

انگیزه چیست؟ چرا برای ادامه زندگی به انگیزه نیاز داریم؟

انگیزه چیست

اگر بگوییم چون در زندگی مشکل هست دیگر نمی توان به زندگی امیدوار بود، حرف درستی نیست. زیرا اگر بدین شکل به زندگی بنگریم پس قطعاً نباید در دنیا هیچ فرد امیدوار و با انگیزه ای وجود داشته باشد. هیچ اختراعی نباید در دنیا صورت می گرفت؛ زیرا تا فرد به کوچکترین مشکلی در کار بر می خورد انگیزه و امید خود را از دست می داد. یا هیچ فوتبالیست معروفی نباید وجود می داشت زیرا اگر توپش وارد دروازه نمی شد ناامید و بی انگیزه می شد و فوتبال را کنار می گذاشت.

تعریف انگیزه:

افراد بسیاری هستند که در زندگی موفق نیستند، نه بخاطر اینکه استعداد، مهارت یا توانایی ندارند، بلکه بخاطر اینکه انگیزه کافی ندارند و خیلی زود خسته می شوند و به بهانه های مختلف کاری که انجام می دهند را رها می کنند.

یقیناً داشتن امید در شرایط سخت زندگی کار آسان و راحتی نیست. بی شک بزرگترین هنر هر انسانی امیدوار بودن در شرایط سخت و دشوار زندگی است.

را از خود رفتاری را نشان می دهیم، مثلاً به دنبال غذا می رویم؟ چرا رفتارهای متفاوتی را نشان می دهیم، مثلاً در پی غذا، آب، شهرت، کسب قدرت، پذیرش اجتماعی و جمع اوری مال می رویم؟ چرا در اغلب اوقات فعال هستیم و لحظه ای نیز نمی توانیم آرام باشیم؟ به قول اقبال لاهوری، چرا ((ما زنده به انیم که آرام نگیریم)) و به قول شهریار، چرا ((پای عاشق نتوان بست به افسون و فسانه)) و بسیاری چراهای دیگر.

برای پاسخگویی به سوالهای بالا چاره ای نداریم جز اینکه بپذیریم عواملی وجود دارند که نه تنها ما رابه فعالیت وا می دارند بلکه فعالیت ما را به سوی هدف خاصی سوق می دهد. روانشناسان این عوامل را انگیزه می نامند. بنابراین، می توان گفت که انگیزه، در زندگی موجود زنده، جایگاه بسیار مهمی دارد و اولین عنصر تشکیل دهنده ی رفتار است. انگیزه است که دانشجویی را وادار می کند تا ساعتها به مطالعه ی روانشناسی بپردازد، دانشجوی دیگر در آزمایشگاه به کشف و مشاهده ی میکروبیها مشغول شود و دانشجوی سوم به ورزش یا هنر روی آورد. انگیزه است که یکی را به کسب ثروت وا می دارد و دیگری را در جهت خدمت به مردم سوق می دهد. بنابراین، مطالعه ی انگیزه ها از اهمیت خاصی برخوردار است.

هروقت بحث انگیزه یا انگیزش پیش می آید معمولا این سوال برای دانشجویان مطرح می شود که انگیزه با انگیزش چه تفاوتی دارد. از نظر دستور زبان فارسی، انگیزه اسم و انگیزش اسم مصدر از مصدر انگیزختن است. بنا به نوشته ی لغت نامه ی دهخدا، انگیزختن یعنی به حرکت درآوردن، چنان که حافظ می گوید

اگر غم لشکر انگیزد که خون عاشقان ریزد
من و ساقی به هم سازیم و بنیادش
بر اندازیم

انگیزه یعنی سبب، علت و آنچه کسی را به کاری وادار کند. انگیزش یعنی تحریک و ترغیب. بنابراین، همانطور که در بالا اشاره کردیم، انگیزه یک عامل درونی است که انسان یا، بطور کلی موجود زنده را به حرکت در می آورد و انگیزش حالتی است که در اثر دخالت انگیزه به موجود زنده دست می دهد. برای مثال، می توان گفت کمبود مواد غذایی بدن یا نیاز به غذا، انگیزه و حالت گرسنگی یا احساس گرسنگی، انگیزش است؛ کمبود آب بدن یا نیاز به آب، انگیزه و احساس تشنگی یا حالت تشنگی، انگیزش است؛ نیاز به جنس مخالف، انگیزه و عاشق شدن و احساس تمایل به جنس مخالف، انگیزش است. در این رابطه، تلاش موجود زنده برای بدست آوردن غذا، آب یا جنس مخالف، رفتار نامیده می شود.

تفاوت انگیزه با انگیزش در چیست؟

فرق انگیزه با انگیزش تا اندازه ای مثل فرق محرک با تحریک است. می دانیم که تحریک حالتی است که در اثر دخالت یک محرک بوجود می آید، مانند انقباض و انبساط مردمک چشم، ترشح بزاق، لرزش پرده ی گوش، لرزیدن و عرق کردن که حالتی از تحریک را منعکس می کنند و در اثر محرکهای نور، غذا، صدا، سرما و گرما به وجود می آیند. گرسنگی و تشنگی، حالتی از انگیزش هستند که در اثر دخالت انگیزه های نیاز به آب و غذا تجلی می کنند. اما انگیزش با تحریک تفاوتی دارد که در زیر به برخی از آن اشاره می کنیم.

تفاوت انگیزه با تحریک در چیست؟

گفتیم که محرک موجب تحریک می شود. بنابراین، محرک نیز مثل انگیزه موجود زنده را به حرکت در می آورد. مثلاً، وقتی صدایی می شنویم، به طرف آن بر می گردیم، وقتی نور شدیدی به چشمهای ما می تابد روی از آن بر می گردانیم یا پلکها را روی هم می گذاریم تا از ورود نور زیاد به چشمها جلوگیری کنیم. وقتی مورد حمله ی یک سگ قرار می گیریم، فرار می کنیم و در جایی پنهان می شویم یا به مقابله برمی خیزیم. وقتی به شدت می ترسیم یا به شدت سردمان می شود مثل بید بر خود می لرزیم. حال این سوال پیش می آید که فرق انگیزه با محرک (که هر دو ارگانیسم را به تحرک وا می دارند) و فرق انگیزش با تحریک (که هر دو حالتی از ارگانیسم را منعکس می کنند) چیست؟

در روانشناسی، انگیزه و انگیزش را معمولاً زمانی به کار می برند که رفتار فرد از درون هدایت شود. وقتی از باز و بسته شدن مردمک چشم در اثر نور صحبت می کنیم، وقتی از ترشح بزاق در اثر قرار گرفتن غذا در دهان حرف می زنیم یا از لرزش پرده ی گوش در اثر صدا سخن می گوئیم، صحبت از انگیزش نیست، زیرا همه ی این حالتها را محرکهای بیرونی راه می اندازند.

تا زمانی که نور، غذا و صدا وجود داشته باشند، مردمک چشم، غده ی بزاقی و پرده ی گوش، مثل ادمکهای خیمه شب بازی عمل خواهند کرد و هیچ نوع استقلال و خودمختاری نخواهند داشت.

رفتار حیوانات سطوح پایین، تقریبا به صورتی است که در پاراگراف بالا دیدیم، یعنی محرکهای بیرونی آنها را هدایت می کند. اما به تدریج که در مقیاس تکاملی حیوانات بالاتر می آییم، رفتارهایی که یادآور رفتارهای ادمکهای خیمه شب بازی باشند کمتر می شود. حیوانات سطوح بالا (انسان و میمون) را بیشتر حالت فیزیولوژیک آنها، حالتی که دایما در حال تغییر است، و ضبط عصبی تجربه های گذشته اداره می کنند. به سخن دیگر، رفتار حیوانات سطوح بالا و مخصوصا رفتار انسان، تنها به کمک محرکهای بیرونی (محرکهایی که بطور دایم حضور دارند) هدایت نمی شود بلکه براساس نیازهای فیزیولوژیک و براساس اثار ضبط شده ی تجربه های قبلی در دستگاه عصبی (یادگیری) هدایت می شود. بنابراین، نمی توان گفت کودکی که در کنار چشمه ایستاده است حتما آب خواهد خورد، مگر اینکه از تشنه بودن ان خبر داشته باشیم. همچنین نمی توان، تنها با مشاهده ی کودکی که به آتش نزدیک می شود، پیش بینی کرد که او خواهد سوخت یا آسیبی نخواهد دید، مگر اینکه از تجربه ی قبلی او درباره ی آتش اطلاع داشته باشیم. بدین ترتیب، اولین فرق انگیزش با تحریک این است که انگیزش در اثر دخالت در عوامل درونی بوجود می آید اما تحریک معمولا محصول دخالت عوامل بیرونی است.

انگیزه یکی از وجوه مهم زندگی انسان است. به گونه ای که یک فرد برای ادامه زندگی، بقا، فعالیت و حتی تغییر نیازمند انگیزه است و بدون انگیزه زندگی انسان بدون حرکت، راکد، سرد و بی روح خواهد بود. برای پرورش، رفتارهای جدید باید یاد گرفت، اما برای عمل به آنچه یاد گرفته ایم، نیازمند انگیزه هستیم. اهمیت انگیزه اگر بیشتر از یادگیری نباشد، کمتر نیست. همه ما می دانیم که چگونه وزن خود را کم کنیم، نمره بالا بگیریم و با دیگران مهربان باشیم. سد راه رسیدن به بسیاری از اهداف، این است که آن قدر برایش ارزش قائل نیستیم که وقت بگذاریم و تلاش کنیم.

برای تغییر، هم باید دانست (یادگیری) و هم باید خواست (انگیزه)؛ اما باید به این نکته توجه کرد که از دانستن تا انجام دادن فاصله زیادی است. خیلی چیزها مثل نیاز، بقاء، فشار، احساس، آسیب، ترس از خطر، پاداش، تعلق، آرزو، تصمیم، ارزش، مهارت، آزادی، ارضاء درونی، علاقه، لذت، تنفر، عادت، هدف و غیره به انسان انگیزه می‌دهد و همه اینها همزمان تاثیر خود را می‌گذارند. آنچه که باعث شروع فعالیت در انسان می‌شود، انگیزه است. به عبارتی انگیزه، نقش استارت را ایفا کرده و انسان توسط یادگیری بقیه راه را می‌رود.

مراحل تنظیم انگیزه‌های فیزیولوژیک

مرحله اول: حالت اشباع یا سیری

در این مرحله هیچ نوع نیازی احساس نمی‌شود. موجود زنده (انسان یا حیوان) در یک حالت تعادل و عدم برانگیختگی فرار دارد. این حالت با گذشت مدت زمانی معین از بین می‌رود و کم‌کم نشانه‌های محرومیت بروز می‌کند. برای مثال پس از خوردن غذا در حالت اشباع قرار داریم .

مرحله دوم: شروع حالت محرومیت

پس از گذشت مدت زمان معینی کم‌کم علائم و نشانه‌های محرومیت از یک انگیزه (نیاز) بروز می‌کند. در این مرحله موجود زنده احساس نوعی عدم تعادل فیزیولوژیکی می‌کند. به عنوان مثال پس از گذشت مدتی معین فرد دوباره احساس محرومیت از غذا می‌کند .

مرحله سوم: احساس نیاز

با ادامه حالت محرومیت و عدم تعادل ، موجود زنده احساس نیاز (Need) می‌کند. نیاز واژه‌ایست که حالت فقدان یا کمبود در درون بدن موجود زنده را توصیف می‌کند. برای مثال با ادامه حالت محرومیت از غذا در موجود زنده احساس نیاز به غذا بوجود می‌آید .

مرحله چهارم: بروز سایق (کشاننده) فیزیولوژیکی

با گذشت زمان احساس نیاز منجر به بروز سایق (Drive) در موجود زنده می‌شود. سایق (کشاننده) واژه‌ایست حالت محرومیت را در سطح «روان شناختی» توصیف می‌کند. در واقع سایق (کشاننده) حالت تمایل روانی به چیزی خاص برای برآورده کردن احساس نیاز جسمی است. برای مثال احساس نیاز به غذا باعث به وجود آمدن تمایل به غذا خوردن در موجود زنده می‌شود.

مرحله پنجم: بروز رفتارهای هدفگرا

سایق‌ها (کشاننده‌ها) باعث بروز رفتار هدفگرا در موجود زنده می‌شوند. منظور از رفتار هدفگرا کارهایی است که با انجام دادن آن حالت نیاز از بین می‌رود. برای مثال سایق گرسنگی (تمایل به غذا) باعث بروز رفتار «گشتن به دنبال غذا یا رفتارهای دستیابی به غذا» می‌شود.

مرحله ششم: بروز رفتار پایانی

تمام رفتارهایی که به برآورده شدن سایق و نیاز کمک کند در مرحله رفتار پایانی انجام می‌شود. بدین ترتیب غذا خورده می‌شود، آب نوشیده می‌شود و ...

مرحله هفتم: کاهش سایق (کشاننده)

کاهش سایق فرآیندی است که رفتار پایانی مرحله ششم توسط آن بازدار می‌شود. این موضوع خیلی اهمیت دارد، چرا که اگر رفتارهای مرحله ششم که توسط مراحل قبل از آن برانگیخته شده است، در این مرحله بازدار نشود، نتیجه آن فاجعه جسمانی خواهد بود. برای مثال اگر موجود زنده قادر بازدار رفتار غذا خوردن نشود، امکان دارد آنقدر بخورد که بمیرد. همزمان که رفتار پایانی بروز می‌کند، بدن و در واقع مغز میزان دریافت مواد لازم را برای ارضا یک نیاز برآورد کرده و آن را کنترل می‌کند.

Page | 7 با برآورده شدن مقدار لازم یک نیاز بدن حالت سیری یا اشباع را علامت می‌دهد و در واقع موجود زنده وارد مرحله اول می‌شود .

ارتباط تعادل حیاتی با انگیزه‌های فیزیولوژیکی

زندگی موجود زنده از جمله انسان در گرو ثابت ماندن برخی رویدادهای درونی است. انسان و حیوان بر لبه پرمخاطره میان دو حد فیزیولوژیایی (هدم احساس نیاز و عدم اشباع یا سیری) گام برمی‌دارد. اما موجود زنده طوری ساخته شده است که این تعادل را حفظ می‌کند. حتی وقتی دنیای بیرونی تغییر می‌کند، وضعیت درونی ما نسبتاً ثابت می‌ماند. در واقع بدن با ابزار فرایندهای فیزیولوژیک در جهت حفظ تعادل حیاتی (Homeostasis) گام برمی‌دارد. فرآیند تعادل حیاتی سامانه‌ای است که فعالانه برای حفظ وضعیتی ثابت تلاش می‌کند. تحقیقات آزمایشگاهی نشان داده است که بدن برای حفظ تعادل حیاتی خود مقداری آب، نمک، قند، کلسیم، اکسیژن، حرارت، درجه اسیدی بودن، میزان پروتئین‌ها و چربی‌ها را در سطح خون به میزان ثابتی حفظ می‌کند. این ثبات مرهون کنش متقابل پیچیده‌ای میان دستگاه‌های عصبی، دستگاه‌های غدد درون ریز، اندام‌های بدن و بازتاب‌های فطری است

رفتارهای انسان به استثنای برخی بازتاب‌های ساده به «انگیزه (Motive)» بستگی دارد. به عبارت دیگر، ظهور رفتار انسان تنها به وجود محرک و متغیرهای ژنتیک وابسته نیست، بلکه شدت و فرکانس متغیرهای مداخله‌گر درون ارگانیزمی (درون انسان) در پدیدآیی رفتارهای انگیزشی سهم بسزایی دارد. فرایندهای انگیزشی جهت و شدت رفتارهای هدفمند را تعیین می‌کنند و افراد این فرایندها را در ذهن خود به صورت امیال آگاهانه تجربه می‌کند .

اما در یک جمع‌بندی کلی می‌توان انگیزش را به صورت «مجموع متغیرهای پیچیده ارگانیزمی و محیطی که کنش آنها به فعالیت عمومی و جهت‌دار احساس و رفتار منجر می‌شود.» تعریف کرد.