



مژگان درویش محمدی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

## کلیدواژه‌ها: انگیزش، شخصیت، رفتار، انگیزه

بنابراین در افزایش انگیزه، نوع و شدت نیازهای فرد را بررسی می‌کنیم. سپس بررسی می‌کنیم که او برای اینکه نیازش را پاسخگو باشد، از چه روش‌هایی استفاده می‌کند و چگونه به نیازش پاسخ می‌دهد. بعد، پیامد آن روش را بررسی می‌کنیم که دریابیم آیا این شیوه پاسخ‌دادن پیامدهای درستی برای وی دارد، مفید است یا آسیب‌زا و چقدر به فرد احساس خوشایندی و ارزشمندی می‌دهد.

مورد دیگری که در افزایش انگیزه باید بدان توجه داشت، ارزش‌های فرد است. به عبارتی، چه چیزی برای فرد مطلوب است و چقدر از نظر احساسی، رفتاری و شناختی نیروی روانی صرف آن می‌کند.

بررسی نظام‌انظاری راه دیگری برای افزایش انگیزه است. باید انتظارات فرد را بسنجیم و ببینیم که او چه انتظاراتی از خود و دیگران و شرایط و موقعیت زندگی دارد. هرچه انتظارات فرد معطوف به دنیای بیرون باشد، انگیزش وی کمتر می‌شود. در مقابل، اگر انتظارات فرد کمتر معطوف به دیگران و دنیای بیرون و متناسب با توانایی‌ها و ظرفیت‌های خودش و واقعیت‌ها باشد، میزان دریافت ناکامی‌های وی کمتر می‌شود و انگیزه بیشتری در او به وجود می‌آید. در افزایش انگیزه به بررسی نظام هدف‌ها نیز می‌پردازیم. آیا اهداف فرد روشن، یا کلی و مبهم‌اند؟ هدف‌های کوتاه‌مدت و درازمدت او کدام‌اند؟ هر یک از هدف‌های او چقدر در دسترس و آسان و چقدر دور از دسترس، دشوار و تخیلی هستند؟ پیامدهای هر کدام را نیز بررسی می‌کنیم. سپس فرد را به این مسیر سوق می‌دهیم که بیشتر بر اهداف کوتاه‌مدت واقعی و چالش‌انگیز متمرکز شود.

در نهایت، به نظام اسنادی فرد توجه می‌کنیم. به عبارتی بررسی می‌کنیم که، سبک تبیین فرد چیست. او موفقیت‌ها و شکست‌ها و رویدادهای ناگواری را که با آن‌ها مواجه شده است، به چه چیزی نسبت می‌دهد؟ درونی یا بیرونی؟ پایدار یا ناپایدار؟ قابل کنترل یا غیرقابل کنترل؟ ابتدا باید بدانیم که اسنادهای فرد چه هستند و نشان‌دهیم که چه اسنادهایی دارد. او را آگاه می‌کنیم که چگونه این اسنادها به‌عنوان اظهارات مربوط به خود روی انواع دیگر گفت‌وگوهای خصوصی و دیگر ابعاد عملکرد او اثر می‌گذارند. وقتی فرد دید درستی در مورد ابعاد اسنادها و چگونگی تعامل آن‌ها به‌دست آورد، سبک اسنادی را با کمک خودش تغییر می‌دهیم. او را به این نتیجه می‌رسانیم که اسنادهای کلی، درونی و ثابت در شرایط مثبت به احساسات خوب منجر می‌شوند و اسنادهای خاص، بیرونی و غیرثابت در شرایط منفی به احساسات خوب می‌انجامند.

### منابع

۱. یوسفی لویه، مجید؛ کلاس‌های آموزشی، مرکز مشاوره آرمش، چاپ نشده، ۱۳۸۶.
۲. ریو، مارشال، انگیزش و هیجان، مترجم: یحیی سیدمحمدی، تهران، نشر ویرایش، ۱۳۸۵.
۳. هارتلی بروئر، الیزابت؛ ایجاد انگیزه در کودکان، مترجم: احمد ناهیدی، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۸۴.

انگیزش همان چیزی است که اکثر ما احساس می‌کنیم به اندازه کافی آن را نداریم اما می‌دانیم که وجود آن حائز اهمیت است؛ چون به ما کمک می‌کند احساس رضایت خاطر کنیم، درباره خودمان احساس مسئولیت کنیم و بر زندگی خویش مسلط باشیم. انگیزش شرط اساسی رشد شخصیت، رضایت خاطر و موفقیت است. بدون انگیزش، نیروی بالقوه ما دست‌نخورده باقی می‌ماند یا به جایی می‌رسیم که هدایت ما، به‌عهده شانس و اقبال می‌افتد و دیگر خود بر زندگی خویش کنترل اعمال نمی‌کنیم. در هر دو مورد، ممکن است دچار ناامیدی شویم و احساس حسرت‌بار (فقط اگر...) ممکن است احترام به خویش را در وجودمان به تدریج از بین ببرد.

انگیزه فرایندی درونی است که رفتار را نیرومند و هدایت می‌کند و بنابراین، اصطلاحی کلی برای مشخص کردن زمینه مشترک نیازها، شناخت‌ها و هیجان‌هاست. برای بالابردن انگیزه خود و دیگران، ابتدا باید به‌علت رفتارها و هیجان‌ها و افکار خود توجه کنیم و از آن‌ها شناخت به‌دست آوریم. به عبارتی، توجه کنیم که انگیزه فرد از فلان عمل، فکر یا احساسش چیست و چرا این رفتار یا این فکر را دارد؟ بنابراین، در وهله اول از مراجع می‌پرسیم چه چیزی باعث شده است که این‌گونه فکر کند یا این‌گونه عمل کند یا این‌گونه احساس کند. این امر باعث توجه فرد به خودش می‌شود و سطح هوشیاری او را افزایش می‌دهد.

پس از افزایش هوشیاری و خودآگاهی هیجانی در فرد، باید نیازهای او را بررسی کرد. نیازها انواع مختلفی دارند: از جمله نیازهای فیزیولوژیک همچون تشنگی، گرسنگی، و میل جنسی که به نحوه عمل سیستم‌های زیستی وابسته‌اند، نیازهای روان‌شناختی مانند خودمختاری، شایستگی، و ارتباط که به ماهیت انسان و رشد سالم وابسته‌اند، و نیازهای اجتماعی همچون پیشرفت، صمیمیت، و قدرت که از تاریخچه هیجانی و اجتماعی شدن ما فراگیری یا درونی شده‌اند.

نیازهای فیزیولوژیک به آب و غذا و غیره از کمبودهای زیستی ناشی می‌شوند. این نوع رفتار با انگیزه اصولاً واکنشی است؛ یعنی هدف آن واکنش نشان دادن به شرایط کمبود بدن و برطرف کردن آن است. نیازهای روان‌شناختی برای بررسی رفتار با انگیزه اهمیت دارند. نیازهای روان‌شناختی تمایل به جست‌وجو کردن محیطی را در ما ایجاد می‌کنند که انتظار داریم بتوانند این نیازهایمان را پرورش دهد. نیازهای اجتماعی از تجربیات منحصربه‌فرد ما ناشی می‌شوند و بنابراین در افراد مختلف بسیار متفاوت‌اند. نیازهای اجتماعی، که آن‌ها را فرا می‌گیریم، به محیط اجتماعی‌ای که در آن بزرگ شده‌ایم، در حال حاضر در آن هستیم و می‌کوشیم برای آینده‌مان آن را به‌وجود آوریم، بستگی دارند.