***Ewa Nowak***

***Motywacja – najtrudniej zmotywować siebie samego***

Motywacja? Ciężka sprawa… Nie sztuka robić, gdy się musi. Rzecz w tym, jak zachęcić samego siebie, żeby nam się cokolwiek chciało – nawet, gdy nic nie musimy – przekonuje Ewa Nowak, pedagog-terapeuta.

NIERAZ ZASTANAWIAŁEŚ SIĘ, dlaczego innym tak łatwo wszystko wychodzi, a tobie zupełnie nic. I na pewno umiałeś to wytłumaczyć na sto różnych sposobów. Czy jednak wpadłeś na to, że to zwyczajne przyzwyczajenie? Po prostu rozsmakowanie się w sukcesie życiowym (nie mylić z komercyjnym). A brak życiowej energii to także życiowy szablon.

PRZYJRZYJ SIĘ SOBIE – Zdarza ci się czasem coś zrobić bez widoków na jakiekolwiek korzyści lub dotkliwe kary? Przypomnij sobie, co takiego zrobiłeś ostatnio. – Całe życie to nieustanna nauka, o ile chcesz pozostać myślącym człowiekiem. Czy masz świadomość tego faktu? – Czy umiesz zmusić się do aktywności fizycznej lub umysłowej ot tak, dla fantazji? – Możesz wymienić, kiedy ostatnio uczyłeś się czegoś poza programem szkolnym (wyklucz języki i komputer)? – Jesteś zadowolony z organizowania sobie czasu na naukę i aktywny wypoczynek?

SUKCES RODZI SUKCES

Jeśli postanowisz sobie, że dziś poświęcisz dwie godziny na tłumaczenia z angielskiego i uda ci się dotrzymać słowa, to jest prawie pewne, że następnego dnia będziesz chciał jeszcze raz zakosztować dobrego samopoczucia wynikającego z samospełnienia. A jeśli przeleżysz ten czas przed telewizorem, to osiągniesz taki poziom niechęci wobec samego siebie, że jutro z pogardą będziesz patrzył w lustro. I oczywiście w tym stanie ducha też nic nie zrobisz. Dlatego właśnie, a wcale nie po to, żeby być szalenie mądrym, trzeba codziennie rzetelnie pracować. Znacie na pewno na własnej skórze, do czego doprowadza człowieka nawet jednodniowa gnuśność i rozleniwienie. Donikąd.

PROSTE I SKUTECZNE METODY AUTOMOTYWACJI

– Zakochać się w kimś bardzo mądrym i chłonąć wiedzę jak gąbka, nie chcąc wyjść na półgłówka.

– Mieć w nauce finansowy interes (np. niebagatelną gażę).

– Robić na złość bliźnim, którzy nie wierzyli w twoje możliwości, a ty im teraz pokażesz.

– Zdrowo i twórczo z kimś rywalizować.

– Uwierzyć, że nie święci garnki lepią.

WIZJA PRZYSZŁOŚCI

Każdy z nas, uczących się, chciałby poznać cudowne metody błyskawicznego i bezwysiłkowego opanowywania gigantycznych partii materiału. Tylko po co komu taka nauka? Nie uczymy się przecież po to, aby dużo umieć, ale aby się doskonalić, przede wszystkim osobowościowo. Dlatego skutecznych sposobów nauki musisz szukać w sobie. Przyzwyczajać się do autokontroli, autoplanowania i autoodpowiedzialności. Dobre nawyki to podstawa sukcesu każdego uczącego się. A chyba nie chcesz uczyć się tylko wtedy, gdy inni ci każą? Co się stanie, gdy już zakończysz edukację, a szef będzie liberalny? Nie nauczysz się już niczego, bo zawsze robiłeś to tylko dlatego, że ci kazali. Doskonale to widać na przykładzie lekcji WF – po ukończeniu edukacji 90% społeczeństwa nie kala się dobrowolnym zrobieniem przysiadu, chyba że coś upadnie. Wesoła wizja, prawda?

JAK SIĘ SKUTECZNIE MOTYWOWAĆ?

– Wyznaczaj sobie bardzo krótkie zadania.

– Nie staraj się udowodnić samemu sobie, jaki jesteś genialny i programuj się na wyrywkową zadaniowość.

– Nagradzaj się za każdy (!) sukces.

– Informuj otoczenie, co zamierzasz osiągnąć. Będziesz musiał wziąć się do roboty, bo będzie ci zwyczajnie głupio.

– Programuj się zawsze pozytywnie.

 – Bądź dla siebie cerberem, pilnuj czasu jak „kapral w wojsku”. Zobaczysz, jak przyjemnie jest przeżyć dzień zgodnie z planem.

– Wykonuj zaplanowane prace możliwie jak najszybciej, nie rozwlekaj pracy niepotrzebnie w czasie (znam ludzi, którzy przez dwa tygodnie ferii muszą snuć się po mieszkaniu, żeby przez dwie godziny pouczyć się fizyki).

NIKT TEGO NIE UCZY

Szkoła skutecznie zabiła w nas zdolność do automotywacji, a tzw. uczenie się dla siebie jest fikcją. Od pierwszego dnia edukacji obcujemy wyłącznie z motywacją zewnętrzną (stopnie, nagany, uwagi w dzienniczku lub nagrody książkowe na koniec roku). Jednak jakimś cudem niektórym udaje się ocalić w sobie odrobinę rozsądku i robić coś dla siebie. Mowa tu o ludziach, którzy mają zdolność dla samej przyjemności pójść do biblioteki i studiować (po łacinie) układ moczowo-płciowy żaby.

RODZAJE MOTYWACJI

– Pozytywna: ukierunkowana na nagrodę niekoniecznie współmierną do wysiłku, ale nieuchronną („Jak już to powtórzę, to zrobię sobie herbatkę i zadzwonię do Józka”).

– Negatywna: oparta na strachu, wywołująca poczucie winy i złość na samego siebie („Jak nie napiszę wypracowania do południa, to cały tydzień nie dotykam komputera”).

– Zewnętrzna: wykonywanie czynności ze względu na zewnętrzne korzyści lub nacisk, narzucona przez autorytet formalny (nauczyciel, wykładowca) lub grupę („Zrobię już tę gazetkę, przyda się piątka na koniec roku”).

– Wewnętrzna: wynikająca z naszej psychicznej potrzeby samodoskonalenia i wiary we własne siły lub po prostu dlatego, że coś nas interesuje lub sprawia przyjemność („Sprawdzę jeszcze w innych źródłach, czy Mozart rzeczywiście miał taki dowcipny sposób bycia”).

 *https://victor.com.pl/2017/motywacja-najtrudniej-zmotywowac-siebie/*