



مقدمه

بسیاری از انسان ها به بحث انگیزه علاقه مند هستند و افراد زیادی هم با چالش بی انگیزه بودن دست و پنجه نرم می کنند. اما به خوبی می دانیم که ما معمولاً به صورت مطلق بی انگیزه نیستیم بلکه معمولاً احساس می کنیم برای فعالیت یا هدفی که مد نظرمان است، به اندازه ی کافی انگیزه نداریم.

هر حرکتی که هدفمند و به سوی بدست آوردن خواسته ای باشد، قطعاً نیاز به انگیزه خواهد داشت. این حرکت، نوعی پرواز از دنیای شکست ها و ناکامی ها است.

اما پرواز یعنی جنگیدن با نیروی ها و موانع زندگی! و انسانی که آتش انگیزه هایش شعله ور شود به اشتیاق سوزانی خواهد رسید که آن اشتیاق سوزان موانع را، تا رساندن او به سر منزل مقصود، می سوزاند و از بین می برد. اشتیاق سوزان، اوج یک انگیزه خوب است و محال است، شما را، به هدفتان، نرساند.

بنابراین، می توان گفت انگیزه باید برخاستن و اقدام کردن و حرکت را به همراه داشته باشد.

این مقاله در تلاش است که با ارایه مفهوم انگیزه، راه هایی را برای چگونگی ایجاد آن در زندگی، به شما آموزش دهد.



پنجره اتاق را باز و نگاهی به توده های مردم بباندازید، به نظر شما آن ها چگونه زندگی می کنند؟ گاهی زندگی آهسته است، مسیر و جهت درستی ندارد، تمامش احساس یکنواختی و خستگی است. نه انگیزه ای برای آن که صبح سر کار بروند و نه کارها، چنگی به دل شان می زند. نه هیچ باد موافقی برای حرکت کشتی زندگی می وزد. فقط نگاه ها به دیگران است، نگاهی در حسرت، بدون انگیزه و اراده، بدون تغییر و تحول.

غمگین و افسرده. گاهی هم عصبانی از خود ولی باز هم یک زندگی یکنواخت و بی حاصل. گاهی مرورگر خاطرات بد و شکست های گذشته و در پی آن کم شدن انرژی و باز ماندن از انجام کارهای مفید و ادامه دادن بدون انگیزه و نشاط.

به راستی آیا آنان زندگی می کنند یا مردگی؟! آیا برنامه ای برای سلامتی روح و روان و جسم خود، طراحی کرده اند تا عقل و فکر سالمی را در بدن سالمی ایجاد کنند و زندگی هوشیارانه ای خلق کنند؟ آیا عشق و احترام و گذشت لازم برای لذت بردن از روزهای زندگی شان وجود دارد؟ به راستی چه فرقی است میان زندگی ها؟ چه فرقی است بین انتخاب یک زندگی هوشیارانه یا غافلانه؟ پاسخ به این سوالات یک چیز است: انگیزه!

اما به راستی انگیزه چیست و چرا بدون آن زندگی بی معنا خواهد بود؟

وقتی می خواهیم به تعریف انگیزه پردازیم، حتما با سه مولفه ای اصلی مواجه می شویم:

- جهت (Direction)

- پافشاری (Persistence)

- شدت (Intensity)

یعنی انگیزه باعث می شود که رفتارهای فرد دارای جهت و هدف مشخص باشد و همچنین انگیزه خود را در قالب پافشاری در رویارویی با موانع و مشکلات نشان می دهد و این همان انرژی و شدت عمل در زندگی است.

اما چگونه عوامل انگیزه ساز را در خود پیاده کنیم؟

قدم اول: هدفی تعیین کنید و به خودتان قول بدهید به هر قیمتی شده، آن را محقق خواهید کرد. خلق هر تصمیم، تجلی انگیزه و اراده شماست، زیرا اگر انگیزه نداشته باشید، تلاش نمی کنید و اراده ای هم در شما ایجاد نمی شود.

قدم دوم: هدف و خواسته تان را ارزشمند تعیین کنید تا اراده و انگیزه لازم را در شما ایجاد کند.

مثلا انگیزه خریدن ماشین پراید با خریدن ماشین BMW یکسان نیست. هرچه هدف ها جذاب تر و دل فریب تر و زیباتر باشد، انگیزه و اراده بیشتری در شما ایجاد می کند، این یک قانون است. انگیزه ای که در شما اراده پرواز ایجاد می کند و هیچ چیز جلودارتان نخواهد بود.

اما چند نوع انگیزه وجود دارد؟! ما با چه مدل هایی از انگیزه در زندگی روبرو خواهیم شد؟



۱- انگیزه برای انجام کارهای روزمره

برای انجام کارهای روزمره، شما به انگیزه نیاز دارید. مثلاً وقتی تصمیم می‌گیرید که خوش اندام و سلامت باشید. برای خلق این هدف، باید هر روز صبح، ورزش و پیاده روی کنید و برای اجرای قطعی و مرتب این برنامه، نیاز به انگیزه دارید. تکرار ورزش به پشتوانه انگیزه، آن را در شما به عادت تبدیل می‌کند. بعد از عادت سازی، دیگر نیازی به انگیزه نیست و کار، خود به خود دنبال می‌شود. زیرا عادت‌ها در اختیار ما نیستند و به صورت غیر ارادی اجرا می‌شوند.

۲- انگیزه برای تصمیمات و کارهای استراتژیک در زندگی

کارهایی که به اندیشه و تفکر استراتژیک نیاز دارند و روزمره و معمولی نیستند، برای خلق آن‌ها، نیاز به انگیزه قدرتمند دیگری است.

۳- خلق افکار متفاوت از اندیشه‌های معمولی

مثلاً می‌خواهید یک رهبر و سخنران توانمند الهی شوید، مطمئناً با انگیزه‌های آتشین این امر حاصل می‌شود.

به طور کلی انگیزه‌ها به دو صورت به انسان تزریق می‌شود و یا از انسان گرفته می‌شود:

انگیزه‌های درونی یا انگیزه‌های بیرونی.

می‌توانید منتظر یک نفر بمانید تا شما را ترغیب و تشویق کند و در شما انگیزه ایجاد کند، ولی نمیتوانید همیشه متکی به آن باشید. شما هر روزه با عواملی دست به گریبان هستید که انگیزه‌هایتان را می‌کشند و از آنچه که عشق به دست آوردنش را دارید باز می‌دارند و در تیرس بمباران خود قرار می‌دهند و انگیزه‌های شما را در معرض خطر می‌گیرند. مثل: انسانهای غافل، رسانه‌ها و...

در زندگی، هرچند که خود را مصون از آن‌ها بدانید، از دست دادن انگیزه و اشتیاق، زیاد هم دور از ذهن نیست.

در زندگی شما، انسانهای غافلی که تمرکزشان همیشه بر محدودیت‌های زندگی است و کلامی پر از ناپاوری و ناامیدی دارند، حضور دارند و به هر شکلی که شده، انگیزه‌ها را در شما از بین می‌برند و در مقابل، انسان‌هایی که هم هستند که به شما جرات و جسارت ببخشند و ترغیب و تشویق‌تان کنند. این انسان‌ها مثل معلمان و راهنمایان و همسفرانی هستند که همواره برای شما، انگیزه بخشند.

اما از نظر من، انسانی که خود، انگیزه خود است و شمع روشن درونش، انگیزه پایداری را در او شعله‌ور ساخته است.

این است، تفاوت میان انسان‌های هوشیار و غافل!

لذا برای خلق زیباترین تابلوی زندگی و ایجاد انگیزه، منتظر هیچ کس نمانید و خود اقدام کنید.

انگیزه‌ها، را ضمیر ناخودآگاه می‌سازد و کافی است شما، یک سری اطلاعات خاص کنترل شده به آن بدهید.

اما عوامل درونی و بیرونی انگیزه ساز چه چیزهایی می‌تواند باشد؟

عوامل درونی انگیزه ساز:

۱. عشق و علاقه (به خود، به خدا، به محبوب و به زندگی)

عشق، انگیزه ای بیکران در وجودتان ایجاد می کند.

وقتی به خودتان عشق می ورزید و هرگز نمی خواهید احمقانه زندگی کنید. وقتی به خدا عشق می ورزید و می خواهید هر روز زندگی تان را به زیباترین شکل، به او تقدیم کنید و از او یاری می خواهید.

وقتی به یک محبوب عشق می ورزید، به آغوش گرمش فکر می کنید و به او می گوئید دوستش دارید.

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم سرزنش ها گر کند خار مقلان غم مخور

بنابراین، هرگز سختی های مسیر را نخواهید فهمید، زیرا فقط به هدف و عشقتان چشم دوخته اید. زیرا عاشق هستید، عاشقی بدون شرط که چیزی هم در ازای عمل تان نمی خواهید.

درست مانند فیضان نور خورشیدی که به همه انسان ها می تابد.

چه انگیزه ای زیباتر از عشق خداوند، می تواند در انسان، شعله ای بیافکند و نیمه های شب، از بستر خواب بلند شده و به معاشقه با پروردگارش بایستد.

۲. اهرم رنج و لذت

این اهرم، عامل بسیار مهمی در ایجاد انگیزه درونی است.

انجام هر کاری در انسان ها، فطرتا یا برای فرار از یک رنج است و یا برای رسیدن به لذتی و یا هر دو.

در صورت استفاده از این اهرم ها، زیباترین انگیزه ها را از آن خود خواهید کرد.

مثلا دانش آموزی که باید درس بخواند، تست بزند، سرکلاس خوب گوش کند، صبح زود از خواب بیدار شود و برای انجام چنین کارهای پر مشغله و دشواری، او انگیزه بسیار قدرتمندی می خواهد.

برای ساختن چنین انگیزه ای، دو حالت زیر را، باید به تصویر بکشد:

اول، بدترین تصویری که حکایت از شکست اوست، تصویری از قبول نشدن، سرافکنده بودن، سرزنش شنیدن و... و تا می تواند این دانش آموز باید بر زشتی این تصویر بیافزاید.

دوم، زیباترین تصویر پیام آور پیروزی، مثل تصویری از قبول شدن در یک دانشگاه معتبر، تصویر تبریک گویی اطرافیان و... و تا می تواند به این تصویر نیز، لذت بدهد.

اکنون این دو تصویر را کناری بگذارد.

در طی زمان درس خواندن، هر وقت حالش بد بود و انگیزه لازم برای سخت کوشی نداشت، تصویر آن انسان بی عرضه را، برای خود تداعی کند تا غرق در درد ناکامی هایش شود و سپس آن تصویر زیبا را ببیند، به محض مقایسه این دو تصویر، انگیزه لازم، در او بوجود خواهد آمد.

می دانید چرا؟

چون انسان ها تمام کارهایشان برای فرار از رنجی یا نائل آمدن به لذتی است. بنابراین، اهرم رنج و لذت، هم دردآور است و هم شادی بخش.

بنابراین، آن دانش آموز در مسیر فطرت الهی خویش، رنج و درد را نمی پذیرد به همین دلیل تلاش می کند تا به لذت حاصل از درس خواندن برسد. این یک قانون است.

این مثال را برای هر هدفی می توانید عملی کنید تا همیشه انگیزه شما را بالا نگهدارد.

۳. درماندگی و قیام

سختی های طاقت فرسای زندگی را باید با انگیزه ای عالی، پشت سر بگذارید.

درماندگی یعنی از هر نظر همه چیز برایتان ویران شده باشد. یعنی تمام عرصه های زندگی بر شما تنگ شده باشد.

انسان های غافل در این نقطه از زندگی می گویند: "باید بمیرم!"

انسان های هوشیار می گویند:

"چرخ بر هم زرم از ار غیر مرادم گردد من نه آنم که زبونی کشم از چرخ و فلک"

لذا باید قیام کرد بر علیه نداشته هایی که باید داشت.

جان ماکسول می گوید: شما گاهی برنده می شوید و گاهی می آموزید.

لذا شکست ها و چالش های زندگی را به عنوان آموخته های تان، نگاه کنید تا در شما انگیزه و شوق پرواز ایجاد کند و زمین گیر نمانید.

۴. معیارهای ارزشی و یا در زمانی که ارزشی به خطر می افتد

ارزش ها به انسان انگیزه می دهد، مخصوصا ارزش های دینی درست، انسان ها به خاطر ارزش های شان قیام می کنند.

عوامل بیرونی انگیزه ساز:

۱. هدف

هدفهای جذاب ایجاد بهترین انگیزه میکنند، شوق دیدار خدا، شوق وصال محبوب،.....

انسان های عقاب، همراهان و هم سفرانی هستند که شما را متوجه توانمندی های تان می کنند و گفتنی هایی را می گویند که موجب احیای شما می شود.

۳. نیاز

نیازهای مالی، جنسی، احساسی، علمی، اجتماعی و... می-توانند در شما انگیزه ایجاد کنند.

توجه به نیازها و قیام بر علیه آنچه که ندارید ولی باید داشته باشید. بعضی از انسانها از نیازهای شان استقبال می کنند و در جهت رفع آن می کوشند ولی بعضی دیگر نیازهای شان را ندیده می گیرند و به راحتی از کنار آنها می گذرند، البته که ایرادی ندارد ولی من هرگز به انسان مسلمان چنین توصیه ای نمیکنم، ارض واسعة خدا پر است از فرصتها، و می توانید از راه حلال، ثروتمند باشید.

۴. محبوب ها و معشوق ها

عشق، می تواند موتور انگیزه را روشن کند. عشق یکی از قدرتمندترین چیزی است که برای انسان تولید انگیزه می کند.

اما عوامل انگیزه ساز چه چیزهایی هستند؟

۱-بزرگترین عامل انگیزه ساز در دنیای یک مومن یاد وجود مقدس خدای کریم و رحمان است.

خدا در قرآن می فرماید:

"ان الله يدافع ان الذين امنو، یعنی، ما دفاع میکنیم از انسانهایی که به ما اینگونه ایمان آورده اند"

این وعده خدا، می-تواند آتش اشتیاق را در شما شعله ور سازد.

۲-مرور خاطرات و گذشته های زیبا

از این تداعی، هم انرژی کسب می کنید و هم در شما این باور ایجاد می شود که همان خدایی

که این توفیقات را در گذشته شامل حال شما کرده است، شما را در جهت رسیدن به خواسته های آتی، نیز هدایت خواهد کرد.

۳-برای خودتان نامه تبریک و تشویق بنویسید.

برای خودتان جشن بگیرید حتی وقتی دیگران اینکار را نمیکنند.

به خاطر موفقیت های تان، به رستوران بروید و خودتان را مهمان کنید و گلی به خود تقدیم کنید. وقتی هیچ کس این حرکت

قشنگ را در دنیای شما انجام نمی دهد از هر فرصتی برای تشویق و ستایش خود استفاده کنید، تا از خودتان و انسانی که

هستید

۴-احساس خوبی داشته باشید.

هرگز به خاطر خطاهای گذشته و اظهار نظرهای دیگران خود را شماتت نکنید.

۵-مراقب دو ستون روحیه و باورهای خود باشید که بنای انگیزه روی آن قرار دارد و با فروریختن آنها، انگیزه هم نابود خواهد شد.

۶-خود را با دیگران مقایسه نکنید، هر کدام از شما در حوزه ای عالی هستید.

در بازی مقایسه ها شرکت نکنید زیرا هیچ برنده ای ندارد و این کار بسیار بی معناست.

۷-داشتن چشم انداز زیبا در زندگی، به شما انگیزه می دهد.

هدفها فی الواقع و فی نفسه به انسان انگیزه می دهند و عشق به فردهای قشنگ، چراغ انگیزه را برای امروز و هر روز انسان

روشن می کند.

از هلن کلر زن نابینا و ناشنوا پرسیدند:

آیا واقعا در دنیای انسان بدتر از این هم می شود که یک نفر چشم نداشته باشد؟

گفت: بله، انسانی که چشم دارد ولی چشم انداز ندارد.

چشم انداز به زندگی معنا می دهد، این که انتهای کار را ببینید و به عشق آن پیش بروید. حتی در مورد هدفهای شخصی مثل

لاغری، در ذهن چشم اندازی از هیکل مورد علاقه تان ایجاد کنید.

اگر هدف ارزشمند و تصویر نهایی بسیار دلغریب و انگیزه بخشی داشته باشید و آن را احساس کنید و از داشتنش لذت ببرید،

در شما اشتیاق سوزان ایجاد خواهد شد.



نتیجه گیری:

ناپلئون هیل می گوید: اگر هر انسانی روی کره زمین، برای هر هدفش، به مرحله اشتیاق سوزان، رسیده باشد محال است که آن هدف خلق نشود.

اشتیاق سوزان هر مانعی را در مسیر می سوزاند و از بین می برد و راه را، برای پیشروی شما، باز می کند اما هدفی را باید انتخاب کنید که این میزان جذابیت را داشته باشد. و اشتیاق سوزان نیرویی است که از درون انگیزه ایجاد می شود. آری، زندگی، با انگیزه می تواند معنایش زیبا شود و هر اندازه که انگیزه بیشتر باشد، موتور زندگی با سرعت بیشتری به گردش می افتد و در نتیجه رسیدن به اهداف و خواسته ها، در هر لحظه از زندگی، بسیار ملموس تر و عینی تر خواهد شد.

دوست دار شما : دکتر علیرضا آزمندیان