

معرفی کتاب

انگیزه‌های درون‌تان را بشناسید

کتاب: انگیزش (پاداش) نویسنده: دن آریلی
مترجم: مصطفی سپهریان ناشر: نشر نوین
گردآورنده: امیر بحرینی زاده مربی مرکز آموزش
بهوزری دانشگاه علوم پزشکی بوشهر



درباره نویسنده

«دن آریلی» در پنجمین دهه از عمر خود، استاد دانشگاه دوک در رشته روان‌شناسی و حوزه اقتصاد رفتاری است. او نویسنده‌ای با آثار پر فروش است و تاکنون سه کتاب از او جزو پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز بوده‌اند. آریلی با وجود آن‌که در زمینه اقتصاد رفتاری تحصیلات آکادمیک نداشته، به دلیل علاقه فراوان و مطالعات زیاد، یکی از شناخته‌شده‌ترین چهره‌ها در این زمینه محسوب می‌شود.

درباره کتاب

برای داشتن انگیزه قوی و حس خوب به کاری که انجام می‌دهید، انگیزاننده‌های بیرونی مثل انگیزش‌ها کافی نیستند. ما نیازمند معنا و انگیزه درونی نیز هستیم. هر روز که از خواب بیدار می‌شویم، دنبال چیزی هستیم که به ما انگیزه کافی برای انجام کارهایمان را بدهد. سعی می‌کنیم به خودمان و فرزندان و اطرافیانمان نیز این انگیزاننده‌ها را بدهیم تا کارهای مطلوب از نظر ما را انجام دهند. با این حال، بیشتر اوقات تصور ما از

انگیزه، انگیزش یا عاملی بیرونی است. دن آریلی در کتاب خود با نام «انگیزش»، از انگیزه درونی صحبت می‌کند؛ چیزی که به کارهای ما معنا می‌بخشد و هویتی برای ما می‌آفریند. این انگیزه درونی قدرتی چندین برابر انگیزه‌های بیرونی دارد.

اگر کتاب «در جست‌وجوی معنا» اثر دکتر ویکتور فرانکل را خوانده باشید، متوجه می‌شوید کتاب «انگیزش» بشدت تحت‌تأثیر این کتاب نوشته شده است. دکتر فرانکل در کتابش ماجرای خودش را شرح می‌دهد که به‌عنوان پزشکی در وین، توانسته در شرایط تصورناپذیری دوام بیاورد. او معتقد است هرکاری را حتی در سخت‌ترین شرایط می‌توان انجام داد؛ به شرطی که معنا و مفهومی برای آن کار در ذهن داشته باشیم. این معنا نوعی انگیزه درونی برای کارهایی است که روزانه انجام می‌دهیم.

دن آریلی معتقد است شکل‌گیری انگیزه‌های افراد پیچیدگی‌هایی دارد که در ظاهر به چشم نمی‌آید. به طور مثال اغلب مردم تصور می‌کنند پول و انگیزش‌های مالی

می‌تواند انگیزه قدرتمندی برای واداشتن آدم‌ها به کار باشد. این در حالی است که به اعتقاد دن آریلی، پول فقط بخش کوچکی از منطق پنهان انگیزه افراد است. این نگاه از نظر او ساده‌انگارانه توصیف شده است. همچنین، وی به مخاطبان‌ش نشان می‌دهد افرادی که انگیزه قوی برای انجام کارهایی مانند کوهنوردی دارند، به هیچ‌وجه در طول مسیر انجام کار، لذت و سرخوشی را حس نمی‌کنند؛ بلکه با مشکلات سختی روبه‌رو می‌شوند.

همین مسأله نشان می‌دهد در بحث انگیزه، تنها خوشحال بودن نیست که آدم‌ها را به انجام کارها وامی‌دارد؛ بلکه مؤلفه‌های پنهان دیگری نیز پشت انگیزه‌های افراد نهفته است. نویسنده با بررسی مثال‌هایی از موفقیت افراد، به این نتیجه می‌رسد انگیزه‌های بیرونی سبب موفقیت افراد و مداومت آن‌ها در انجام کارها نشده است؛ بلکه آن‌ها به این دلیل به موفقیت می‌رسند که با وجود رویارویی با مشکلات و سختی‌ها، انگیزه‌شان را از دست نمی‌دهند. دن آریلی با بررسی موشکافانه و عمیق، می‌خواهد ریشه انگیزه را پیدا کند و دریابد انگیزه چطور کار می‌کند و چگونه می‌شود از این دانش برای تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی بهره برد.

چطور می‌شود انگیزه کارمندان را افزایش داد و کاری کرد آن‌ها بهترین کارایی‌شان را در محیط کار به نمایش بگذارند؟ پاسخ قدیمی به این پرسش «پول» است. کارمندان برای پول کار می‌کنند و با پرداخت پول و انگیزش بیشتر، انگیزه‌شان برای کارکردن بیشتر می‌شود. با وجود این، دن آریلی در کتاب «انگیزش» برای پول نقش قایل است؛ اما این نقش را فقط یکی از چند مؤلفه شکل‌دهنده انگیزه می‌داند. دستیابی به اهداف، احساس خوشبختی، روابط سالم، احساس افتخار و نظایر این‌ها هرکدام نقش پررنگی در انگیزه دارند.

کتاب «انگیزش» ساختار پیچیده انگیزه انسانی را در هم می‌شکند تا از درونش باخبر شود. با این تجزیه، می‌بینیم انگیزه عنصرهای زیادی علاوه بر پول و انگیزش در دل خود دارد؛ عنصرهایی مثل معنا، تلاش، دستیابی و مالکیت که باعث می‌شود نه تنها امروز، بلکه هر لحظه و هر روز انگیزه داشته باشید. هراندازه کاری که انجام

می‌دهید برایتان معنادارتر باشد، سختی و رنج ناشی از انجام آن کم‌اهمیت‌تر می‌شود. تقلیل انگیزه‌ها به پول کار بسیار اشتباهی است. انگیزه باید آن قدر قدرتمند باشد که حتی اگر میزان پرداختی شما در کاری به نصف کاهش یافت، بازهم دوست داشته باشید همان کار را انجام دهید. وقتی از ما تقدیر می‌شود، در ازای پول کمتر هم با اشتیاق به کار ادامه می‌دهیم؛ درحالی‌که تشویق‌نشدن بیشتر انگیزه‌مان را از بین می‌برد. انگیزه‌های بیرونی مثل انگیزش چندان پایدار نیستند و با تغییر شرایط، آن‌ها را از دست می‌دهیم. اگر کاری که انجام می‌دهید برای‌تان معنادار و هدف مشخصی داشته باشد؛ مانند بالافتن از کوه به قصد فتح قله آن، سختی‌های آن را بر خود هموار می‌کنید و پس از پایان آن کار، حس رضایت درونی و نشاط دارید.

باین‌حال، اگر عمل شما کاری بیهوده تلقی شود؛ ولی سختی نداشته باشد و سراسر لذت و خوشی باشد، خیلی زود انگیزه خود را برای تکرار آن در روزهای بعد از دست خواهید داد. به‌طورمثال، از این‌که روی نیمکتی در سایه بنشینید و نوشیدنی خنکی بنوشید، لذت می‌برید و هیچ سختی‌ای را متحمل نمی‌شوید. باین‌حال، انجام این کار به‌مدت طولانی و هرروز موفقیتی نصیب‌تان نمی‌کند و معنای خاصی برایتان به‌دنبال ندارد و شما خیلی زود انگیزه‌تان را برای تکرار این کار از دست می‌دهید.

کتاب انگیزش برای چه کسانی مفید است؟

کتاب حاضر برای تمام کسانی که در مقام مدیر مشغول به کار هستند و افرادی که انگیزه کافی برای انجام کارهایشان ندارند، می‌تواند بسیار مفید و مؤثر واقع شود. کتاب «انگیزش» در دسته کتاب‌های مفید برای کسب‌وکارها و مدیران طبقه‌بندی شده؛ اما برای یافتن انگیزه در تمام جنبه‌های زندگی و امور شخصی نیز کاربرد دارد. بنابراین، برای دانشجویی که مدام از خواندن درس‌هایش شکایت می‌کند یا برنامه‌نویسی که نمی‌تواند به دلیل دیگری جز پول به کارش فکر کند یا هرکسی که فکر می‌کند توانایی کارکردن بیشتر را دارد؛ اما انگیزه کافی برای بیشتر کارکردن را ندارد، خواندنش مفید است.