

ورکبوک افزایش انگیزه و اشتیاق

بخش ۱: شناخت کاهش انگیزه

۱. تعریف کاهش انگیزه:

کاهش انگیزه به حالتی اشاره دارد که فرد احساس می‌کند توان و انرژی لازم برای انجام کارها رو ندارد. این حالت می‌تونه به دلایل مختلفی به وجود بیاد و به تدریج منجر به کاهش اشتیاق برای انجام فعالیت‌ها و رسیدن به اهداف بشه.

۲. دلایل کاهش انگیزه:

- فرسودگی
- عدم هدف‌گذاری
- مقایسه با دیگران
- ترس از شکست
- عدم تعادل کار و زندگی

بخش ۲: شناسایی دلایل شخصی

تمرین ۱: شناسایی دلایل

به این سوالات پاسخ بده:

1. آیا احساس می‌کنی که فرسوده‌ای؟ چرا؟
2. آیا هدف‌های مشخصی داری؟ اگر نه، چه چیزهایی باعث شده که هدف‌گذاری نکنی؟
3. آیا خودت را با دیگران مقایسه می‌کنی؟ چه احساسی در این شرایط داری؟
4. آیا از شکست می‌ترسی؟ چه ترس‌هایی داری؟
5. آیا به تعادل بین کار و زندگی توجه می‌کنی؟ اگر نه، چه کارهایی رو به زندگی‌ات اضافه کنی؟

بخش ۳: عوارض کاهش انگیزه

۱. عوارض کاهش انگیزه:

- کاهش عملکرد
- افزایش استرس و اضطراب
- احساس بی‌ارزشی

تمرین ۲: شناسایی عوارض شخصی

به این سوالات پاسخ بده:

1. آیا در کار یا تحصیلات کاهش عملکرد داری؟ چطور این رو حس می‌کنی؟
2. آیا استرس و اضطراب در زندگی‌ات افزایش پیدا کرده؟ در چه مواقعی این احساسات بیشتر به سراغت میاد؟
3. آیا حس می‌کنی بی‌ارزش هستی؟ چه موقع این احساس به تو دست می‌ده؟

بخش ۴ (قسمت اول): راهکارها برای افزایش انگیزه

۱. تنظیم اهداف:

- تمرین ۳: تعیین اهداف
 - اهداف خود را به صورت SMART مشخص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، مرتبط و زمان‌دار) بنویسید.

۲. شکستن کارها به مراحل کوچکتر:

- تمرین ۴: تقسیم کارها
 - یک پروژه بزرگ را انتخاب کن و آن را به مراحل کوچکتر تقسیم کن. برای هر مرحله، یک مهلت تعیین کن.

۳. تمرکز بر روی نقاط قوت:

- تمرین ۵: شناسایی نقاط قوت
 - یک لیست از نقاط قوت و موفقیت‌های خودت بنویس. چه کارهایی رو به خوبی انجام میدی؟

بخش ۴ (قسمت قسمت دوم): راهکارها برای افزایش انگیزه

۴. استراحت و تفریح:

- تمرین ۶: زمان استراحت
 - برای خودت یک برنامه تفریحی و استراحتی تنظیم کن.
 - چه فعالیت‌هایی به تو انرژی می‌دهند؟

۵. اجتماعی شدن:

- تمرین ۷: ارتباطات اجتماعی
 - چند نفر از دوستان یا خانواده‌ات رو شناسایی کن که می‌خواهی بیشتر با آنها ارتباط برقرار کنی و برنامه‌ای برای ملاقات با آنها ترتیب بده.

۶. مراقبت از خود:

- تمرین ۸: مراقبت از خود
 - عادت‌های سالمی مثل خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش را در برنامه روزانه‌ات بگنجان.

بخش ۵: پیگیری پیشرفت

تمرین ۹: ارزیابی پیشرفت

در پایان هر هفته، به این سوالات پاسخ بده:

1. آیا به اهداف نزدیکتر شدی؟
2. چه تغییراتی در حس و حال خودت احساس کردی؟
3. آیا عادت‌های جدیدی رو موفق شدی در زندگی‌ات پیاده کنی؟

این ورکبوک می‌تونه بهت کمک کنه تا با شناسایی دلایل و عوارض کاهش انگیزه و استفاده از راهکارهای مناسب، دوباره اشتیاق و انگیزه‌ت رو به دست بیاری. امیدوارم این طرح بتونه توی این مسیر موفق باشه.