

انگیزه، موتور محرک درونی

فاطمه هاشمی / مشاوره تحصیلی



یکی از مسائلی که در موفقیت هر فرد اهمیت فوق العاده‌ای دارد و پایه و اساس موفقیت نیز به‌شمار می‌رود، شناخت و انتخاب هدف است، انسان موجودی، آزاد و دارای اختیار است و می‌تواند هدف خود را براساس عقل و منطق انتخاب کند.

در هر حرکتی باید بدانیم چه می‌خواهیم، به کجا باید برویم و از چه ابزارهایی برای رسیدن به مقصد استفاده کنیم تا بهترین راه را برای دستیابی به مقصود و مطلوب انتخاب کرده باشیم تا مقصد و مقصود برای فرد مشخص نباشد، انتخاب راه و رسیدن به آن نیز مقدر نخواهد بود.

اگر چه موفقیت در آزمون سراسری، هدف مشترک تمام داوطلبان است ولی اغلب نتیجه‌ای متفاوت دریافت می‌کنند. داوطلبانی که در نگاه اول هدفی مشترک را انتخاب کرده‌اند، نتیجه‌های بسیار متفاوتی می‌گیرند؟ چرا عده‌ای موفق می‌شوند و عده‌ای به‌نظر شکست خورده می‌آیند؟

نخست این‌که عده‌ی زیادی از داوطلبان نمی‌دانند چه می‌خواهند و بیش‌تر سر در گم هستند... بدون هدف به دور خود می‌چرخند و در پایان به همان نقطه‌ی آغازین برمی‌گردند. این گروه به‌دنبال هدفی نامعلوم می‌گردند و با سرعت به بیراهه می‌روند در حالی که تصور می‌کنند در حال حرکت به سمت جلو هستند. این گروه می‌پندارند در راه هدف خود گام بر می‌دارند، حال آن‌که در ابتدای راه، هدف خویش را نادرست و به دور از واقعیت‌های درونی‌شان انتخاب نموده‌اند.

انگیزه دومین و مهم‌ترین عامل در ارتباط با هدف است. برای هدف‌گذاری مناسب و منطقی نیازمند انگیزه‌ی مناسب و حرکت آخرین هستند تا در راه رسیدن به هدف محرک باشد. اگر به گذشته نگاه کنید متوجه خواهید شد بسیار پیش آمده است که برای انجام کاری بی‌نهایت هیجان‌زده بوده‌اید و پس از گذشت زمان کم‌کم از شدت شور و هیجان شما کاسته شده است، این مشکل اغلب انسان‌هاست. یادتان باشد، دشتوارتر از ایجاد انگیزه، حفظ شور شوق تا رسیدن به هدف است. برای این منظور راهکارهایی وجود دارد.

چشم‌انداز تعریف کنید:

انگیزه یعنی وجود دلیل برای انجام کار. انجام کار دلیل می‌خواهد و دلیل هم از نگرش و گاه سرچشمه می‌گیرد. اگر نگرش، وسیع و برجسته باشد، حتماً فعالیت موردنظر بسیار مهم و ارزشمند جلوه می‌کند. بنابراین لازم است چشم‌اندازی وسیع و بزرگ برای خود تعریف کنید تا برای شما ایجاد انگیزه و شور شوق نماید. وقتی چشم‌انداز شما موفقیت در آزمون آزمایشی است، به سرعت شور و هیجان‌تان رو به کاهش می‌گذارد، اما اگر نگاه شما کسب رتبه‌ی برتر در مدرسه، شهر، استان و حتی کشور باشد، با انگیزه و هیجان بیش‌تری تلاش خواهید کرد. البته برای رسیدن به هدف بزرگ‌تر باید برنامه و استراتژی مشخص داشت. آن را به اهداف کوچک‌تر تقسیم نمود ولی هرگز هدف اصلی را از خاطر دور نداشت. در این شرایط با پشتکار بیش‌تر برنامه‌ی موردنظر خود را اجرا خواهد شد. پس فراموش نکنید که در انتخاب هدف دست و دلباز باشید و هدف‌تان را بزرگ انتخاب کنید.

گام‌های اول را محکم بردارید:

وقتی یک هدف مهم قابل دفاع و با ارزش برای جنگیدن دارید زمان آغاز تلاش و کوشش فرامی‌رسد در ابتدای راه، فعالیت خود را مضاعف کنید. فرض کنید برای کاهش وزن و تناسب اندام تلاش می‌کنید. حال اگر چند کیلوی اول را با تلاش بیش‌تری وزن کم کنید از کار خود رضایت بیش‌تری خواهید داشت و با اعتماد به نفس بیش‌تر به تلاش خود ادامه می‌دهید. بنابراین تلاش و کوشش شما در ابتدای راه بسیار مهم است تا با امید بیش‌تر به سمت هدف حرکت کنید.

یادآوری شیرینی هدف نهایی

برای رسیدن به اهداف بزرگ، موانع و مشکلات بزرگ هم در مسیر وجود خواهد داشت گاه این موانع غیر قابل عبور به نظر می‌رسند. در این هنگام تنها یادآوری هدف و حس لذت دست‌یابی به آن است که می‌تواند در گذشتن از مشکلات کمک کند. می‌توانید بخشی از اهداف خود را به صورت جملاتی زیبا با خط خوش در محل مطالعه و در مقابل دیدگان خود قرار دهید. هدف‌مند باشید تا انگیزه‌های درونی کمک‌کنندگان شما در دستیابی به اهداف باشند.