

غلبه بر باورهای غلط در مسیر انگیزه



انگیزه یعنی چی؟

انگیزه یعنی هر چیزی که کمک کند در مسیر خواسته‌هامون قدرتمندانه و سرسختانه حرکت کنیم و هر جا هم لازم شد شدت انرژیمون را افزایش دهیم. در این مقاله می‌خواهیم ۴ مورد از باورهای غلط در مسیر انگیزه، که در طول زمان تکرار شده و الان مانع ما هستند را با هم مرور میکنیم.

۱- اولین عامل از باورهای غلط در مسیر انگیزه، تشویق و تنبیه عامل ایجاد انگیزه است.

سالها پیش این نظریه توسط اسکینر مطرح شد و تحقیقات زیادی هم انجام شد اما گذر زمان ثابت کرد این نظریه، نظریه غلطی است. تا اینجا ممکن است درست باشد که وقتی شخصی مورد تشویق قرار میگیرد، انگیزه حرکت پیدا میکند و وقتی شخصی مورد تنبیه قرار میگیرد از آنجایی که ممکن است به غرور شخص بر بخورد و در فرد ایجاد انگیزه کند درست است.

اما تحقیقات بعدی نشان داد که زمانی که ما نیاز به خلاقیت در انجام کاری داریم، سیستم تشویق و تنبیه کارساز نیستند. در تحقیقات انجام شده دو گروه را از هم جدا کردند و به هر کدام کارهایی را سپردند که نیاز به خلاقیت داشت، یکی از گروه‌ها را تشویق کردند و گروه دیگر را خیر، در نتیجه حاصل شده هیچ تاثیری نداشت و عملکرد دو گروه همانند هم بود.

جایی که ما نیاز به مقداری خلاقیت داریم، سیستم پاداش و تنبیه نمی تواند تاثیرگذار باشد و این موضوع کاملاً ثابت شده است.

وقتی شما این جملات را بیان می کنید که: چه چیزی باید به من انگیزه بدهد وقتی کسی مرا نمی بیند یا وقتی کسی به من انگیزه نمی دهد؟ یعنی شما این باور غلط را پذیرفته اید.

این را یاد بگیرید و به خودتان بگویید که تشویق خیلی وقتها جواب نمیدهد و انگیزه به عوامل دیگری بستگی دارد، البته که تشویق بعضی مواقع کمک میکند ولی زمانی که شما باید از مهارت‌ها و از قدرت ذهن و خلاقیت استفاده کنید، تشویق به شما انگیزه نمی دهد و باید از موارد دیگری استفاده کنید.

۲- انگیزه، عامل حرکت است.

یکی از مهمترین عوامل از باورهای غلط در مسیر انگیزه این موضوع است که فکر می کنیم انگیزه، عامل حرکت است، در حالی که این موضوع کاملاً برعکس است. انگیزه عامل حرکت نیست بلکه اقدام و حرکت عامل انگیزه هستند. وقتی به عموم افراد میگوییم که “چرا اینکار را انجام نمیدی؟” میگو: انگیزه ندارم، باید یه اتفاق بیفته که در من انگیزه ایجاد کنه. در حالی که انگیزه به این شکل ایجاد نمیشود و انگیزه با اقدام ایجاد میشود.



مثال: شما تصمیم می گیرید که یه باشگاه ثبت نام کنید وقتی به باشگاه بدنسازی میرید و وسایل را می بینید حتی ممکن است که هول کنید. در حالی که فردی که سالهاست به آن باشگاه می آید و از آن وسایل استفاده میکند انگیزه بیشتری دارد.

یا شما با دوست خود تصمیم به کتاب خواندن می‌کنید. شما تازه می‌خواهید که آن کتاب را شروع کنید در حالی که دوست شما در اواسط کتاب است، قطعاً انگیزه دوست شما برای به اتمام رساندن کتاب بسیار بیشتر است.

آنتونی رابینز هم می‌گوید: اقدام است که عامل انگیزه می‌شود. به این نکته خوب توجه کنید. وقتی ما در زندگی‌مون موفقیت‌های بیشتری کسب کنیم انگیزه‌هامون هم بیشتر است، شما اگر معنای زندگی را دریافت کرده باشید هرچی موفق‌تر میشویم انگیزه ما بیشتر میشود یعنی هرچی بیشتر اقدام انجام میدهیم انگیزه ما بالاتر می‌رود. و این موضوع کاملاً علمی است. ما چیزی داریم به نام **چرخه انگیزه**.

چرخه انگیزه چیست؟

چرخه انگیزه شامل ۳ پارامتر است.

- اقدام
- نتیجه
- انگیزه

وقتی انگیزه رفت بالا دوباره اقدام بعدی، نتیجه بعدی و مجدد افزایش انگیزه. این چرخه ادامه‌دار خواهد بود. مساله اینجاست که سیستم مغز ما به گونه‌ای طراحی شده که وقتی به اقدامات بزرگ به چشم وحشت آور به آن نگاه می‌کنیم. یعنی این پیشفرض را می‌پذیریم که اقدام عامل انگیزه است ولی به خود می‌گوییم که هدف من بزرگ است و باید اقدامات بزرگی انجام دهم، باعث ایجاد ترس در ما میشود، ذهن ما با افکاری مانند اینکه بزار برای بعد، ولش کن و ... ما را از انجام اقدام باز میدارد.

در صورتی که علم ثابت کرده است که، اگر ما هدف خود را به قطعات کوچک تقسیم کنیم و برای آن قطعات یکسری اقدامات کوچک در نظر بگیریم و انجام دهیم و نتیجه بگیریم، در ما ایجاد انگیزه میکند و بعد قدم‌های بعدی را راحت‌تر برمیداریم.

اگر ما این را بپذیریم که هر هدف، مانند یکسری زنجیره‌های به هم پیوسته است و آن را یک زنجیر بزرگ از اول نبینیم میتوانیم هر یک از این زنجیره‌های کوچک را به راحتی برایش اقدام انجام دهیم و به هدف خود نزدیک‌تر شویم.

اگر ذهن احساس سخت بودن کند، قطعاً فرار می‌کند و ما را اسیر حاشیه می‌کند. همواره اینگونه بنگرید که من قطعه اول را برمیدارم، اولین اقدام را انجام می‌دهم، نتیجه می‌گیرم، انگیزه‌ام بالاتر میرود و سپس اقدام بعدی.

مثال: وقتی شما عادت به کتاب خواندن ندارید و برای اولین قدم می‌آیید و یک کتاب ۵۰۰ صفحه‌ای را برمیدارید، ذهن شما ممکن است دچار ترس شود. پس همانجا به خود بگویید: ” من امروز به خط یا یک پارگراف و یا نهایت یک صفحه می‌خوانم ”

چون اولین خط یا اولین پارگراف را خواندید و نتیجه گرفتید، انگیزه خواندن در شما بیشتر می‌شود و در روزهای بعد می‌بینید که به راحتی می‌توانید کتاب بخوانید.

حتما برای شما هم پیش آمده است که در ابتدای روز کلی کار برای انجام دادن دارید اما مثلا ساعت ۱۰ هیچ انگیزه‌ای ندارید، انگار هیچ کاری ندارید. در اینجا چون ذهن شما با چند کار بزرگ روبرو شده است شما را بی‌انگیزه میکند. در حالی که اگر به خود بگویید خب من اولین کار رو انجام میدم و دست به اقدام بزنید نتیجه میگیرید و انگیزه شما بیشتر می‌شود.



اگر نتیجه نگرفتید چی؟

در اینجا حتما از مهارت‌های حل مساله استفاده کنید. یعنی بنشینید بدون تعصب آن را بررسی کنید که، کجای کارم ایراد داشت؟ چه چیزهایی را باید در نظر می‌گرفتم؟ چه منابعی را باید از قبل فراهم می‌کردم. اصلاح میکنیم و قدم بعدی را برمیداریم.

۳- اکثریت ما فکر می‌کنیم انگیزه، کمی است.

یعنی ما به اشتباه فکر می‌کنیم که یا ما کلا انگیزه نداریم یا سرشار از انگیزه هستیم و به خودمان برچسب می‌زنیم که ما انگیزه نداریم و مثلا فلان شخص منبع انگیزه است. انگیزه یک پدیده کیفی است، یعنی همه ما انگیزه داریم ولی کیفیت انگیزه‌های ما متفاوت است. در کاری ما سرشار از انگیزه هستیم و در کاری ممکن است انگیزه‌ای نداشته باشیم. هر اقدامی که ما انجام میدهیم یک انگیزه‌ای پشتش است.

چند نمونه از کیفیت انگیزه:

- گاهی انگیزه‌های ما بخاطر یک زور، ترس، اجبار، نگرانی، احساس گناه در ما ایجاد میشود. یعنی شما بخاطر زحمتهایی که والدین شما برای شما کشیده‌اند، احساس گناه می‌کنید و در اینجا با انگیزه بیشتری درس می‌خوانید. یا درآمد کسب می‌کنید که بتوانید آنها را به سفر ببرید. در اینجا ما انگیزه داریم اما کیفیت انگیزه ما پایین است. در اینجا بخاطر عوامل ترس، زور، اجبار و ... انگیزه داریم ولی کیفیت این انگیزه پایین است.
 - نمونه دیگر از انگیزه، انگیزه همسو است. یعنی این نوع انگیزه درونی است. اقدام و کار همراهی ارزش‌های ما هست و ما با علاقه آن کار را انجام می‌دهیم. سطح این انگیزه بالاتر از مورد قبلی است.
 - نمونه دیگر از انگیزه، انگیزه یکپارچه نام دارد. نه تنها اون کار از ارزش ما حمایت می‌کند بلکه از اهداف ما هم حمایت می‌کند. یعنی یک موقع ما درس می‌خوانیم چون درس خواندن را دوست دارم و جزو ارزش‌های ما است، کسی که درس می‌خواند سطح سوادش می‌رود بالا. در اینجا این کار از ارزش‌های ما حمایت میکند و انگیزه همسو است. حالا می‌گوییم من درس می‌خوانم چون علاوه بر اینکه سطح سواد من بالاتر می‌رود، هم این درس باعث میشود من به هدفم برسم و باهش کار کنم و پول دربیآورم، در اینجا این انگیزه یکپارچه است و سطحش از دو مورد قبلی بالاتر است.
 - مورد دیگر، انگیزه اصیل است. انگیزه‌ای که در درون شخص رخنه کرده است. وقتی از کسی می‌پرسیم تو چرا اینکار رو انجام میدهی؟ پاسخی ندارد، چون از آن کار لذت می‌برد. آدمهایی که رسالت خودشان را پیدا کرده‌اند جزو اینگونه افراد هستند. خسته نمی‌شوند از انجام کار، حتی ممکن است با یک دهم کارهایی که انجام می‌دهد پول بیشتری کسب کند ولی فرد اصلا برایش مهم نیست چون با اون کار عشق می‌کند و از آن لذت می‌برد.
- حالا ممکن است تا رسیدن به انگیزه اصیل، زمان زیادی بگذرد. در اینجا حواستان به این مورد باشد که انگیزه کمی نیست بلکه کیفی است، و به این مراحل توجه کافی داشته باشید. در درجه اول بررسی کنید که در کدام سطح هستید؟ و هر بار کاری را انجام دهید که سطح انگیزه خود را بالاتر ببرید و به سطح انگیزه اصیل نزدیک‌تر شوید.
- ممکن است سطح انگیزه شما بالا باشد ولی یکدفعه اتفاقی روی دهد که سطح انگیزه شما به یک سطح پایین‌تر افول کند. در اینجا حتما از خود بپرسید که من چه اقدامی میتونم انجام بدم که سطح انگیزه‌ام کمی بالاتر برود و حس بهتری را تجربه کنم و کیفیت زندگیم بهتر شود. همیشه انگیزه هست، اما چه اقداماتی میتوانیم انجام دهیم که کیفیت انگیزه‌مان را بهتر کنیم.

۴- یکی دیگر از باورهای غلط در مسیر انگیزه این است که خیلی ها فکر می کنند که عوامل جانبی در افزایش انگیزه دخیل نیستند.

علم ثابت کرده است که عوامل جانبی مانند حالت های فیزیکی بدن، سوخت و ساز بدن، تغذیه، میزان خواب و ... در میزان انگیزه دخیل هستند.

یعنی اگر ما حالت بدنی یک فرد بی رمق و خسته را به خود بگیریم انگیزه ما بالا نمی رود بلکه افت می کند. اما اگر ما حالت بدنی صاف را بگیریم مانند یک فرد قوی و با اعتماد به نفس و آن حالت را حفظ کنیم، انرژی ما بالاتر می رود و انگیزه ما بالاتر می رود. حتی حالات بدنی ما، طریقه نشستن و ایستادن، قدرت در بیانمون، طریقه راه رفتنمان و ... همه اینها به میزان افزایش انگیزه ما کمک می کند.

غذاهایی که میخوریم و میزان کالری که به بدن ما وارد می شود، زمانی که غذا را می خوریم، همه اینها جزو عوامل جانبی است ولی در میزان انگیزه ما تاثیر دارد.

حتی زمان خواب ما بسیار مهم است. بهترین پیک خواب، دوره های ۹۰ دقیقه ای است یعنی شما اگر ساعت ۱۲ بخوابید و صبح ساعت ۶ بیدار شوید ۴ تا پیک ۹۰ دقیقه ای را گذرانده اید. و اگر وارد پیک بعدی بشویم ۹۰ دقیقه دیگر زمان نیاز داریم.

برای همین است که می گویند ۶ ساعت خواب بهتر از ۷ ساعت خواب است. اگر شما ۷ ساعت ونیم بخوابید بهتر است. برای خواب میان روز توصیه میشود که کمتر از ۲۰ دقیقه بخوابید، مثلا اگر ساعت ۴ بخوابید و ساعت ۴:۴۰ دقیقه بیدار شوید دچار تپش قلب و استرس میشوید پس باید ۹۰ دقیقه خواب پر شود.

ما تا حالا ۴ باور غلطی که در میزان انگیزه ما تاثیر گزار بودند را بررسی کردیم. در سمینار مجازی انگیزه که ۶۶ دقیقه است این موارد بررسی شده است و راهکارها و موارد دیگر در این سمینار بررسی شده است.



نویسنده: مهدی عرب زاده

منبع: [آکادمیک NLP](#)