

خویش‌انگیزی



فاطمه دولتی

کارشناس تعلیم و تربیت

گاهی اوقات آدمی با اینکه می‌داند چه کاری درست است و زمینه‌ی توسعه‌ی فردی و اجتماعی او را فراهم می‌کند، اما انگیزه‌ی کافی برای انجام کار ندارد یا نمی‌داند چطور کار خوب را به عادت تبدیل کند. در مطالب پیشین، شش ساحت تربیتی معرفی و توضیح داده شدند. حال می‌خواهیم به این مطلب بپردازیم که چگونه و چطور پابند به انجام این ساحت‌ها باشیم و آن‌ها را به فراموشی نسپاریم.

قدم به قدم

می‌گویند سنگ بزرگ علامت نزدن است، پس اگر یک فهرست بلندبالا از اهداف داشته باشید، تنها اتفاقی که می‌افتد این است: استرس می‌گیرید و رسیدن به هدف را به بعد موکول می‌کنید. اما اگر قدم‌به‌قدم و یکی‌یکی به اهدافتان فکر کنید، شدنی‌تر خواهند بود. می‌توانید روی یکی تمرکز کنید، به آن برسید و سراغ بعدی بروید. اگر نتوانید روی یک هدف خاص تمرکز کنید، نمی‌توانید روی خودتان متمرکز شوید پس انگیزه‌ای در کار نخواهد بود. مثلاً در رابطه با ساحت تربیت علمی و فناوری، ابتدا از خواندن کتاب‌های کم‌حجم علمی و دیدن مستندهای جذاب شروع کنید. اگر ابتدای کار به سراغ چند مبحث پیچیده بروید، هیچ‌وقت در این ساحت رشد نمی‌کنید و به‌زودی دلسرد خواهید شد.

جایزه‌های کوچک

در بعضی مواقع رسیدن به هدف انتخابی ماه‌ها طول می‌کشد. پس تا رسیدن به احساس رضایت از خودتان راه درازی وجود دارد. از آنجایی که آدمی حوصله‌ی کمی دارد، شما باید برای خود احساس رضایت و خشنودی فوری درست کنید. پس برای ادامه‌ی راه به خودتان بگویید: «حالا که زندگی فوراً چیزی را به ما نمی‌دهد تا خوش‌حالمان کند، پس خودمان به خودمان پاداش بدهیم.» نقاط هدف تعیین کنید و به هر کدام که رسیدید به خودتان جایزه بدهید. مثلاً در ساحت تربیت زیستی و بدنی، اگر توانستید دو هفته خوردن مواد غذایی ناسالم را کنار بگذارید، خود را به





یک رستوران سنتی دعوت کنید. یا اگر بیست روز پیاده روی تان ترک نشد، برای خودتان بلوز، روسری، عطر یا کتاب دلخواهتان را بخرید.

همراه و هم‌پا

شخصی را پیدا کنید تا برای رسیدن به هدف، شانه‌به‌شانه‌ی شما حرکت کند. اگر برای ایجاد عادت‌های خوب در خودتان چنین کسی را پیدا کنید، شما را نسبت به هدفی که دارید متعهد نگه می‌دارد و شما هم او را در رسیدن به هدف یاری خواهید کرد. حس رقابت می‌تواند موتور انگیزه شما برای تلاش کردن روشن نگه دارد. اگر رفاقت در کنار رقابت وجود داشته باشد، می‌توانید تجربه‌های خودتان را به طرف مقابل منتقل کنید و او هم همین کار را انجام بدهد. به این ترتیب، رقابت باعث تلاش بیشتر و انتقال تجربه‌ها باعث زودتر رسیدن به هدف می‌شود. مثلاً در ساحت اقتصادی و حرفه‌ای، اگر دوستی داشته باشید که با هم برای خرج‌های ماهیانه‌تان برنامه بریزید و با هم به فکر پس‌انداز، کمک به خیریه، یا یادگرفتن مهارتی جدید

در انتظار شماسست، انگیزه‌تان را تقویت خواهد کرد.

دفتر چه‌ی همیشه همراه

انسان‌ها به‌طور طبیعی تمایل به عینی کردن همه چیز دارند. اگر شما بدانید چه اندازه پیشرفت کرده‌اید، انگیزه‌ی بیشتری خواهید داشت. پس یک دفترچه‌ی مخصوص برای هدف‌تان داشته باشید. کارهای انجام‌شده را یادداشت و مدام اوضاع را بررسی کنید تا پله‌پله به هدف‌تان برسید. مثلاً در ساحت تربیت زیبایی‌شناختی و هنری، همین که توانسته‌اید چند داستان کوتاه بخوانید یا کمی از خاطرات روزانه‌تان را بنویسید، امیدبخش است، برای امروز چه برنامه‌ای دارید؟ رفتن به طبیعت؟ دیدن یک نمایش؟ تماشای یک اثر ساخت دست؟ امروز را آن‌طور که هست درک کنید و کارهایی را که می‌خواهید، انجام دهید. بجنید و تنبلی نکنید! فردا هم کارهای دیگری برای انجام دادن وجود دارد.

خب که چی؟

وقتی انرژی ندارید یا بی‌انگیزه هستید، به راحتی علت انجام کارها را فراموش می‌کنید و حین شروع یا انجام کار مدام از خود می‌پرسید: «خب که چی؟» پس بهتر است هر چند روز، دو دقیقه وقت بگذارید و سه دلیل اصلی برای انجام کار مورد نظرتان را بنویسید. این نوشته را جایی بگذارید که بتوانید هر روز ببینید یا آن را در گوشی خود ذخیره کنید. علت و چرایی اهداف‌تان را همیشه به خود یادآور شوید. مثلاً در ساحت تربیتی اعتقادی، عبادی و اخلاقی به خود یادآوری کنید که چرا نماز اول وقت می‌خوانید؟ چرا به دنبال رعایت حقوق دیگران هستید؟ و به چه علت می‌کوشید صبوری، مهربانی، گذشت، عدالت و... را در خود نهادینه کنید؟ پاسخ به این سؤال‌ها و اینکه بدانید چه نتیجه‌ای