انگیزه درونی برای تغییر

دکتر محمد محرابیون، استاد دانشگاه و مشاور آزمون‌های کارشناسی ارشد در این مطلب به مفهوم انگیزه، سپس فرایند ایجاد انگیزه و در نهایت حفظ انگیزه می پردازد.

ایجاد انگیزه موضوع مهمی است و می تواند به فرایند مطالعاتی و تحصیلی شما جهت داده و حرکت شما را سریع تر کند. اما مطمئنا مهم تر از ایجاد انگیزه، حفظ انگیزه است. یعنی یکی از مشکلاتی که معمولا دانشجویان در حین مطالعاتشون مخصوصا برای آزمون های تحصیلات تکمیلی دارند این است که انگیزه ایجاد می شود و حفظ انگیزه به مراتب سخت تر از ایجاد انگیزه است.

بحث این هفته را به دو قسمت تقسیم می کنیم. در قسمت اول به مفهوم و فرایند انگیزه می پردازیم؛ این که انگیزه چه طور ایجاد می شود و در گام بعد به راه هایی برای حفظ انگیزه می پردازیم.

۱. مفهوم انگیزه

برای انگیزه تعاریف متعددی وجود دارد. تعریفی آکادمیکی که در مورد انگیزه وجود دارد این است که انگیزه یک نوع نیرو است. این نیرو یک نوع نیروی ذهنی است و این باعث می شود افراد به گونه خاصی رفتار کنند. یعنی باعث می شود رفتار فرد A با رفتار فرد B متفاوت باشد. پس باید این را ابتدا در نظر بگیریم که انگیزه یک موضوع ذهنی است. یعنی چیزی عینی نیست که شما بتوانید به راحتی به دست بیاورید یا قابل کپی برداری باشد. انگیزه ذهنی است و در هر فرد نسبت به دیگری متفاوت است. پس ادعاهایی مبنی بر این که ما می توانیم به شما انگیزه بدهیم یا انگیزه خودمان را به شما تلقین کنیم اشتباه است!

افرادی که به شما انگیزه می دهند، در واقع توانسته اند انگیزه شما را زیادتر کنند، نه این که در شما ایجاد انگیزه کنند. ایجاد انگیزه یک چیز کاملا فردی، کاملا ذهنی و ذاتی است و اکتسابی نیست.

انگیزه چه طور به وجود می آید؟

انگیزه معمولا بر اساس یک نیاز که ارضا نشده، ایجاد می شود. به عبارت دیگر، افراد معمولا در برهه های مختلفی از زندگی شان دچار نیازهای متفاوتی می شوند که این نیاز ها در ابتدا ارضا نشده هستند. این نیاز ارضا نشده معولا در افراد ایجاد تنش یا به سخن بهتر یک نوع دغدغه ذهنی ایجاد می کند. فرد برای این که بتواند از این دغدغه ذهنی رهایی پیدا کرده و یا تنش آن را کم تر کند، در خود ایجاد انگیزه می کند. انگیزه یک نیروی محرک در فرد ایجاد می کند و این نیروی محرک باعث می شود که فرد به رفتاری دست زده و کاری را انجام دهد.

پس همان طور که می دانید عامل به وجود آمدن انگیزه یک نیاز است، نیازی که ارضا نشده و افراد مختلف نیز طبیعتا نیازهای متفاوت، سطوح مختلف نیازها و درجات مختلفی از ارضا نشدگیِ نیازهای‌شان دارند.

به همین دلیل ما موقعی که شما برای تحصیلات تکمیلی مطالعه کردن را شروع می کنید و در مسیر مطالعه تحصیلات تکمیلی هستید، ابتدا باید ببینید این نیازی که شما را به سمت آزمون های تحصیلات تکمیلی سوق داده چه نوع نیازی است؟

آیا این نیاز یک نیاز ارضا نشده است؟ یا نیازی است که شما اصلا به وجود آن اطمینان ندارید و فکر می کنید آن فرایند جمعیتی که یک سری افراد برای ادامه تحصیلات تکمیلی اقدام کرده و نتیجه گرفته اند، من هم باید به این سمت بروم؟ این دلیل، دلیل درستی نیست. شما باید دقت کنید و بررسی کنید ببینید آن نیاز ارضا نشده ای که باعث شده است شما به سمت مطالعه باری کنکور ارشد بروید چیست؟

افراد مختلف انگیزه های متفاوتی دارند. برای یکی می تواند خشم فروخفته ای باشد از شکست هایی که در زندگی اش دارد و بخواهد در آزمون تحصیلات تکمیلی این شکست ها را جبران کند. و دوباره خودش را مطرح کند. برای فردی دیگر می توانید این بحث باشد که در محیط کار احساس ضعف می کند. احساس می کند که همکارانش در شرایط شغلی بهتری ـ به واسطه تحصیلات تکمیلی ـ قرار گرفته اند و این فرد احساس می کند این احساس باید به نحو دیگری ارضا شود. ممکن است برای فرد دیگری این نیاز برای این باشد که از یک نواختی زندگی اش خارج شود. یعنی حس می کند فرایندی که زندگی اش دارد یک فرایند یکنواخت است و نیاز به یک تکان و تغییر دارد و فرد فکر می کند می تواند از طریق آزمون های تحصیلات تکمیلی و تحصیل در یک مقطع بالاتر این یکنواختی را از بین ببرد.

حتما و حتما به شما تاکید می کنم که ببینید این نیاز ارضا نشده برای شما چه چیزی است؟ دلیل آن را پیدا کنید. خیلی وقت ها بچه می گویند انگیزه ندارم و با این که سعی می کنم در خودم احساس انگیزه کنم نمی توانم به صورت مناسبی مطالعه کنم و بازدهی کافی ندارم. علت این است که آن نیاز ارضا نشده را برای خودشان مشخص نکردند. آن نیاز ارضا نشده باید نیازی باشد که شما به خاطر آن حاضر باشید شش هفت ماه زندگی تان را تغییر دهید، از تفریحات تان بزنید و روند زندگی تان را تغییر دهید.

نکته مهمی که باید در نظر داشته باشید این است که این نیاز ارضا نشده فردی است و کسی نمی تواند آن را به شما القا کند. یعنی اگر فکر می کنید که انگیزه شما اکتسابی از نظرات جامعه و افراد پیرامون شماست، مطمئن باشید آن انگیزه نیست، یک نوع فشار است. نوعی فشار که طبیعتا ایجاد انگیزه نمی کند. پس حتما توصیه من به شما دوستان عزیز این است که قبل از این که انگیزه را برای خودتان تعریف کنید و فکر کنید که این شرایطی که شما در آن قرار دارد، شرایطی است که در شما ایجاد انگیزه می کند، حتما آن نیاز ارضا

نشده را برای خودتان مشخص کنید. آن نیاز ارضا نشده فردی و ذهنی است و کسی نمی تواند آن را به شما دیکته یا تحمیل کند.

بعد از اینکه این نیاز ارضا نشده در شما ایجاد می شود، همین طور که گفتم یک تنش ایجاد می کند و این تنش است که شما را به سمت آن رفتار سوق می دهد. پس توصیه من به شما باز هم این این است که بیایید آن تنش و نیاز ارضا نشده را شناسایی کنید و بر مبنای فرایند انگیزه در خودتان ایجاد انگیزه کنید.

بعد از این که انگیزه را در خودتان ایجاد کردید که حالا من این انگیزه را دارم، حتما آن لحظاتی را که در آن قرار دارید را به کاغذ انتقال دهید. یعنی جمله ای را داشته باشید که بیانگر آن حالات روحی شما باشد و آن را همیشه به همراه داشته باشید. این باعث می شود که این انگیزه که در شما ایجاد شده، پایدار بماند.