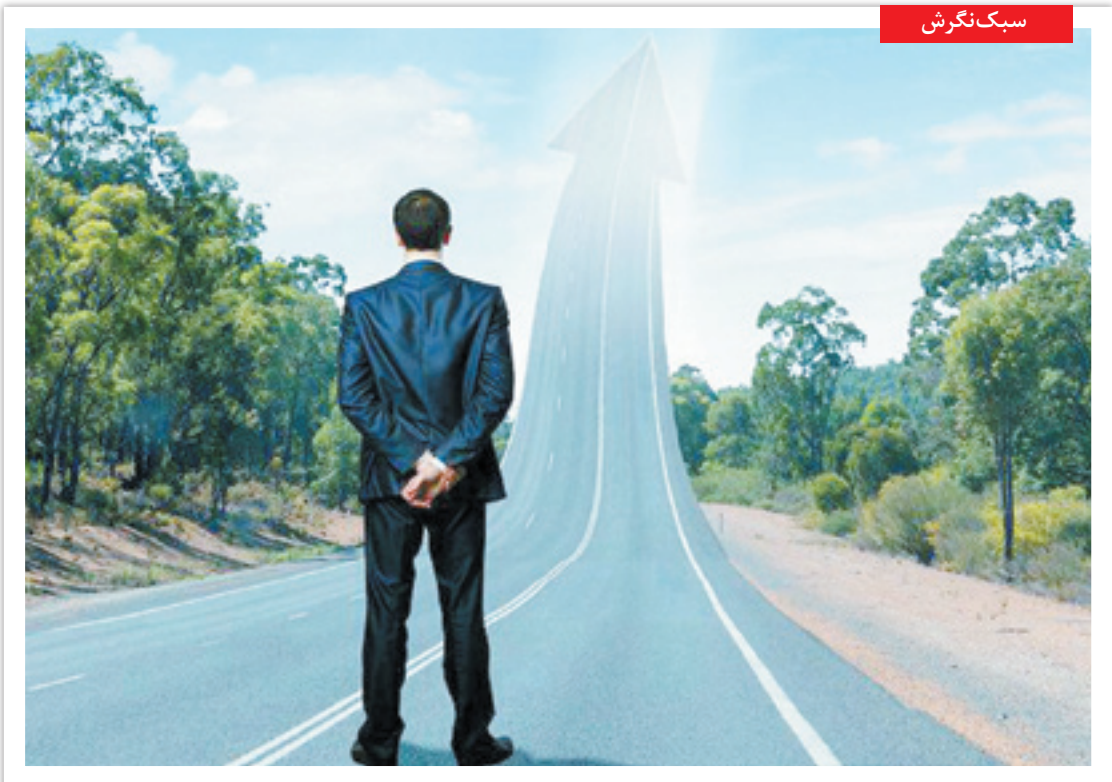


سبک‌نگرش



عواملی که انگیزه حرکت و تلاش را کم و زیاد می کند

# پاداش‌هایی برای کشتن انگیزه!

فاطمه منفر دیویا \*

در کودکی اشیاء را می‌کشیم و هل می‌دهیم، آنها را تکان می‌دهیم و با خود به این طرف و آن طرف می‌بریم، درباره اشیای دور و برمان سؤال می‌کنیم، وقتی بزرگ می‌شویم در بازی‌ها شرکت می‌کنیم، معماها را حل می‌کنیم، فعالیت‌هایی را به عهده می‌گیریم، می‌سازیم و سازمان می‌دهیم، در یک میدان بارها می‌دویم و جالاک در یک پارک راه می‌رویم، چرا این رفتارها را انجام می‌دهیم؟ زیرا این فعالیت‌ها ذاتاً جالب و لذت‌بخش هستند.

وقتی که یک فعالیت به نیازهای ما مربوط می‌شود احساس علاقه می‌کنیم، وقتی که یک فعالیت نیازهای

حقوق انتخاب و رضایت، موتور حرکت است

وقتی به کودکی‌تان در مورد تکالیف مدرسه‌حق انتخاب داده می‌شود یا وقتی به ساکنان خانه سالمندان در مورد برنامه‌ریزی فعالیت‌های روزمره‌شان حق انتخاب داده شود آن فعالیت را بالاترین‌تر انجام می‌دهند. افراد زمانی که احساس می‌کنند خود را دارند مسئولیت شخصی اعمال خود را می‌پذیرند. در غیر این صورت خود را آلت دست یا زیر دست می‌دانند و مسئولیت شخصی کمی برای هدف‌ها نشان می‌دهند. مانند کودکی که تحت امر والدین روزگوار دارند یا کارمندانی که تحت کنترل شدید رئیس‌شان هستند البته این به معنای شرایطی نیست که آنها را سهل‌انگار یا بی‌پند و بار دانست بلکه وقتی افراد تلاش می‌کنند محیط‌های حامی خودمختاری را به‌وجود آورند یا جدید می‌گوشند تمايلات، نیازها و تلاش‌های دیگران را شناسایی کرده‌واز آنهاحمایت کنندو این‌شود در حقیقت بر احترام به ایده و عقیده تأکید و تصمیم‌گیری و ابتکار عمل را تشویق می‌کند، برای هر کنترلی دلیل منطقی آورده می‌شود. برای مثال معلم از دانش‌آموز خود سؤال کند که ارزش در نظر گرفته می‌شود.

مثلاً یک راه برای اینکه کارفرمایان بتوانند بفهمند که کارمندان یا کارگران زیر دست چه احساسی دارند، با درک نیاز و احساس آنها باید یک محیط کاری ایجاد کنند که طرفین اعم: از کارفرما و کارکنان احساس رضایت کنند و این فضا باعث ایجاد انگیزه می‌شود. در فضاهای آموزشی انتظارات به‌جای داشتن آموزان موجب تحک و پیشرفت می‌شود. برای مثال انگیزش بیرونی و درونی همراه است برای اینکه یادش یا هدیه‌ای را به دست آورد.

پس انگیزش بیرونی یک نوع دلیل بیرونی و محیطی برای شروع کردن یا ادامه دادن یک فعالیت است. کودکی که به‌طور جدی درس می‌خواند تا نمره یا جایزه خوب یا خوشحال کردن والدین خود را به دست آورد نیز در انگیزش بیرونی هستند. البته معمولاً فعالیت‌های افراد یا هر دو انگیزش بیرونی و درونی همراه است برای اینکه انگیزش‌های بیرونی و درونی ادامه‌دار شوند احتیاج به

آن ممکن است چه چیزی باشد؟ و با همکاری هم نقاط ضعف را از بین ببرد و نقاط قوت را افزایش دهند، ولی متأسفانه در بسیاری مواقع از توییح و سرزنش و تهدید استفاده می‌شود. واقعیت این است که تکالیف بیش از حد سنگین، یا بیش از حد ماهرانه، مشکلات هیجانی به‌وجود می‌آورد و برعکس زمانی که تکالیف در حد توانایی باشد، باعث پیشرفت و پرورش مهارت‌ها و استعدادها می‌شود.

انگیزش‌های درونی و بیرونی

دو نوع انگیزش داریم شامل انگیزش درونی و انگیزش بیرونی برای حرکت و تلاش. وقتی تکالیفی را انجام می‌دهیم که در آن احساس شایستگی و خودمختاری می‌کنیم و برای انجام آن منتظر پاداش خاصی نیستیم و تحت تأثیر فشارهای بیرونی هم قرار نداریم، مثل خواندن کتاب که ممکن است ساعت‌ها ما را درگیر خود کند، نواختن یک ساز یا استفاده از رایانه که هدف سرگرم‌سازی یا پرورش مهارت‌هاست، این شرایط باعث می‌شود نیازهای روانی ما ارضا شود و این نمونه‌ای از انگیزش درونی است. ولی انگیزش بیرونی با مشوق‌های بیرونی همراه است، یعنی کارمند یا دانش‌آموز روزهای بسیاری را تلاش می‌کند که پاداش یا هدیه‌ای را به دست آورد.

پس انگیزش بیرونی یک نوع دلیل بیرونی و محیطی برای شروع کردن یا ادامه دادن یک فعالیت است. کودکی که به‌طور جدی درس می‌خواند تا نمره یا جایزه خوب یا خوشحال کردن والدین خود را به دست آورد نیز در انگیزش بیرونی هستند. البته معمولاً فعالیت‌های افراد یا هر دو انگیزش بیرونی و درونی همراه است برای اینکه انگیزش‌های بیرونی و درونی ادامه‌دار شوند احتیاج به

گاهی انگیزش‌های بیرونی باعث افزایش رفتار نمی‌شود بلکه نتیجه معکوس دارد و انگیزه‌ها را می‌کشد، زیرا زمانی که فعلیتی برای شخص از درون جالب است وقتی با پاداش خاصی همراه می‌شود جذابیت درونی آن از بیسن می‌رود مثل زمانی که شخص برای ارضای درونی کتاب می‌خواند و والدین برای این کار به او پول می‌دهند. در ابتدای کار رفتار کتابخوانی زیاد می‌شود ولی بعد از مدتی کتابخوانی ارزش خود را از دست می‌دهد و دیگر لذتی برای شخص ندارد

ما را ارضای می‌کند، احساس خوشنودی می‌کنیم، بازی کردن، حل کردن معماها و انجام دادن کارها نیازهای روانی ما را ارضا می‌کند. انسان‌ها علاوه بر نیازهای جسمانی مثل آب و غذا، نیازهای روانی هم دارند که شامل نیازهای پیشرفت، پیوند جویی، صمیمیت و قدرت هستند که به صورت فطری در انسان‌ها وجود دارد و زمانی احساس آرامش می‌کنند که خود تصمیم بگیرند به چه فعلیتی بپردازند یا نپردازند زیرا زمانی که احساس می‌کنیم حق انتخاب داریم و امکان تصمیم‌گیری در مورد چندین انتخاب را در اختیارمان بگذارند آن فعالیت برای ما لذت‌بخش خواهد بود و زمانی که اجبار و کنترل بیرونی وجود داشته باشد لذت آن رفتار گرفته می‌شود.

تقویت‌کننده‌ها دارند. بنابراین هر چیزی که موجب می‌شود یک رفتار خاص افزایش و ادامه یابد تقویت‌کننده است و این تقویت‌کننده‌ها در هر شرایطی متفاوت است. مثلاً شکلات و تماشا یا تلویزیون ممکن است در مورد بچه‌ها مؤثر باشد ولی در مورد بزرگسالان تفریح شغلی و پاداش مادی اثربخش است. بنابراین تقویت‌کننده‌ها باید دارای شرایط خاصی باشند تا افراد مؤثر باشند. تقویت‌کننده یا همان پاداش باید دارای کیفیت لازم باشد و بلافاصله بعد از یک رفتار داده شود و کسی که پاداش لازم و مناسب را می‌گیرد در مراحل بعدی با جدیدی بیشتری آن کار را انجام می‌دهد. در مقابل تنبیه‌کننده‌ها باعث حذف یک رفتار خاصی می‌شوند. مانند جریمه کردن شخص به خاطر نرسیدن کمربند ایمنی یا محروم کردن کودک از بازی به خاطر انجام ندادن تکلیف.

پاداش‌هایی که انگیزه را کم‌رنگ می‌کند

گاهی انگیزش‌های بیرونی باعث افزایش رفتار نمی‌شود بلکه نتیجه معکوس دارد و انگیزه‌ها را می‌کشد، زیرا زمانی که فعلیتی برای شخص از درون جالب است وقتی با پاداش خاصی همراه می‌شود جذابیت درونی آن از بین می‌رود مثل زمانی که شخص برای ارضای درونی کتاب می‌خواند و والدین برای این کار به او پول می‌دهند. در ابتدای کار رفتار کتابخوانی زیاد می‌شود ولی بعد از مدتی کتابخوانی ارزش درونی خود را از دست می‌دهد و دیگر لذتی برای شخص ندارد. یکی از نیازهای درونی انسان خودمختاری است و زمانی که افراد احساس تهدید یا پاداش می‌کنند دیگران از رفتارشان در درون انجام نمی‌دهند زیرا احساس می‌کنند شخص یا شرایطی بر روی آنها کنترل می‌کنند و دیگر از

نشأت اجتماعی، موتور محرکه جامعه پویا

## نسل غمگین به آینده نگاه نمی‌کند

سبک مراقبت



همین توانستن و دیدن توانایی و ظرفیت‌های داخلی و امیدواری است که از اهمیت اساسی برخوردار است و می‌تواند مسیر حرکت و پیشرفت مردم برای رسیدن به آرزوهای خود را نشان دهد. اما انگیزه پیشرفت و نشاط اجتماعی و همچنین میزان داشتن امیدواری به آینده با ساختار اجتماعی - فرهنگی، اقتصادی و سیاسی موجود در هر جامعه نیز در ارتباطی تنگاتنگ است. برای تبیین جامعه‌شناختی چنین موضوعی لازم است گفته شود

در ارتباط با ساختار سیاسی نیز اگر در جامعه‌ای دولت همه امور را بر عهده گیرد و مردم نقش اجتماعی و مشارکت در امور اجتماعی را که می‌تواند در افزایش پیوند اجتماعی مفید باشد، نداشته باشند با این نوع ساختار سیاسی نمی‌توان به افزایش امید و انگیزه حرکت در جامعه امیدوار بود. از راهکارهای مهم جهت حرکت در مسیر پیشرفت و تعالی و هدف توسعه در جامعه ایران مشارکت دادن مردم در ارتباط با مسائل و مشکلات و آسیب‌های اجتماعی... است. تا زمانی که ساختار به گونه‌ای باشد که دولت در همه امور دخالت کند و مردم به داخل خانه‌ها برونند با این وضعیت مردم نمی‌توانند نقش عاملیت انسانی خود را که یکی از پیش شرط‌های امیدواری است و امیدواری مردم نیز پیش شرطی مهم برای حرکت به سمت رشد و خود شکوفایی در جامعه می‌باشد، به منصفه ظهور برسانند.

از دیگر راهکارهای مهم برای تریق تحرک و پویایی، ایجاد نشاط و شادکامی در جامعه است، چراکه در جامعه افسرده، توانی برای حرکت در مسیر پیشرفت وجود نخواهد داشت. در این خصوص در جامعه ایران غفلت شده و فضاهایی که یک جوان بتواند در آن نیاز به نشاط و شادی و هیجان خود را تأمین و نیز آبراز شادی کند به حد کافی وجود ندارد. لذا لازم است آموزش و پرورش و سایر نهادهای مرتبط با نسل جدید فضاهایی را به وجود بیاورند تا نسل جدید اولاً احساس عزت نفس کند و ثانیاً امیدوارانه به آینده نگاه کند تا نسلی پویا، فعال و مفید برای توسعه و پیشرفت جامعه ایران باشد و نه نسلی افسرده و غمگین، مستولان و برنامه‌ریزان حواس‌پاشان باشد که نسل غمگین هیچ نگاهی به آینده ندارد.

کارشناس ارشد جامعه‌شناسی

نگاه



رجوع به آموزه‌های رفتاری اسلام برای بهتر زیستن

## مکتب ما بسته کامل مهارت‌های زندگی است

دکتر مجید ابهری \*

هدایت منطقی و درست زندگی در جهت تقویت مبانی رفتاری، پررنگ کردن معنویت و ارزش‌های اخلاقی نیازمند آن است که هر فرد اعم از زن و مرد مهارت‌های زندگی را آموخته و بر اساس شرایط سنی، فرهنگی دینی و اجتماعی از این فرایندها در جهت رشد و تعالی خود و فرزندان اطرافیان بهره بگیرد. از اوایل قرن بیستم نخبگان علوم اجتماعی life skills یا مهارت‌های زندگی را در ۱۰ الی ۱۲ محور تدوین کرده و آنها را از کان زندگی بهتر قرار دادند. در حالی که نگارنده بارها تأکید کرده است قبل از ظهور مکتب مهارت‌های زندگی توسط دانشمندان و جامعه‌شناسان غربی دین مبین اسلام و قرآن کریم و ائمه اطهار تمام مهارت‌های زندگی را در همه ابعاد تدوین و اعلام کرده‌اند. متأسفانه بسیاری از همکاران ما از اینکه این موضوع را اعلام کرده و در مورد آن بحث کنند، بسه دو علت ضعف دانش یا ترس از انگ‌های مختلف بیشتر بر داده‌های غربی‌ها تکیه می‌کنند. سؤال من این است که مگر نه اینکه مهارت زندگی هنر خوب و درست زیستن، سلامت روان و جسم داشتن، خانواده‌ای شاد و باوقار و هدایت کردن و در روابط فردی و اجتماعی موفق و سلامت بودن است؟ باورهای دینی ما در تمام جزئیات هنر خوب زیستن، روش‌ها و متدهای مختلفی را به تفصیل بیان کرده است. از آیین غذا خوردن، دستشویی رفتن، روابط زناشویی، روش‌های تربیت فرزند، معیارها و ضوابط شوهر یا زن خوب و موفق بودن، کنترل خشم، توکل، خودباوری، اعتماد به نفس، عزت نفس تا شیوه انتخاب نام برای فرزندان، احترام به سالمندان، محبت و شفقت به کودکان و حتی ترجمه به حیوانات دستورات معین بسیاری کاربردی قابل درک در مکتب ما موجود است. اگر در مهارت‌های زندگی غربی دربار مدیریت برقراری تفاهم، مهارت نه گفتن، شیوه‌های درست انتخاب دوست نکاتی گفته شده، اما در بسیاری از موارد، مهارت‌های زندگی غربی حرفی برای گفتن ندارد. مثلاً در کمک به ضعیفان، حمایت از نیازمندان، وحدت ملی، همدلی اجتماعی و آینده‌نگری، کمتر نکته‌ای به هر حال پیشنهاد مستقیم من برداشت اساسی و زیربنایی از مهارت‌های زندگی

اسلامی و به‌روز کردن بعضی از ابعاد آنهاست که می‌توانیم به دیگران نشان دهیم و اینکه غنای آموزه‌های اسلامی و شیعی یک ادا عا نیست بلکه یک واقعیت است. در سال‌های اخیر صاحب‌نظران حوزوی تلاش گسترده‌ای در زمینه‌های مهارت‌های زندگی اسلامی کرده‌اند که هنوز به سطح کفایت نرسیده است و در این زمینه باید نخبگان علوم اجتماعی و علوم انسانی همراه با کارشناسان محترم حوزوی با الهام از آموزه‌های جاویدان علوی و همچنین فراگیری رهنمودهای مقام معظم رهبری در ابعاد مختلف مهارت‌های زندگی به ویژه راه‌اندازی کرسی‌های آزاداندیشی در دانشگاه‌ها، همسو با فراگیری علوم کاربردی، الگوی رفتاری و نماد فرهنگی از مهارت‌های زندگی اسلامی ارائه دهند. بی‌شک بدون داشتن مهارت‌های زندگی و اگر بیشتن از این بسر در علوم غربی نشسته و دست‌تما برای فراگیری علوم غربی به سوی آنان دراز کنیم دچار از خود بیگانگی خواهیم شد و آثار شوم این گسست‌های تاریخی بر فرزندان ما و نسل‌های آینده هویدا خواهد شد و در چنین شرایطی هر تفکر و عقیده‌ای به نام علم به خود اقبشار مختلف داده خواهد شد. این در حالی است که مکتب اسلام، بسته کامل مهارت‌های زندگی را در اختیار ما می‌گذارد. اگر کتب آموزشی ما از مهدهای کودتک دوران ابتدایی و دبیرستان تا دانشگاه تجلی‌گاه معیارهای کاربردی زندگی متعالی قرار گیرند و نسل‌های آینده ما با اتکا به گنجینه‌های تربیتی و علمی علوی - ولایی آموزش دیده و رشد کنند دیگر نگران انحراف ارزش‌های اسلامی نخواهیم بود. این واقعیت بسیاری از روش‌های قطععی و کاربردی پیدا می‌کند که علمای دینی با نخبگان علمی و دانشگاهی در کنار یکدیگر نشسته و بر اساس آموزه‌های در یافتی از روحانیت معزز و دانشمندان باستان‌شناسی نیازهای روانی و رفتاری فرزندان جامعه شوند. قطعاً در آن روز دشمن خسته و مایوس به سوراخ‌های خود خزیده و جلال و شکوه باورهای دینی ما آنها را به زانو در خواهد آورد. در جهت حفظ ذهن و صد البته بهبود عنوان فنون زندگی روزمره برای زیست بهتر و باشناختر و سالم‌تر وقتی جلوه و ارزش واقعی پیدا خواهند کرد که رشد معنوی و اعتلای روحی را نیز به افراد جامعه هدیه کنند.

رفتارشناس و آسیب‌شناس اجتماعی

سبک یادگیری

زندگی کردن را همیشه باید آموخت

## زندگی کنید، اما با مهارت!

مقابله با چالش‌های زندگی خواهیم یافت که در رفع و رجوع منابع و مشکلات و مسائل زندگی و دنیای پیرامون کمک بسزایی به ما خواهند کرد. یکی از متداول‌ترین و به‌بهدی‌ترین مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی است. بدین معنا که باید مهارت‌های شخصی یا همان مهارت‌های ضروری زندگی که ما به آنها در جهت حفظ ذهن و صد البته بهبود روابط عاطفی مان با خانواده، همسر، فرزندان و دوستان و آشنایان و اطرافیان مان نیاز داریم را بیاموزیم. در «psychology» یا همان علم روانشناسی، ارتقا و افزایش ظرفیت و گنجایش روانشناختی از طریق آموزش و فراگیری هر چه بهتر و بیشتر مهارت‌های زندگی، یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین شیوه‌های پیشگیری از وقوع و بروز مسائل و مشکلات رفتاری و روانی افراد است. در واقع بهتر است این چنین اندیشید که ما در طول زندگی‌مان برای اینکه خود و تمام افراد جامعه‌مان را مقابل مشکلات و مسائل زندگی واکسینه کنیم، باید مهارت‌های زندگی «Life Skills» را آموخته و به آن جامه عمل ببوشانیم. یعنی زندگی کنیم، اما با مهارت!

منبع: www.skillsyouneed.com