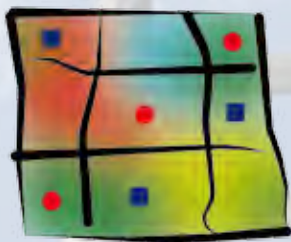


حرف حساب



انگیزه و نقیض آن در

سلامت و موفقیت

و شخصیت‌ها نوشت و به‌ویژه روی موضوع روابط و انگیزش کار کرد. این روان‌شناس، نیازهای درونی ما را ناشی از مشاهده‌های اجتماعی و تجربه‌های ما مثل نیاز به کسب قدرت می‌داند. نکته جالب تحقیق او نتیجه‌ای بود که به‌دست آورد. او به این نتیجه رسیده بود که نیاز به کسب موفقیت در ارتباط

همه ما می‌خواهیم در تحصیل، کسب درآمد، زندگی خانوادگی، ارتباط با دیگران و... آدم‌های موفق باشیم. برای موفق بودن چه باید بکنیم؟ افراد موفق چه دارند که ما نداریم؟

دیوید کلارنس مک‌کله‌لند، روان‌شناسی بود که مدت‌های زیادی در این باره کار کرد. مقاله‌هایی در زمینه ضریب هوشی

پیدا کردن با دیگران و به دست آوردن قدرت، بیشترین انگیزش را در افراد ایجاد می‌کند.

مشخص شده است، افراد با انگیزه برخلاف گروه بی‌انگیزه‌ها، از انجام دادن کارهای بسیار ساده که موفقیت در آنها صددرصد است یا کارهای خیلی سخت که امکان موفقیت در آنها بسیار پایین است، اجتناب می‌کنند.

هستند که در آن قرار گرفته‌اند، حتی اگر با انگیزه وارد میدان شده باشیم، به تدریج انگیزه خود را از دست می‌دهیم و در مدت زمانی نسبتاً کوتاه شبیه اطرافیان خود می‌شویم. بنابراین، اولین قدم برای افراد بی‌انگیزه قرار گرفتن در جمع، گروه و مسیری است که افراد موفق و با انگیزه‌ای در آن قرار گرفته‌اند.

یکی از موضوع‌هایی که مک‌کله لند روی آنها کار کرد، پاسخ دادن به این سؤال بود که آیا انگیزه نیاز به موفقیت را می‌توان به افراد آموزش داد و این نیاز را درون آنها ایجاد کرد؟ جواب به این سوال مثبت بود. او به این نتیجه رسید که یکی از راه‌های مؤثر در ایجاد انگیزه، هم



به‌نظر می‌رسد، یکی از راه‌هایی که افراد معتاد می‌توانند برای رهایی از اعتیاد از آن استفاده کنند، حضور در گروه‌های موفق و بانگیزه مثبت است، زیرا اعتیاد یکی از منفی تأثیرهای حضور در گروه‌های بی‌انگیزه است.

اگر می‌خواهید انگیزه‌های مرده‌تان را لباس زندگی

بپوشانید، باید روی کلمه شانس یک خط قرمز بکشید. افرادی که میل به کسب موفقیت در آنها بیشتر از دیگران است، کمتر از دیگران به شانس و ریسک و برد و باخت‌های بزرگ فکر می‌کنند. آنها حتی دوست ندارند یک موفقیت را به‌صورت شانس به‌دست بیاورند. آنها می‌خواهند با موانع در راه هر چقدر هم

گروه شدن با افراد موفق است. وقتی که در میان جمعی قرار می‌گیریم که کاری را خوب انجام می‌دهند، میل به موفقیت دارند، مدام در حال پیشی گرفتن از همدیگرند، ناخودآگاه در مسیر آنها قرار می‌گیریم. وقتی هم در میان جمعی قرار می‌گیریم که هیچ انگیزه‌ای برای پیشرفت ندارند، کسل و دلزده از محیطی

که سخت باشد، روبه‌رو شوند و مسئولیت کارهای خود را به عهده می‌گیرند و بیش از آنکه چشم به آسمان داشته باشند، به درون خود مراجعه می‌کنند و دنبال خواسته‌های اصلی و راه‌های رسیدن به آن هستند.

به‌طور مثال، می‌توان گفت هیچ کس شانس معنادار نمی‌شود و شانس هم اعتیاد خود را کنار نمی‌گذارد. پذیرفتن مسئولیت رفتارهای خود یکی از مهم‌ترین روش‌ها برای ترک اعتیاد است.

خیلی از افرادی که درون خودشان احساس بی‌انگیزی می‌کنند، اتفاقاً خواهان موفقیت‌های بزرگ هستند؛ آن‌ها یا صفر را می‌خواهند یا بیست را، در حالی که براساس تحقیق‌های مک‌کله‌لند افرادی که درون خودشان انگیزه قوی برای پیشرفت حس می‌کنند، کارهایی را قبول می‌کنند که احتمال موفقیت در آنها ۵۰-۵۰ است.

صفت دیگر بی‌انگیزه‌ها میل شدید آن‌ها به پاداش‌های مادی و معنوی است. در حالی که افراد با انگیزه‌ای که میل به موفقیت بسیاری درون‌شان وجود دارد، خیلی بیشتر از آنکه نگران پاداش‌هایی باشند که در انتظارشان است، سرگرم و در فکر نتیجه کار هستند. البته هیچ فردی پاداش و تشویق را رد نمی‌کند، اما گروه با انگیزه لذت بیشتری از نتیجه کار می‌برند. درست برعکس، بی‌انگیزه‌ها که اتفاقاً ممکن است مدت زیادی کاری

منبع: هفته‌نامه سلامت

انسانی و مطالعات فرهنگی
مجموع علوم انسانی