



صحبت کردن از اهداف و انگیزه‌هایتان، جایگاه با ارزشی در طرح‌واره هر چیز دارد، ولی به‌خودی‌خود یک هدف نیست. در یکی از زبان‌های قدیم، «واژه» به‌منزله‌ی عامل فعالی بود که از دهان گوینده بیرون می‌آمد و می‌رفت تا کاری را انجام دهد. یک کلمه نمی‌بایست به زمین می‌افتاد. ی‌ک واژه، مأموریت سنگین و مهمی به عهده داشت و همه ما می‌دانیم که کلمات می‌توانند تشویق کنند، انگیزه بدهند، شفا بدهند، فشار عصبی را کاهش دهند یا صدمه بزنند، آسیب برسانند، تمسخر کنند و آتشی به پا کنند. یکی از بدترین استفاده‌هایی که ما از کلمات می‌کنیم، وقتی است که خودمان قول می‌دهیم کاری بکنیم و آن را انجام نمی‌دهیم. اگر کسی نباشد که ما را وفادار به قولمان نگه دارد، ممکن است در انجام تعهدات خود سستی کنیم. اغلب اوقاتی که اعتمادبه‌نفس خود را در توانایی تداوم زندگی از دست می‌دهیم، در عملی کردن خواسته‌های زبانی خود دچار مشکل می‌شویم.

تدوین اهداف قابل دسترس

پیش‌ازاین گفتیم که ممکن است به‌واسطه وعده دادن بیشتر از حد توانمان به خود، اعتمادبه‌نفس خود را از دست بدهیم؛ مانند پلیکان که بر اساس نظم دیرین، منقارش نسبت معده‌اش، غذای بیشتری را در خود جای می‌دهد. این مهم می‌تواند عاملی باشد تا انگیزه‌ی ما افت کند برای مقابله با این موضوع لازم است اهداف خود را به‌صورت قابل وصول و گام‌به‌گام بنویسیم.

چگونه انگیزه درونی خود را افزایش دهیم

پیش‌تر گفتیم که هر واژه‌ای رسالتی دارد. از این‌رو جملات زیر می‌تواند ساختار فکر به‌تبع آن ساختار انگیزشی شما را متحول کند، جملات زیر را با دقت بخوانید.

- * وقتی معتقد باشم که می‌توانم کار را انجام دهم و هر چه را بخواهم به دست می‌آورم، هر روز که بگذرد چیزهای بیشتری به دست خواهم آورد.
- * از استعداد و مهارت کافی برخوردارم.
- * من شخص لایقی هستم.
- * من اهداف خود را تعیین می‌کنم و آن‌ها را به دست می‌آورم می‌دانم از زندگی چه می‌خواهم به دنبال خواسته‌ام می‌روم و به آن می‌رسم.
- * مردم مرا دوست دارند.
- * به خودم می‌بالم و به خودم اعتقاد دارم.
- * نه از چیزی می‌ترسم و نه از کسی، قدرتمند، توانا، معتقد و مقاومم.
- * کسی را به سبب شرایط و موقعیت‌های زندگی‌ام سرزنش نمی‌کنم.
- * هیچ‌وقت بهانه‌جویی نمی‌کنم من هر چیزی را به‌موقع و به نحو احسن انجام می‌دهم امروز بیش از هر موقع دیگر از قدرت و نیروی درونی سرشارم.



* نکات:

- انگیزه خود را به صورت موجودی تلقی کنید که برای زنده نگهداشتن آن باید به آن غذا بدهید و افکار خود را عواملی بیندازید که برای پرورش به آن‌ها نیاز دارید.
- بهترین روش، رقابت با معیارهایی است که برای خود تعیین کرده‌اید.
- اهداف خود را به صورت قابل وصول و گام‌به‌گام بنویسیم.



انگیزه

انگیزه یعنی: نیروی پیشرفت، نقطه شروع تغییر، ابزاری برای تعیین هدف، نیرویی که شمارا قادر می‌سازد تا راه رسیدن به هدف خود را طراحی کنید، انرژی که اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت را مشخص می‌کند.

انگیزه می‌تواند برای فردی که فاقد آن است یک واقعیت ناراحت‌کننده باشد. زمانی که انگیزه به‌خوبی حاصل و کنترل و هدایت می‌گردد، مبدل به نیرویی پویا برای تغییر و پیشرفت می‌شود. انگیزه عبارت است از درک نیاز به تغییر، باور به این که می‌توان این تغییر را اعمال کرد و اراده‌ای برای انجام تغییر با توجه به منابع موردنیاز آن. انگیزه به نوعی اولویت‌بندی، در فعالیت‌ها منجر می‌شود که طی آن برخی تکالیف مهم برای استفاده در موقعیت‌های دیگر، کنار گذاشته می‌شوند. سی. تی. یک بازیکن کریکت در قرن نوزدهم بود که ثروت زیاد و ورزش موردعلاقه‌اش را برای پرداخت به کار موردعلاقه‌اش که همانا تبلیغ مذهبی در چین و آفریقا بود، کنار گذاشت. وی در ابتدا، بخشی از ثروتش را برای روز مبادا نگه داشته بود؛ ولی با تشویق همسرش همه آنچه را که داشت برای اعتقاد خود هزینه کرد.

فهرست: برای بررسی سطح و میزان انگیزه‌تان، باید به‌طور منظم:

۱. اولویت‌های خود را مرور کنید.
۲. برنامه زمانی خود را دوباره ساختاربندی کنید.
۳. راهبردهای خود را مرور کنید.

عوامل برانگیزاننده می‌توانند منفی (مثل ترس از شکست)، مثبت (مثل موفقیت زمینه‌ساز یک کار حرفه‌ای)، بیرونی (مثل حقوق بهتر)، درونی (مثل احساس رضایت از توانایی دادن کمک حرفه‌ای به دیگران) یا ترکیبی از همه این‌ها باشند.

یک موتور ماشین از بخش‌های پیچیده بسیار زیادی تشکیل شده است که به راننده امکان می‌دهد تا مسافت زیادی را در طول مدت طولانی رانندگی کند. این ماشین بدون استارت اولیه موتور، تنها یک شی ثابت است.

درواقع این رأی اعتماد به شماست. باوجود این، زمانی که برای انجام یک آزمون به اتاق امتحان وارد می‌شوید، تنها داشتن سطح قابل قبولی از استعداد کافی نیست.

زمانی که انگیزه به‌ضدخودش تبدیل می‌شود

انگیزه می‌تواند مشتمل بر ساماندهی مجدد اولویت‌ها و اعتقاد به ارزشمندی اهدافی که قصد رسیدن به آن را دارید، باشد. در دوره‌های تحصیلی، برخی دانشجویان از همان آغاز تا انتها با انگیزه هستند، انگیزه‌ی برخی از آن‌ها در طول تحصیلات افزایش می‌یابد و به نظر می‌رسد که در بعضی هم هرگز انگیزه‌ای ایجاد نمی‌شود. راه‌های زیادی وجود دارد که شما می‌توانید برای شکوفایی توانایی‌های‌تان در زمینه‌های تحصیلی انگیزه داشته باشید ولی محرک و زمینه لازم از یک دانشجو به دانشجوی دیگر فرق می‌کند؛ بنابراین ضروری است که به هر طریقی پیام‌زیم چه عواملی ما را برانگیخته می‌کنند تا از رکود اجتناب کنیم.

انگیزه خود را به‌صورت موجودی تلقی کنید که برای زنده نگه‌داشتن آن باید به آن غذا بدهید و افکار خود را عواملی بپندارید که برای پرورش به آن‌ها نیاز دارید.

رابطه‌ای پویا بین توانایی و پیشرفت

محققان به این سؤال رسیده‌اند که چرا دانشجویانی که توانایی و استعداد زیادی دارند، گاهی اوقات عملکرد ضعیفی دارند و دانشجویانی که ضعیف‌تر به نظر می‌رسند، فراتر از انتظاری که از آن‌ها می‌رود عمل می‌کنند. پاسخ کوتاه و ساده‌ی این سؤال این بود که پیشرفت، چیزی بیش از توانایی است و یکی از کلیدهای آن انگیزه است. بدیهی است که برای موفقیت در تحصیلات باید توانایی و استعداد پایه‌ای در شما وجود داشته باشد، ولی همین‌که شما واجد شرایط ورود دانشگاهی در این سطح شده‌اید به این معنا است که این سطح از توانایی را داشته‌اید. به بیان ارسطو، تقوا حد وسط دو بی‌نهایت است. برای مثال، او معتقد بود که اشکال بی‌نهایت خشم، خطرناک و مخرب‌اند. برعکس، نبود خشم، احساس و انرژی کمی با خود دارد و چنین فردی زندگی بی‌روحی دارد. خشم حقیقی برای یک دلیل درست و با سطح و میزانی درست و برای مدتی معین، واقع می‌شود. نیروی چنین احساسی برای اصلاح یک بی‌عدالتی و یا ترمیم یک بی‌تعدالی، کارساز خواهد بود. از یک طرف، فردی که فاقد احساس است یکی از مهم‌ترین اجزای انسانی زندگی‌اش را از دست داده است. از طرف دیگر، فردی که احساسات کنترل نشده و شدید دارد توانایی ارائه یک رفتار هدفمند را ندارد به‌عبارت‌دیگر

باید ساز کارهایی را به جهت تناسب و بقا در یک محیط جدید و متغیر ایجاد کنید که طی آن احساسات شما در زمان لازم به کمک شما بیایند. شما ممکن است در آموزش، برای بهتر کردن مطالعات خود انگیزه داشته باشید ولی این کار نباید به بهای نادیده گرفتن سایر ویژگی‌ها و موقعیت‌هایی باشد که باید حاصل شوند. مثلاً جهت عملکردی خوب و مؤثر در دنیای اجتماعی، شما نیازمند کسب مهارت‌های اجتماعی نظیر روابط خوب و مهارت‌های بین فردی هستید. با انگیزه بودن به معنای لذت نبردن از اوقات فراغت و استراحت فردی یا جمعی نیست. بدون استراحت و تفریح، مغز ما آن عملکردی را که باید داشته باشد، نخواهد داشت. به‌علاوه، انگیزه به این معنا نیست که شما راه پیشرفت دیگران را ببندید.

در دنیای امروز ما، نظام آموزشی به‌طور رقابتی طراحی شده است. اگر همه افراد در این نظام، شانس مساوی برای پیشرفت داشته باشند، نمی‌توان به آن اشکالی گرفت.

شاید بهترین روش، رقابت با معیارهایی است که برای خود تعیین کرده‌اید.

انگیزه نباید نقش نیرویی را داشته باشد که ما را از کسب بسیاری از ویژگی‌هایی که برای زندگی مؤثرتر در دنیای کار لازم است، بازدارد.

برخی ویژگی‌ها که نشان‌دهنده افزایش بیش‌ازحد و افراطی انگیزه، هستند، عبارت‌اند از:

- زمانی که به خود فرصت استراحت و تفریح نمی‌دهید.
- زمانی که در هر استراحت، احساس گناه می‌کنید.
- زمانی که کار را حتی بعد از پر شدن ظرفیت ذهنی خود ادامه می‌دهید.
- زمانی که نظم خواب و خوراک خود را برای کار زیاد بر هم می‌زنید.
- زمانی که قصد رسیدن سریع به اهدافی را دارید که طولانی‌مدت هستند.

راجع به راه رفتن، فقط حرف نزنید.

نکته‌ای که در تیتراژ متن قرار گرفته به شما نشان می‌دهد که شما نباید فقط نیات خوبی داشته باشید، بلکه باید آن‌ها را به عمل تبدیل کنید. انگیزه داشتن به این معناست که شما برای اهداف خود ارزش قائلید و برای رسیدن به آن‌ها، زمان، تلاش، صبر و پول خود را صرف خواهید کرد.