كيف تحفز إرادتك "5 طرق مجربة"

السبت 10 فبراير 2018 11:02 م

كم مرة فكرت في أن المهمة المسندة إليك قمة في الملل وإحساسك القوي بالضعف وعدم الرغبة في القيام بأي شئ؟؟ وكم مرة أحسست أن الضغط الواقع عليك خارج عن السيطرة وأنك تفقد التركيز في إيجاد الحلول المناسبة ؟؟

هذا كله غالبًا ما يكون ضعف قد أصاب إرادتك بشكل من الأشكال لأن الإرادة مثل العضلات إن لم يتم تدريبها بشكل دائم فإنها تنهار مع أو ضغط يقابلها لذلك يجب أن تتعلم كيف يمكن أن تحفز من قوة إرادتك

1. تذكر هدفك:
إن أحسست أن إرادتك تجف فر في المهمة التي تقوم بها على أنها خطوة مهمة يجب أن تقوم بها لكي تقربك من هدفك لأن إرادتك تضعف في الأساس نتيجة عدم إتصالها بهدفك الذي تريد هنا تبدأ في التصرف على أنها مهمة ليست مهمة في حياتك ولن تقدم أو تؤخر شئ فتبدأ في محاولة الإبتعاد عنها عن طريق الإحساس بالملل
لذلك إن أحسست بالملل من مهمة معينة يجب أن تتذكر الهدف الذي قمت بها من أجله

2. تدرب على التعامل مع الضغط:
عندما تعمل من أجل هدف محدد سوف تصيبك الكثير من الضغوط والأوقات العصيبة والخوف والحزن وكل ذلك يحاول أن يضعف من إرادتك ويثنيك عما تفعل لكي يكون إختبار في طريق الوصول إلى الهدف الذي تبغي لذلك يجب أن تتعلم جيدًا كيفية التعامل مع الضغوط التي ستقابلها حتى لا تهزم إرادتك أمامها

3. سامح نفسك على أخطائك:
أنت بشر والبشر خطاءون لا مانع من أن تحاسب نفسك لضمان عدم تكرار الخطأ ولكن إن سمحت لهذا الخطأ أن يهزم إرادتك فهذا في حد ذاته خطأ لا يجب أن تقع فيه سامح نفسك على أخطائك وضع الخطوات التي يمكن بها أن تصلح من أخطائك

4. إتصل مع الآخرين:
ترتفع إرادتك بشكل تلقائي عندما تشعر بالتقدير تجاه عملك وعندما تتصل مع الآخرين وتحكي لهم بعض من تجاربك سوف يقدرونك خصوصًا إن كنت ترتاح لوجودهم بقربك
عندما تشعر بالتخاذل حاول أن تتكلم مع أحد أصدقائك فهذا كفيل برفع روحك المعنوية

5. تيقن أن مع العسر يسر:
أحيانًا نفقد معنوياتنا لمجرد التخيل دون وعي أن أي مهمة صعبة سوف تظل هكذا دائمًا وينتهي بنا المطاف إلى اليأس ولكن دوام الحال من المحال كما أن الله يقول في كتابه الكريم إن مع العسر يسر إتعب وتقدم وابحث وحاول وهذا كله لن يضيع هباءً أنت فقط تحتاج إلى أن تثق في نفسك لفترة أطول قليلًا

ماذا تفعلون إن أحسستم بالإحباط؟؟