



۳ مرحله شکل‌گیری انگیزه

انگیزه میلی درونی برای رفع یک نیاز است. علت اینکه دوست داریم نیازهایمان را رفع کنیم این است که رفع یک نیاز معمولا منجر به احساس خوب می‌شود. همه ما در زندگی دنبال احساس خوب هستیم و وقتی نیازی درون ما ایجاد می‌شود این احساس خوب را از بین می‌برد یا کم می‌کند. پس تلاش می‌کنیم تا این احساس بد را از بین ببریم و به همین دلیل در ما میل ایجاد می‌شود که این نیاز را رفع کنیم.

یک انگیزه ۳ مرحله شکل‌گیری دارد که از ساده‌ترین قدم‌ها شروع می‌شود و به‌جایی می‌رسد که به اقدام‌های بزرگ و کلیدی منجر می‌شود.

۱. جرقه

اولین قدم شکل‌گیری انگیزه «جرقه» یا Activation است. منظور از جرقه لحظه‌ای است که احساس یک نیاز در ما ایجاد می‌شود. مثلا وقتی یک سخنرانی انگیزشی گوش می‌کنیم، یک کتاب بسیار جالب در مورد موضوعی می‌خوانیم که مثلا

تشویقمان می‌کند کارآفرین شویم، جرقه این کار زده می‌شود یا فاز Activation انگیزه اتفاق می‌افتد.

شاید قبلاً این نیاز در ما وجود نداشت و آن را احساس نمی‌کردیم و وقتی این احساس شکل گرفت، تصمیم می‌گیریم اقدامی کنیم و رفتاری را شروع کنیم. فرض کنید به یک مهمانی رفته‌اید که در آن مهمانی فردی را می‌بینید که خوب گیتار می‌زند. به گیتار زدن علاقه‌مند می‌شوید، به این دلیل که می‌بینید فردی که خوب گیتار می‌زند همه با او عکس می‌گیرند و با او دوست می‌شوند.

بنابراین یک جرقه یا Activation پیش می‌آید که اگر گیتار زدن را یاد بگیرید، می‌توانید فرد مطرحی باشید. این جرقه باعث می‌شود که بروید و در کلاس گیتار ثبت‌نام کنید.

اغلب افراد دنیا در این سه فاز انگیزش، اولین فاز را به‌خوبی انجام می‌دهند؛ یعنی بر اثر یک رویداد، اتفاق، خواندن یک مطلب، دیدن یک ویدیو و... اولین گام انگیزه آغاز می‌شود، در حدی که می‌روند و در یک کلاس ثبت‌نام می‌کنند.

۲. پایداری

قدم دوم در فرایند انگیزش، «Persistence» یا پایداری است. شخصی که در کلاس گیتار ثبت‌نام کرده باید کارهایی انجام دهد؛ مثلاً تمرینات گیتار انجام دهد یا در جلسات گیتار شرکت کند.

بنابراین اگر جرقه زده شد و ما تحت عوامل بیرونی و درونی، پایداری نشان دادیم؛ یعنی از خود استمرار نشان دادیم، کم‌کم احساس پیشرفت می‌کنیم. این یک اتفاق خوب است و باعث می‌شود مدام احساس بهتری داشته باشیم و راهی که شروع کرده‌ایم را ادامه بدهیم.

۳. شدت

قدم سوم در فرایند انگیزش، شدت یا Intensity است. ما فردی را مشاهده کردیم که در مهمانی خوب گیتار می‌زند. تصمیم گرفتیم ما هم گیتاریست شویم و بعد به خودمان گفتیم که حداقل چند جلسه ادامه دهیم و تمرین کنیم. فعلا انگیزه‌مان این است که آن فرد را شکست دهیم و در مهمانی‌ها فرد محبوب‌تر و مورد توجه‌تری باشیم.

کم‌کم وقتی تمرین‌ها جدی می‌شود احساس می‌کنیم که از گیتار زدن لذت می‌بریم و انگیزه ما تغییر می‌کند. در واقع کم‌کم احساس می‌کنیم چه تفریح خوبی است و شروع می‌کنیم به یادگیری مطالب بیشتر در خارج از کلاس. حتی مواردی را که معلم از ما خواسته انجام می‌دهیم.

پس با اینکه اول کار انگیزه دیگری داشتیم، چون اندکی تسلط و مهارت پیدا کردیم، شاید الان تا سال‌ها گیتار زدن را ادامه دهیم و به جایی برسیم که حتی اگر به یک مهمانی رفتیم و از ما خواستند که گیتار بزنیم، دیگر حاضر نباشیم که این کار را انجام دهیم، چون انگیزه‌مان از گیتار زدن عوض شده و هدفمان این نیست که به دیگران نشان دهیم که گیتاریست خوبی هستیم. اکنون هدف ما خودشکوفایی و کسب لذت درونی است.

اتفاق رایج این است که در قدم دوم یا همان پایداری، شاید به اندازه کافی پایداری نشان ندهیم و هیچ‌وقت حتی نواختن یک قطعه را به خوبی یاد نگیریم و کار را رها کنیم و به قدم سوم فرایند که شدت است نرسیم؛ یعنی فرایند را کلاً ترک کنیم و ادامه ندهیم.

بنابراین این تئوری خیلی ساده، فرایند ۳ مرحله‌ای انگیزه نشان می‌دهد که چرا خیلی از افراد کاری را شروع می‌کنند و فقط بعضی از افراد آن را به پایان می‌رسانند.

این مقاله بخشی از فیلم آموزشی «**آناتومی انگیزه**» است.