

انگیزه‌ات مستدام

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی



انگیزه یکی از عوامل مهمی است که می‌تواند تاثیر قابل توجهی بر موفقیت انسان در جنبه‌های مختلف زندگی داشته باشد. اغلب داوطلبان نسبت به ضرورت وجود انگیزه برای رسیدن به هدف به خوبی آگاه هستند. تلاش می‌کنیم متناسب با فرصتی که در آن به سر می‌بریم به چند روش برای ایجاد انگیزه در فرد اشاره کنیم.

تکنیک اول: پرسش‌های روحیه ساز

هنگامی که از خواب بیدار می‌شوید، چند پرسش روحیه‌بخش همانند این پرسش‌ها از خود بپرسید.

- اکنون در زندگی شخصی خود، از چه چیزی راضی هستم؟
- با توجه به موقعیتی که دارم چه رویدادهایی مرا خوشحال می‌کند؟
- تا چه میزان برای رسیدن به احساس خرسندی در خود حاضر هستم سختی بکشم؟

این پرسش‌های صبحگاهی، فوق‌العاده انرژی بخش و انگیزه‌ساز هستند. تفکر به پاسخ این پرسش‌ها و ترسیم خود در موقعیت ناشی از پاسخی که به این‌گونه پرسش‌ها می‌دهید، احساس مثبت را به شما منتقل می‌کند و تا انتهای روز تاثیر آن باقی می‌ماند.

تکنیک دوم: مقایسه‌ی شخصی

به جای مقایسه‌ی خود با دیگران، همیشه خودتان را با خودتان مقایسه کنید. با مشاهده‌ی کارنامه‌ی پذیرفته شدگان سال‌های اخیر مشخص شده‌است که برای کسب رتبه‌های مشخص، درصدهای مشخصی باید کسب شود. به طور مثال میانگین درصد رتبه‌های یک رقمی تقریباً بین ۸۵ تا ۸۸، رتبه‌های ۵۰ تا ۱۰۰ حدود ۷۵ تا ۸۰، رتبه‌های ۶۰ تا ۱۰۰۰ بین ۶۰ تا ۶۵ است، بنابراین اگر میانگین درصد شما حدود ۶۵ باشد، سه رقمی شدن رتبه‌ی شما قطعی است. پس همه چیز به خود شما مربوط است و رقابتی نیست در موفقیت شما نقشی ندارند. از این رو با مشاهده‌ی وضعیت فعلی خود مطمئن باشید زمان کافی برای جهش درصدها و رسیدن به حد مطلوب برای‌تان وجود دارد. همواره یادتان باشد

که شما تا روز آزمون سراسری وقت دارید تا به اوج مطلوب‌تان برسید. مفهوم این جمله آن نیست که باید اکنون نیز در اوج باشید.

تکنیک سوم: هدف تقسیم بر ۳

هنگامی که هدف بزرگی را برای خود در نظر گرفتید، ابتدا آن را به چند هدف کوچک‌تر تقسیم کنید، سپس با تمرکز روی نخستین بخش هدف، تلاش خود را آغاز کنید. وقتی این قسمت تمام شد و به هدف اولی‌ه‌ی خود رسیدید، بخش بعدی را آغاز کنید. مطمئن باشید موفقیت‌های کوچکی که در گام‌های اولی‌ه به دست می‌آورید، انگیزه‌ی شما را افزایش می‌دهد. در حالی که نگاه کردن به کل کار که ممکن است در نگاه اول به جهت فاصله‌ی زیادی که با آن دارید، سبب دل‌سردی و ناامیدی شود. به طور مثال اگر میانگین درصد شما با هدف مطلوب‌تان فاصله‌ی حدود ۵۰ درصدی دارد، سعی کنید هر ماه ۱۰ درصد به نمره‌ی خود اضافه کنید، موفقیت در مراحل اولی‌ه، انرژی شما را برای سپری کردن ادامه‌ی مسیر به شدت افزایش می‌دهد.

تکنیک چهارم: ترس ممنوع

از شکست نترسید و روحیه‌ی خود را از دست ندهید. به جای ترس از شکست، آن را به عنوان یک بخش طبیعی از موفقیت بپذیرید. خوشحال باشید که تا فرصت باقی است شکست را تجربه کرده‌اید و نسبت به کاستی خود آگاه شده‌اید و این اتفاق در روز آزمون سراسری برای‌تان پیش نیامده‌است. از این رو وقت و زمان کافی برای جبران کاستی‌ها دارید و می‌توانید با شناخت عوامل شکست، زمینه‌ی پیروزی و رسیدن به هدف اصلی را برای خود فراهم کنید.