



هرکاری قیمتی دارد!

• بهنوش خرم‌روز • تصویرگر: مجید صالحی

فکر کنید یک توپ چند میلیون تومانی داشته باشید و یک توپ پلاستیکی ارزان. با هر دو یک جور بازی می‌کنید؟ از هر دو یک جور مراقبت می‌کنید؟ ممکن است کدام را در جایی رها کنید و از یاد ببرید؟ می‌دانید همه‌ی هزینه‌ها با پول پرداخت نمی‌شود؟ می‌دانید قیمتی که برای هر کار می‌پردازید، روی انگیزه و رفتار شما اثر می‌گذارد؟



برای این که هر کاری را انجام بدهیم، هزینه‌ای می‌پردازیم. خیلی وقت‌ها این هزینه مالی و پولی نیست، بلکه هزینه‌های دیگری است که به چشم ما نمی‌آیند، اما روی انگیزه، رفتار و تصمیم‌هایمان اثر می‌گذارند.

مثلاً، فکر کنید که قرار است تمرین‌های ریاضی را انجام بدهید که اصلاً هم برایتان آسان نیست. خوب، برای انجام آن‌ها، باید وقت بیشتری بگذاریم و تلاش بیشتری هم بکنیم. بنابراین دو جور هزینه برای آن می‌دهیم: **هزینه‌ی زمانی و هزینه‌ی تلاشی.**

مثلاً فکر کنید قرار است ورزشی را یاد بگیریم که نیاز به تمرین دارد، مثل فوتبال و برای این که خوب تمرین کنیم، باید از وقت استراحتمان کم کنیم. یا مثلاً می‌خواهیم تکالیف فارسی را انجام بدهیم و برای انجام این تکالیف مجبوریم بازی با بچه‌های فامیل را از دست بدهیم، یا این که به خاطر امتحان ریاضی، مهمانی نمی‌رویم، این هزینه، هزینه جایگزین نامیده می‌شود و یکی از هزینه‌های مهم هست. حالا چرا اصلاً توجه کردن به هزینه‌ها مهم است؟ برای جواب این سؤال **ادامه‌ی مطلب را بخوانید!**



چون هزینه‌ای که می‌دهیم روی رفتار ما و انگیزه ما اثر می‌گذارد؛ البته که اثر پیچیده‌ای دارد. مثلاً در مواردی هزینه‌ای که می‌پردازیم، باعث می‌شود که برای کاری که می‌کنیم ارزش بیشتری قائل شویم. مثلاً وقتی سال‌ها از وقت و انرژی خود را گذاشته‌ایم تا در ورزش فوتبال یا در نوشتن یا هنری مثل قالیبافی ماهر شویم، برایمان باارزش می‌شود، سخت‌تر می‌توانیم آن را کنار بگذاریم. بیش‌تر آن را در اولویت می‌گذاریم و اگر جایی قرار باشد انتخاب کنیم، راهی را انتخاب می‌کنیم که برایش این همه هزینه کرده‌ایم.



خب این خوب است یا بد؟ هیچ کدام. فقط باید بدانیم که این اتفاق برای ما می‌افتد. پس اگر به کاری اصرار داریم یا آن را ادامه می‌دهیم؛ حتی اگر به نظر منطقی نیست، شاید برای این هست که به خاطرش بهای زیادی داده‌ایم و حالا نمی‌توانیم آن را ندیده بگیریم. خیلی از آدم‌بزرگ‌ها به همین خاطر جرئت نمی‌کنند شغلشان را عوض کنند.

از طرف دیگر، بعضی وقت‌ها وقتی برای کاری هزینه‌ی خیلی زیادی می‌دهیم، تأثیرش برعکس می‌شود و دیگر دلمان نمی‌خواهد آن کار را انجام بدهیم. یعنی چه؟ چطور؟ یعنی گاهی اگر می‌بینید که به هر بهانه‌ای سعی می‌کنید انجام کاری را به عقب بیندازید و به اصطلاح از زیر انجام دادنش در می‌روید، همان‌جا به خودتان دقت کنید. شاید هزینه‌ای خیلی بیش‌تر از ارزش آن برایش پرداخت کرده‌اید و حالا حس می‌کنید انجام آن کار به آن زحمت و هزینه نمی‌ارزد؟ شاید هزینه‌ی تلاش و وقت زیادی گذاشته‌اید، اما احساس کرده‌اید در آن موفق نشده‌اید و این باعث خستگی زیاد و ناامیدی شما شده؟ پس اگر متوجه شدید که دائم به هر بهانه‌ای از زیر انجام تکلیفی یا تمرینی در می‌روید و دلتان نمی‌خواهد به سراغ آن بروید، با خودتان مرور کنید که چه هزینه‌هایی برای آن پرداخت کرده‌اید که انگیزه‌ی شما را کم کرده است.



می‌توانید در این مورد با والدین، معلم یا مربی خود حرف بزنید و ببینید آیا حس می‌کنید زیادی تلاش می‌کنید؟ خیلی وقت برای آن می‌گذارید؟ یا دقیقاً وقتی هست که از کار مورد علاقه‌تان باز می‌مانید؟ یا برعکس چون به اندازه‌ی کافی برایش وقت نگذاشته‌اید، برایتان ارزش زیادی ندارد؟ خلاصه باید به خودتان خیلی دقیق نگاه کنید و علت تنبلی و بهانه‌هایتان را پیدا کنید و البته مشورت کنید. با مشورت می‌توانید در برنامه‌تان تغییراتی بدهید که انگیزه‌تان بیش‌تر شود.