

ویژگی‌های فردی ماست و نمی‌توان تغییری در این خصوصیات ایجاد کرد یا به دنبال توجیه اشتباهاتمان هستیم؟

توجه داشته باشید که اگر می‌خواهید در رفتار خود تغییری ایجاد کنید، باید به دلیل یک نیاز شخصی باشد؛ برای مثال، اگر می‌خواهید که بیشتر درس بخوانید، باید دلیل انجام این کار، یک نیاز شخصی مثل پذیرش در رشته و دانشگاه ایده‌آل‌تان باشد. اگر این تغییر برای رضایت والدین یا اولیای مدرسه باشد، تحول شما زیاد دوام نمی‌آورد. ممکن است که چند روزی، تغییری در خود حس کنید، اما به زودی درمی‌یابید که خود را گول زده‌اید و رفتارتان به روز اول باز خواهد گشت.

به فکر تغییر یک خصوصیت باشید

در این مرحله باید یکی از خصوصیات خود را انتخاب و روی آن تمرکز کنید؛ چون با تمرکز روی یک ویژگی خاص، بهتر و مفیدتر اقدام خواهید کرد. فراموش نکنید که برای کسب موفقیت در هر تغییری، باید ابتدا قدم‌های کوچک بردارید و کم‌کم تغییرات مورد نظر خود را ایجاد کنید. انجام تغییرات کوچک فعلی، باعث می‌شود که تغییرات بزرگتر آتی، راحت‌تر انجام پذیرد. خصوصیات اخلاقی دلخواه را دستچین کنید. باید دقیقاً بدانید که چه می‌خواهید و این طور نباشد که فقط با مشاهده فردی بگویید که «من می‌خواهم شبیه او باشم!» بلکه ببینید که دقیقاً چه خصوصیتی در او وجود دارد که تحسین شما را برمی‌انگیزد؛ به عنوان مثال، قابلیت او در حل کردن مسائل در شرایط دشوار، کوشا بودن و ... تمام موارد را در یک دفترچه یادداشت کنید.

به خود زمان بدهید

برای تغییر به خودتان زمان بدهید؛ زیرا تغییر شخصیت و خصوصیات رفتاری، یک‌شبه انجام نمی‌شود؛ به همین منظور، اهدافی کوچک و منطقی برای خودتان در نظر بگیرید؛ مثلاً برای رهایی از خصلت تنبلی، به خود بگویید که نباید بیش از پنج دقیقه در انجام کاری تعلل کنید. اگر روی این تغییر تمرکز و بر سر خواسته‌تان

اول مهر بوی تازگی می‌دهد؛ بوی کیف‌ها و روپوش‌های نو؛ بوی کتاب‌ها و درس‌های تازه و گاه بوی مقطع تازه و مدرسه و معلم‌های جدید؛ اما در حقیقت آنچه می‌تواند به یک سال تحصیلی مفهوم تازگی ببخشد، تصمیم‌ها و شیوه‌های نو است؛ اینکه امسال نگاهی تازه و به دور از پیش‌داورها و توجیه کردن‌ها، به خود داشته باشیم. امسال به جای اینکه با نق زدن و مشکلات را به گردن دیگران انداختن، خود را بی‌تقصیر و در شرایط موجود، بهترین جلوه دهیم، به دنبال رفع حداقل یکی از نقص‌هایمان باشیم. می‌دانم که خیلی از شما در دلتان مایلید که چنین اتفاقی بیفتد؛ اما نمی‌دانید که چگونه شروع کنید و این تمایل تنها در حد آرزو باقی می‌ماند و متأسفانه جامعه عمل به خود نمی‌پوشد. در اینجا راهکارهایی برای مبارزه با یکی از ویژگی‌های نامطلوب دانش‌آموزی، درس نخواندن یا تنبلی، ارائه می‌شود. گفتنی است که این راهکارها می‌تواند درباره سایر خصلت‌های نامطلوب نیز مفید واقع شود.

قدم اول، شناخت خود

اولین راه برای یک تغییر جدی و رسیدن به وضعیتی بهتر، شناخت خود است. بسیاری از ما شناخت دقیقی از خود نداریم و با خصوصیات اخلاقی‌مان به درستی آشنا نیستیم؛ برای مثال، برخی از ما نمی‌دانیم که تنبلی می‌کنیم و عادت‌مان شده است که کار امروز را به فردا موکول کنیم. فکر می‌کنیم که مشکل از ما نیست؛ بلکه وظایفی بیش از توان و وقت‌مان به ما محول می‌کنند و در نتیجه نمی‌توانیم از عهده آن بر آییم یا تقصیر را گردن توان جسمی و هوشی خود می‌اندازیم و معتقدیم که اگر هم دیگران از ما موفق‌ترند، به خاطر تفاوت‌های فردی در توانایی‌های فیزیکی و روحی است و اینکه برخی از افراد ذاتاً از ما قدرتمندتر هستند.

شک نیست که افراد دارای توانایی‌ها و علایق متفاوتی هستند؛ اما بیایید کلاهمان را قاضی کنیم و ببینیم که چقدر از کوتاهی‌های ما به خاطر تنبلی یا «باری به هر جهت بودن» خودمان است. ببینیم که اگر هر روز می‌گوییم از فردا شروع خواهیم کرد، و اگر اهل تقلب هستیم یا می‌خواهیم هر چیز را سهل و آسان به دست بیاوریم، به خاطر

تنبلی



دو ساعت درس خواندن، نیم ساعت از زمان خود را به بازی کامپیوتری یا دیدن تلویزیون اختصاص دهید. اگر می‌خواهید که یک فیلم یا سریال را تماشا کنید و نیاز به زمانی بیش از نیم ساعت دارید، بعد از هر دو ساعت مطالعه، در برگی‌ای ذکر کنید که نیم ساعت پاداش ذخیره دارید و بعد از مجموع این نیم ساعت‌ها برای تماشای یک سریال

بهره ببرید. امکان دارد که علاقه شما، رفتن به گردش با دوستان یا دیدن یک بازی فوتبال از نزدیک و مواردی مشابه آن باشد که زمان بیشتری را نیاز داشته باشد (گاه لازم است که نیمی از یک روز یا تمام یک روز تعطیل خود را به آن اختصاص دهید)؛ در این صورت، از پاداش رمزی استفاده کنید؛ یعنی جعبه‌ای را برای جمع کردن ساعت‌های پاداش خود تهیه کنید و با ذخیره کردن ساعت‌ها، زمان لازم را برای تفریح مورد علاقه‌تان از خودتان بخرید!

توجه داشته باشید که پاداش همیشه نباید زمان‌بر باشد. گاهی خوردن یک خوراکی مورد علاقه یا خریدن یک وسیله که به آن نیاز هم دارید، می‌تواند پاداش تلاش شما باشد. همچنین پاداش یا پاداش رمزی باید بلافاصله بعد از درس خواندن به دست بیاید و مقدار کاری که برای دستیابی به پاداش انجام می‌شود باید کم باشد و بتدریج افزایش پیدا کند؛ برای مثال، اگر می‌خواهید درسی را که دوست ندارید، بخوانید، به مرور به مقدار آن اضافه کنید و در ابتدا مطالعه یک فصل را در برنامه خود نگنجانید. مهم‌تر از همه اینکه، پاداش فقط در ازای کار تعیین شده باید داده شود؛ پس اگر تقلب کنید نمی‌توانید به هدف خود دست پیدا کنید.

اگر می‌خواهید بیشتر درس بخوانید، باید دلیل این کار، یک نیاز شخصی مثل پذیرش در رشته و دانشگاه ایده آل تان باشد. اگر این تغییر برای رضایت والدین یا اولیای مدرسه باشد، تحول شما زیاد دوام نمی‌آورد

اگر علاقه‌مند به بازی‌های کامپیوتری یا تماشای تلویزیون هستید، در ابتدا برای هر دو ساعت درس خواندن، نیم ساعت از زمان خود را به بازی کامپیوتری یا دیدن تلویزیون اختصاص دهید

پافشاری کنید، به صورت کارآمد و مفید، شخصیت خود را تغییر خواهید داد؛ یعنی به تدریج در می‌یابید که کمتر تنبلی می‌کنید و در انجام کارها کوشاتر هستید.

فراموش نکنید که تمام این مراحل باید مرحله به مرحله انجام شود. شما تصمیم گرفته‌اید که رفتارتان را عوض کنید؛ پس قبل از اینکه واقعاً تغییر کنید نیاز به زمان دارید؛ مثلاً ممکن

است که شما تمام پاییز روی خودتان کار کنید تا در زمستان شخصیت جدیدی داشته باشید. به قول معروف: «رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود»؛ پس اگر نتوانستید به سرعت خود را تغییر دهید، ناامید نشوید؛ چرا که همه ما برای بهتر شدن، به زمان احتیاج داریم.

به خود پاداش بدهید

مولوی هشتصد سال پیش سروده است:

می‌رود کودک به مکتب پیچ پیچ چون ندید از مزد کار خویش هیچ
فرض کنیم که هدف شما از درس خواندن بیشتر، موفقیت در آزمون سراسری و کسب رتبه‌ای مطابق میلتان باشد. با اینکه هدف شما بسیار ارزشمند است، اما چون برای رسیدن به آن باید ماه‌های زیادی تلاش کنید و پاداش تلاشتان به زودی داده نمی‌شود، به قول معروف امکان دارد که در نیمه راه کم بیاورید؛ پس لازم است که اهداف کوتاه مدت و پاداش‌هایی مطابق با اهداف مورد نظر برای خود بیابید. باید کار را به قطعات کوچکتر تقسیم کرده و از پاداش‌های فوری‌تری استفاده کنید؛ برای مثال، اگر علاقه‌مند به بازی‌های کامپیوتری یا تماشای تلویزیون هستید، در ابتدا برای هر

ممنوع!

