

## خود انگیزی برای دانشجویان

آیا خود انگیزی یک مهارت است و آیا می‌توان آن را از طریق آموزش پرورش داد؟  
با توجه به مزایای خودانگیزه بودن، سؤال بعدی شما ممکن است این باشد که آیا می‌توانم خودانگیزه تر شوم؟

### پاسخ قطعی «بله» است.

خود انگیزی توسط مجموعه‌ای از مهارت‌ها هدایت می‌شود که در **کنترل شما** هستند. برای یادگیری نحوه استفاده از آن به نفع خود ادامه دهید.

## ۱۲ نکته و مهارت برای ایجاد انگیزه در امروز

آیا خودانگیزگی یک مهارت است و آیا می‌توان آن را از طریق آموزش توسعه داد؟  
**شش مهارت حیاتی** در زیر فهرست شده، که پایه و اساس خودانگیزگی را تشکیل می‌دهند، و همه آن‌ها مهارت‌هایی هستند که می‌توانید از طریق تلاش مداوم توسعه دهید:

۱. تعیین اهداف بلند اما واقع بینانه (به عنوان مثال، اهداف هوشمند)؛
۲. انجام سطح مناسب ریسک؛
۳. به طور مداوم به دنبال بازخورد برای کشف چگونگی بهبود.
۴. متعهد بودن به اهداف شخصی و تلاش برای رسیدن به آنها.
۵. جست‌وجوی فعال فرصت‌ها و استفاده از آنها در صورت وقوع؛
۶. توانایی مقابله با موانع و ادامه دادن به اهداف خود با وجود موانع (مانند انعطاف پذیری).

علاوه بر این، **شش کار** وجود دارد که می توانید برای حفظ انگیزه خود انجام دهید:

۱. ادامه یادگیری و کسب دانش (یعنی ایجاد عشق به یادگیری)؛
۲. وقت خود را با افراد با انگیزه، مشتاق و حامی بگذرانید.
۳. یک ذهنیت مثبت را پرورش دهید و خوش بینی و انعطاف پذیری خود را ایجاد کنید.
۴. نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کنید و روی آنها کار کنید.
۵. از تعلل دوری کنید و روی مهارت های مدیریت زمان خود کار کنید.
۶. زمانی که به آن نیاز دارید، کمک دریافت کنید و مایل باشید که به دیگران کمک کنید تا موفق شوند (Skills You Need, n.d).

و در اینجا چند راه وجود دارد که دانشجویان می توانند انگیزه خود را تقویت کنند:

۱. به مطالعات خود معنا ببخشید و مالکیت شخصی بر دانش و یادگیری خود داشته باشید.
۲. یک برنامه ایجاد کنید: ترم، ماه، هفته و حتی روز خود را ترسیم کنید.
۳. یک روال بسازید و مهارت های مدیریت زمان را برای سازماندهی و بهره وری بیشتر به کار ببرید.
۴. چندین محیط مطالعه راحت را شناسایی کنید (آنها باید ساکت باشند و حواس پرتی کمی داشته باشند).
۵. به اندازه کافی بخوابید، غذای مغذی بخورید و به طور منظم ورزش کنید تا سالم بمانید.
۶. رام کردن "قاتلین زمان" مانند اینترنت، بازی های ویدئویی، شبکه های اجتماعی یا زمان غیرمولد صرف شده با دوستان.
۷. با انتخاب یک موضوع یا کار در یک زمان و تمرکز تمام توجه خود روی آن، از انجام چند کار خودداری کنید.
۸. استراحت های برنامه ریزی شده و به خوبی به دست آورده شده داشته باشید تا سر حال و با انگیزه بمانید.
۹. با یک سیستم پشتیبانی از دوستان و خانواده ارتباط برقرار کنید که شما را تشویق می کنند تا بهترین کار را انجام دهید.
۱۰. با خود مثبت صحبت کنید.

خود انگیزشی در دانشجویان - بخش دوم

## تکنیک های انگیزشی سریع و آسان

برخی از تکنیک ها و تمرینات دشوارتر از سایرین هستند. اگر به دنبال تمرین یا فعالیتی سریع و آسان برای تقویت انگیزه خود هستید، این موارد را امتحان کنید:

به موسیقی انگیزشی گوش دهید، مانند:

- بیل کونتی اکنون پرواز می کند؛
- پاول انگمن آن را به حد نهای فشار دهید.
- Queen's We Will Rock You
- Kenny Loggins' Danger Zone
- ACDC's Thunderstruck.

تماشای یک فیلم انگیزشی مانند:

- فارست گامپ
- به دنبال خوشبختی
- زندگی زیباست
- مرد بارانی
- مرد خانواده

کتاب های نویسندگانی را بخوانید که انگیزه را افزایش می دهد مانند:

- ناپلئون هیل
- برایان تریسی
- تونی رابینز
- جیم ران

## تکنیک های انگیزشی قوی تر

**اگر به تکنیک‌هایی با کمی قدرت بیشتر نیاز دارید، می‌توانید این موارد را امتحان کنید:**

- اهداف عاقلانه انتخاب شده و عمیقاً شخصی را تعیین کنید که در هنگام پرداختن به آنها هیجان زده باشید.
- زمانی که به اهداف خود می‌رسید (یا زمانی که به سمت اهداف خود قدم برمی‌دارید، برای اهداف بزرگتر) برای خود پاداش برنامه‌ریزی کنید.
- خود را در حال دستیابی و تحقق این اهداف تجسم کنید.
- یک تابلوی چشم انداز با اهداف، اهداف و رویاهای خود در ذهن ایجاد کنید و آن را در جایی قرار دهید که اغلب آن را می‌بینید.
- به «سلسله مراتب نیازها» خود (آبراهام مزلو) توجه کنید و اطمینان حاصل کنید که نیازهای خود را برآورده می‌کنید (از جمله نیازهای فیزیولوژیکی مانند غذا و خواب، نیازهای ایمنی، نیازهای اجتماعی و نیازهای احترام).
- تصور کنید که وقتی به اهدافتان می‌رسید چه اتفاقی می‌افتد، و همچنین در صورت شکست در رسیدن به اهدافتان چه اتفاقی می‌افتد.
- به کسی یا چیزی متعهد شوید تا اطمینان حاصل کنید که تغییر برنامه‌ها یا به تعویق انداختن کارها برای شما دشوار خواهد بود (مولر، ۲۰۱۲).

## ایجاد خودکارآمدی

ایجاد خودکارآمدی یکی از بهترین راه‌ها برای توسعه خودانگیزش است. ممکن است دشوار یا پیچیده به نظر برسد، اما سه فعالیت ساده وجود دارد که می‌توانید انجام دهید که به شما کمک می‌کند تا به آنجا برسید:

با انتخاب فعالیت‌ها یا مراحل که می‌دانید می‌توانید انجام دهید، موفقیت اولیه را تضمین کنید. موفقیت دیگران را در فعالیتی که می‌خواهید امتحان کنید تماشا کنید - این امر به ویژه در صورتی مؤثر است که فردی که مشاهده می‌کنید شبیه شما و/یا نزدیک شما باشد. یک صدای حمایت کننده مانند یک مربی، مشاور، مدیر دوستانه یا مربی پیدا کنید تا شما را تشویق کند و به شما بازخورد بدهد (مانتل، ۲۰۱۲).

## اهداف SMART را تعیین کنید؛

- Specific;
- Measurable;
- Attainable;
- Realistic;
- Timely.

همانطور که قبلاً ذکر شد، تعیین اهداف SMART یک راه عالی برای افزایش انگیزه خود است.

هنگامی که این اهداف را تعیین می‌کنید، مطمئن شوید که آنها عبارتند از:

**خاص**

**قابل اندازه گیری**

**قابل دستیابی**

**واقع بین**

**به موقع**

ایجاد اهداف برای خود یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای ایجاد پایه‌ای برای خودانگیزگی انجام دهید. و اگر اهداف شما هوشمندانه باشد، به احتمال زیاد انگیزه دادن به خودتان آسان‌تر است.

در هر حرفه و شغلی که هستید نه اجازه دهید که به بدبینی‌های بی حاصل آلوده شوید و نه بگذارید که بعضی لحظات تاسف بار که برای هر ملتی پیش می‌آید شما را به یاس و ناامیدی بکشاند.

در آرامش حاکم بر آزمایشگاه‌ها و کتابخانه‌هایتان زندگی کنید.

**نخست از خود پرسید: من برای یادگیری خود چه کرده‌ام؟**

سپس همچنان که پیش‌تر می‌روید پرسید: من برای کشورم چه کرده‌ام؟

و این پرسش را آنقدر ادامه دهید تا به این احساس شادی بخش و هیجان انگیز برسید که: شاید سهم کوچکی در پیشرفت و اعتلای بشریت داشته‌اید.

اما صرفه نظر از هر پاداشی که زندگی به تلاش‌هایمان بدهد یا ندهد، آنگاه که لحظه مرگ فرا

می‌رسد هر کدام از ما باید این حق را داشته باشیم که با صدای بلند بگوییم:

من آنچه در توان داشته‌ام انجام داده‌ام...

### خود ارزیابی انگیزش

برای هر عبارت، در ستونی که به بهترین شکل شما را توصیف می کند علامت بزنید. لطفاً به سؤالات همانطور که واقعاً هستید پاسخ دهید (نه آنگونه که فکر می کنید باید باشید) و نگران این نباشید که برخی سؤالات در "جهت اشتباه" نمره می گیرند.

| ریف | عبارت / گویه                                                                                      | هرگز | بندرت | گاهی | اغلب | همیشه |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|------|-------|
|     |                                                                                                   | ۱    | ۲     | ۳    | ۴    | ۵     |
| ۱   | من به توانایی خود در رسیدن به اهدافی که برای خودم تعیین کرده ام اطمینان دارم.                     |      |       |      |      |       |
| ۲   | من حداکثر تلاش خود را برای دروس مرتبط با اهداف آموزشی خود انجام می دهم.                           |      |       |      |      |       |
| ۳   | من اهداف روزانه، هفتگی و ترم را تعیین می کنم که به موفقیت تحصیلی من مربوط می شود.                 |      |       |      |      |       |
| ۴   | من در مورد تمرینات هدف گذاری، مثبت فکر می کنم.                                                    |      |       |      |      |       |
| ۵   | من از پاداش ها و عواقب استفاده می کنم تا تمرکز خود را حفظ کنم.                                    |      |       |      |      |       |
| ۶   | من معتقدم که موفقیت به دست آمدنی است نه نتیجه شانس.                                               |      |       |      |      |       |
| ۷   | من نگران ضرب الاجل ها نیستم.                                                                      |      |       |      |      |       |
| ۸   | من با وجود موانع در زندگی، ناامید نمی شوم و عقب نشینی نمی کنم. / از شکست ها و موانع نمی ترسم.     |      |       |      |      |       |
| ۹   | من اهدافی را تعیین می کنم که نسبتاً دشوار هستند و با رسیدن به آنها، دشواری آنها را افزایش می دهم. |      |       |      |      |       |
| ۱۰  | من به طور منظم اهداف و برنامه های موفقیت شغلی بلندمدت خود را مرور می کنم.                         |      |       |      |      |       |
| ۱۱  | من خودم را فردی خلاق می بینم.                                                                     |      |       |      |      |       |
| ۱۲  | من دلایل دقیق آمدنم به دانشگاه را می دانم.                                                        |      |       |      |      |       |
| ۱۳  | من با اکثر منابع پردیس آشنا هستم و مرتب از آنها استفاده می کنم.                                   |      |       |      |      |       |
| ۱۴  | من به مهارت های حل مسئله خود اطمینان دارم.                                                        |      |       |      |      |       |
| ۱۵  | من خودم را در محیط های انگیزشی و حمایتی قرار می دهم.                                              |      |       |      |      |       |
|     | جمع نمرات هر ستون                                                                                 |      |       |      |      |       |
|     | نمره کل                                                                                           |      |       |      |      |       |

نمره گذاری

### High ۷۵-۶۷

شما تلاش آگاهانه‌ای برای حفظ انگیزه خود انجام می‌دهید و زمان و تلاش قابل توجهی را صرف تعیین اهداف و اقدام برای رسیدن به آن اهداف می‌کنید. این را ارزشمند بدانید - و آگاه باشید که همه به اندازه شما خودانگیخته نیستند!

### Moderate ۶۶-۳۹

شما در مورد خودانگیختگی خوب عمل می‌کنید. برای رسیدن به آنچه می‌خواهید، سعی کنید عوامل انگیزشی را در چند زمینه از زندگی خود افزایش دهید. یکی از دو عبارتی را که امتیاز ۱ یا ۲ را کسب کرده‌اید، انتخاب کنید و برای بهبود در این زمینه‌ها برنامه‌ریزی کنید.

### Low ۳۸-۰♦

ممکن است اجازه دهید تردیدها و ترس‌های شخصی، شما را از موفقیت باز دارد. اکنون این الگوی مضر را بشکنید و دوباره به خودتان ایمان بیاورید. انگیزه را می‌توان آموخت و الگوسازی کرد. یک قرار ملاقات با مرکز مشاوره دانشگاه بگیرید و با کمک یکی از مشاوران، برنامه‌ای برای افزایش خودانگیختگی خود تهیه کنید.