

چرا انگیزه به تنهایی کافی نیست؟

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۴/۸/۲۷

فصل جهانی جدید با تبلیغات آشنای خود از راه رسیده است و برخی قهرمانان آینده نگر اینگونه عنوان می کنند: "امسال سال من است!"، "بالاخره امسال می خواهم تمرین را جدی بگیرم!" یا "من از همیشه با انگیزه ترم!" اینها نقل قول های الهام بخش شمشیربازان جوانی هستند که در رسانه های اجتماعی منتشر می کنند. در نتیجه برنامه های تمرینی دقیقی ایجاد می کنند و با شور و شوقی مسری به تمرینات خود می پردازد.



یکی دو ماه که بگذرد، همان شمشیرباز بهانه می آورد که چرا سومین تمرین خود را در عرض دو هفته از دست داده است. پست های الهام بخش متوقف می شوند. برنامه دقیق ثبت شده در دفترچه یادداشت رها شده و انگیزه ای که بسیار قدرتمند و دائمی به نظر می رسید، از بین رفته است.

این الگو دائماً در ورزش های رقابتی تکرار می شود و شمشیربازی نیز از این قاعده مستثنی نیست. ما با انگیزه مانند سوخت ماشین رفتار می کنیم - چیزی که برای روشن نگه داشتن موتور به آن نیاز داریم. اما انگیزه بیشتر شبیه به یک هجوم جریان قند در بدن رفتار می کند: شدید، انرژی زا و به ناچار به دنبال آن سقوطی که شما را بدتر از زمانی که شروع کرده اید، دچار می کند.

همه ما در برخی از جنبه های زندگی در این موقعیت قرار گرفته ایم. برای برخی تمرین ورزشی، برای برخی دیگر موسیقی، زبان جدید، رژیم غذایی، جلسات منظم باشگاه، بدنسازی - هر چیزی که فکرتان را بکشد! همه ما ابتدا یک انگیزه اولیه داشتیم، هر چقدر هم که عالی بوده، اما در نهایت شکست خوردیم. دلیل آن کاملاً ساده است - **انگیزه به تنهایی برای تعالی پایدار کافی نیست**. در واقع، تکیه بر انگیزه در درجه اول اغلب با ایجاد الگوهای ناپایدار تلاش و تعهد، توسعه بلندمدت را خراب می کند.

مشکل اصلی تکیه بر انگیزه

انگیزه حس فوق العاده ای دارد. انرژی، اشتیاق و خوش بینی در مورد دستاوردهای آینده را فراهم می کند. وقتی انگیزه داریم، تمرین آسان به نظر می رسد، اهداف قابل دستیابی به نظر می رسند و موانع قابل کنترل به نظر می رسند. شمشیرباز با انگیزه زود خود را به سالن می رساند، تا دیروقت می ماند و با هیجان واقعی به هر درس نزدیک می شود.

این روند یک چرخه اغواکننده ایجاد می کند که در آن شروع به باور این می کنیم که انگیزه کلید موفقیت است. ما تجربیات انگیزشی را دنبال می کنیم - ویدیوهای الهام بخش، جلسات تعیین هدف، تمرین های تجسم، لیست های موسیقی هیجان انگیز. ما آمادگی خود را برای موفقیت با میزان انگیزه ای که در هر روز احساس می کنیم، می سنجیم.

اما انگیزه یک نقص اساسی دارد: آن بیرونی و موقتی است. و برای حفظ خود به شرایط، احساسات و اعتبارسنجی بیرونی وابسته است. وقتی این شرایط پشتیبان از بین می‌روند - که ناگزیر چنین می‌شود - انگیزه نیز با آنها از بین می‌رود.

بیشتر انگیزه‌ها قدرت خود را از منابع خارجی می‌گیرند. یک شمشیرباز ممکن است پس از تماشای یک مسابقه الهام‌بخش، ملاقات با اسطوره شمشیربازی خود در یک اردو، دریافت ستایش از مربیان یا **باز خورد مثبت** در مورد پیشرفت، تعیین اهداف جدید هیجان‌انگیز مانند راهیابی به مسابقات کشوری یا **کسب رده جدید**، موفقیت در مسابقات و حتی تحت تأثیر قرار گرفتن از انرژی هم‌تیمی‌های با انگیزه، احساس انگیزه کند.

اگرچه این تجربیات می‌توانند انرژی ارزشمندی را تقویت کنند، اما برای ادامه دادن به تلاش مداوم، وابستگی به شرایط خارجی ایجاد می‌کنند. شمشیرباز با انگیزه ناخودآگاه منتظر جرقه انگیزشی بعدی می‌شود - لحظه الهام‌بخش بعدی، باز خورد مثبت بعدی، هیجان‌انگیز بعدی.

وقتی منابع انگیزشی بیرونی در دسترس نباشند، سطح تلاش کاهش می‌یابد. شمشیربازی که به تعریف و تمجید مربی وابسته است، هنگام دریافت انتقاد سازنده دچار مشکل می‌شود. ورزشکاری که با موفقیت‌های اولیه انگیزه می‌گیرد، هنگام توقف پیشرفت، دچار تزلزل می‌شود. بازیکن هدفمند وقتی هدفش دور یا دست‌نیافتنی به نظر می‌رسد، انگیزه خود را از دست می‌دهد.



از انگیزه تا انفصال

برای اکثر افراد، انگیزه از طریق پنج مرحله مجزا پیشرفت می‌کند که با قابلیت پیش‌بینی شگفت‌انگیزی تکرار می‌شوند:

هیجان: انگیزه تازه، شور و اشتیاق و تلاش شدید ایجاد می‌کند. تمرین هیجان‌انگیز جلوه می‌کند، پیشرفت سریع به نظر می‌رسد و اهداف به راحتی قابل دستیابی به نظر می‌آیند. این مرحله معمولاً از چند روز تا چند هفته طول می‌کشد.

واقعیت: تازگی از بین می‌رود. تمرین به جای هیجان‌انگیز بودن، روتین می‌شود. پیشرفت کند می‌شود یا کمتر به چشم می‌آید. شکاف بین توانایی فعلی و اهداف نهایی آشکار می‌شود. انگیزه شروع به کاهش می‌کند.

تقلا: تلاش به جای طبیعی بودن، اجباری می‌شود. تمرین مانند یک کار طاقت‌فرسا به نظر می‌رسد. بهانه‌ها برای غیبت در جلسات افزایش می‌یابد. طرز فکر با انگیزه، دور و مصنوعی به نظر می‌رسد.

عقب‌نشینی: شمشیرباز مبارزه با انگیزه رو به کاهش را متوقف می‌کند و تلاش خود را به میزان قابل توجهی می‌کاهد. تمرینات پراکنده می‌شوند. اهداف بی‌سروصدا رها می‌شوند یا به طور نامحدود به تعویق می‌افتند.

تعهد مجدد: اما ناگهان چیزی باعث ایجاد انگیزه مجدد می‌شود - یک رقابت، یک گفتگو، یک لحظه الهام - و چرخه دوباره از سر گرفته می‌شود.

اغلب اوقات، شمشیربازان از ضعف خود در کاهش انگیزه شرمنده می‌شوند. و سپس به بازیابی "زمان از دست رفته" متوسل می‌شوند. برای مدت کوتاهی، آنها تمرینات خود را دو برابر می‌کنند، در هر مسابقه آخر هفته شرکت می‌کنند، درس‌های انفرادی خود را دو برابر می‌کنند و ساعت ۶ صبح از خواب بیدار می‌شوند تا به تمرین بروند. برای یک یا دو هفته این کار ادامه پیدا می‌کند. گاهی اوقات منجر به آسیب‌دیدگی ناشی از ریکآوری ناکافی و **تمرین بیش از حد (اورترین)** نیز می‌شود، اما تقریباً همیشه از نظر احساسی و ذهنی تخلیه می‌شوند. و از طریق این جهش کوتاه و ناتوانی بعدی در ادامه دادن، آنها بدترین ترس خود را تأیید می‌کنند - آنها به اندازه کافی قوی نیستند که، مانند برخی شمشیربازان موفق یا اسطوره‌های شمشیربازی خود، به طور مداوم انگیزه داشته باشند.

این الگو باعث ایجاد تمرین‌های نامنظم، تلاش غیرقابل اعتماد و خستگی عاطفی ناشی از مبارزه مداوم با مقاومت درونی می‌شود. شمشیرباز یاد می‌گیرد که به جای توسعه ظرفیت تمرین صرف نظر از وضعیت عاطفی، به حس انگیزه خود متکی باشد. برای درک این الگو در شمشیربازی، تجربه خود را در سایر زمینه‌های زندگی‌تان بررسی کنید و با خودتان صادق باشید - آیا این فرایند برای شما آشنا به نظر نمی‌رسد؟



چرا اهداف کافی نیستند

تعیین هدف اغلب به عنوان راه حلی برای مشکلات انگیزشی ارائه می‌شود. "اهداف واضح و مشخصی را تعیین کنید تا انگیزه شما خود به خود حفظ شود!" اما اهداف محدودیت‌های خاص خود را دارند که آنها را برای توسعه بلندمدت ناکافی می‌کند.

اهداف می‌توانند محقق شوند یا از دست بروند. پس از رسیدن به یک هدف بزرگ، چه اتفاقی برای انگیزه می‌افتد؟ بسیاری از ورزشکاران وقتی نیروی محرکه تلاش‌هایشان از بین می‌رود، افسردگی پس از موفقیت را تجربه می‌کنند. از طرف دیگر، از دست دادن اهداف مهم می‌تواند انگیزه را برای مدت طولانی از بین ببرد. اگر با اکثر شمشیربازان سطح جهانی صحبت کنید، آنها به شما خواهند گفت که چگونه انگیزه آنها پس از رسیدن به هدفشان کاهش یافته است.

اهداف می‌توانند بی‌اهمیت شوند. آسیب‌دیدگی‌ها، تغییرات زندگی یا جا به جایی اولویت‌ها می‌توانند اهداف را بی‌معنی کنند. شمشیربازی که اهدافش برای پذیرفته شدن در دانشگاه به دلیل مشکلات تحصیلی غیرواقعی می‌شود، باید منابع جدیدی برای انگیزه پیدا کند یا خطر کناره‌گیری کامل را بپذیرد.

اهداف، دید تونلی ایجاد می‌کنند. تمرکز شدید روی نتایج خاص می‌تواند شمشیربازان را از سایر جنبه‌های ارزشمند پیشرفتشان غافل کند. شمشیربازی که وسواس کسب رده خاصی را دارد، ممکن است فرصت‌های بهبود مهارت‌های اساسی را از دست بدهد و اغلب اوقات **لذت ناب شمشیربازی و تمرین** را از دست بدهد.

اهداف فشار ایجاد می‌کنند. هر چه به یک هدف نزدیک‌تر می‌شویم، اغلب اضطراب بیشتری ایجاد می‌شود. این فشار در واقع می‌تواند به عملکرد آسیب برساند و باعث شود تمرین به جای لذت‌بخش بودن، استرس‌زا باشد.

صنعت بدنسازی به خوبی این محدودیت‌های هدف گذاری را نشان می‌دهد. عضویت در باشگاه‌های ورزشی در ابتدای سال به شدت افزایش می‌یابد، زیرا افراد با انگیزه متعهد به تغییر می‌شوند. اما با گذشت چند ماه، اکثر اعضای جدید به عادت‌های قبلی خود بازمی‌گردند، و اغلب نسبت به قبل از شروع، احساس بدتری نسبت به خود دارند.

همین الگو بارها و بارها شمشیربازی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آغاز هر فصل، تعهد تازه‌ای را به همراه دارد. برنامه‌های تمرینی تابستانی با مشارکت پرشور آغاز می‌شوند. فصل مسابقات با اهداف و برنامه‌های تمرینی بلندپروازانه آغاز می‌شود.

اما ورزشکاران وابسته به انگیزه، پس از فروکش کردن شور و شوق اولیه، به طور مداوم در ادامه این تلاش‌ها شکست می‌خورند. آنها این را به عنوان ضعف شخصی تفسیر می‌کنند، نه به عنوان یک نیروی محرکه برای تشخیص محدودیت‌های ذاتی انگیزه.



آنچه واقعاً مؤثر است

برتری پایدار در شمشیربازی - یا هر جنبهٔ طاقت‌فرسای زندگی - مستلزم فراتر رفتن از انگیزه و رسیدن به محرک‌های درونی قابل اعتمادتر است:

سیستم‌ها بر اهداف ارجحیت دارند. شمشیربازان موفق به جای تکیه بر ارتباط عاطفی با نتایج دور، رویکردهای سیستماتیک را برای تمرین، آمادگی همه جانبه و پیشرفت ایجاد می‌کنند. آنها روتین‌های تمرینی را ایجاد می‌کنند که به احساس انگیزه برای اجرا وابسته نیستند.

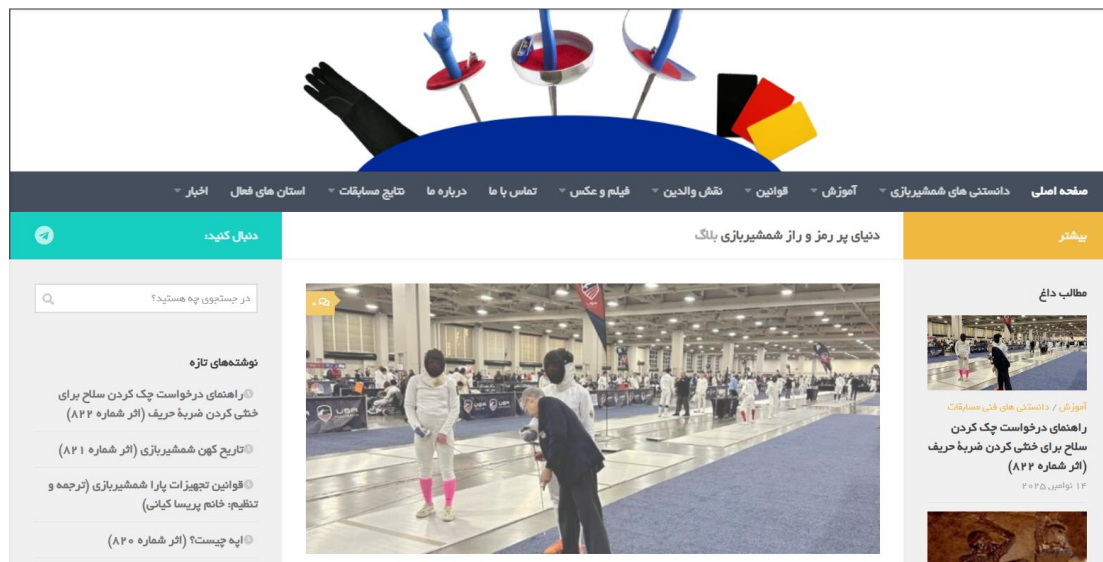
هویت از الهام برتر است. ورزشکاران موفق به جای تلاش برای احساس دوست داشتن تمرین، هویتی را در خود پرورش می‌دهند که شامل تلاش مداوم است. جملهٔ "من در تمام تمرینات آمادگی جسمانی شرکت خواهم کرد!" از جملهٔ "می‌خواهم انفجاری‌تر شوم!" قدرتمندتر می‌شود.

فرآیند بر اشتیاق ارجحیت دارد. در حالی که اشتیاق می‌تواند انرژی فراهم کند، تمرکز بر فرآیند روزانهٔ پیشرفت، شتاب پایدار ایجاد می‌کند. شمشیربازی که رضایت را در خود تمرین می‌یابد و نه فقط نتایج رقابتی مسابقات، الگوهای انگیزشی پایدارتری را در خود پرورش می‌دهد.

نظم و انضباط بر انگیزه ارجح است. توانایی عمل کردن صرف نظر از وضعیت عاطفی و احساسی، ارزشمندتر از انگیزهٔ شدید اما ناپایدار می‌باشد.

شمشیربازان موفق به جای تلاش برای حفظ انگیزه مداوم، **فداکاری** ای را در خود پرورش می دهند که با چالش های گوناگون قوی تر می شود. رضایت آنها از خود تلاش، از احساس پیشرفت تدریجی شان، از ارتباط با هم تیمی هایشان، و از چگونگی درک رشد شخصیتشان ناشی می شود.

می توانم یک مثال از تجربه های خودم را به اشتراک بگذارم. من این وبلاگ را نزدیک به ۷ سال است که اداره می کنم و تقریباً هر هفته مطلب می گذارم، با وجود اینکه اغلب کار طاقت فرسایی است. مطمئنم که اگر فقط به انگیزه تکیه می کردم، سال ها پیش آن را رها می کردم. تنها دلیل ادامه آن، نظم و انضباط است - تصمیمی که می گوید این صرفاً کاری است که من انجام می دهم، صرف نظر از اینکه چه احساسی دارم.



این بدین معنی نیست که انگیزه هیچ ارزشی ندارد. البته که انگیزه مهم است. آن انرژی لازم برای شروع ابتکارات جدید را فراهم می کند - ابتدا باید رفتن به باشگاه انگیزه داشته باشید و تنها پس از آن می توانید نظم و انضباط خود را توسعه دهید. انگیزه این تقویت کوتاه مدت را برای برداشتن اولین قدم فراهم می کند. همچنین به ورزشکاران کمک می کند تا از تمرین، اهداف و دستاوردهای مختلف خود هیجان زده شوند.

نکته کلیدی، استفاده از انگیزه به عنوان یک ابزار است، نه اینکه به آن به عنوان پایه و اساس تکیه کنیم. **انگیزه می تواند مکمل انضباط باشد، اما نمی تواند جایگزین آن شود.**

اغلب تشخیص فرق بین انگیزه و خودانضباطی دشوار است، چون مرزهای آنها اغلب مبهم هستند. اما آن دسته از شمشیربازانی که دائماً موفق می شوند، موفقیت پایدار خود را بر اساس انضباط شخصی می سازند و نه بر اساس اتکال صرف به انگیزه. آنها ظرفیت آموزش، توانایی های رقابتی و فرایند پیشرفت را صرف نظر از وضعیت عاطفی خود در هر روز معین، بدون وابستگی به احساس الهام یا هیجان مداوم، توسعه و گسترش می دهند. و نکته جالب این است که: آنها انگیزه عینی را تجربه می کنند زیرا برای عملکرد اساسی خود به شدت به آن وابسته نیستند.

انگیزه باعث شروع می شود، اما نظم باعث ادامه دادن می شود.

Igor Chirashnya