان ضروری است.

برای جبران خستگی احساسی، در جریان کار خود عمدا فرصت‌های اجتماعی ایجاد کنید. یک راه ساده برای شروع، حضور ۵ دقیقه زودتر در جلسات است. از این زمان برای یک مکالمه‌ی ساده استفاده کنید. این صحبت کوتاه غیررسمی فقط یک گپ بی‌هدف نیست، بلکه مسیری طولانی برای ایجاد روابطی قوی‌تر با همکاران‌تان است.

اگر مدیر هستید، سعی کنید با محول کردن وظایف روزانه‌ی معنادارتر و مرتبط‌تر با اهداف مشترک، انگیزه‌ی تیم‌تان را از نو بسازید و تقویت کنید. رهبری تلقینی به معنای بالا کشیدن دیگران است و می‌تواند با تقویت تلاش‌های مستقیم شما در راستای اهداف

بزرگ‌تر و مأموریت شرکت، تحقق یابد.

### ۴. 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 این که 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 انجام‌اش 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.

### ۵. 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 این که 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.

### ۶. 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 اخیرا 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.

### ۷. 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 بقیه‌ی 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.