

فصل ششم

آشنایی با مفهوم انگیزه

حال که با مهارت‌های مدیریت زندگی در حال ساختن جعبه ابزار روان‌شناسی هستیم، بی‌تردید می‌توانیم انگیزه را یکی از این ابزارها به شمار آوریم. اما انگیزه مهارت نیست. ویژگی شخصیتی ثابتی هم نیست که ما با آن یا بدون آن متولد شده باشیم.

بسیاری از ما دقیقاً می‌دانیم که باید چه کاری انجام دهیم؛ اما واقعاً حس انجام آن را در حال حاضر نداریم. بعداً هم فرا می‌رسد و ما باز حس انجام آن کار را نداریم. گاهی هدفی ما را به شدت برانگیخته می‌کند و همه چیز در مسیر درست به جریان می‌افتد. اما چند روز بعد این احساس فروکش می‌کند و روز از نو و روزی از نو.

کم‌وزیاد شدن انگیزه ایراد سازوکار بدن شما نیست. بخشی از انسان بودن است. حس و حالی است که درست مانند احساسات ما می‌آید و می‌رود؛ بنابراین نمی‌شود روی آن حساب کرد. اما این چه ارتباطی با رؤیایها و اهداف ما دارد؟

مغز شما دائماً به اتفاقات درون بدنتان توجه دارد و از تغییرات ضربان قلب، تنفس و ماهیچه‌های شما مطلع است، و به این اطلاعات واکنش نشان می‌دهد و میزان انرژی مورد نیاز کاری را که قرار است انجام دهید، می‌سنجد. این بدان معنی است که ما بیش از آنچه فکر می‌کنیم، بر احساسات مؤثریم. تغییر فعالیت بدنی بر فعالیت مغز تأثیر می‌گذارد و متعاقب آن، احساسات تولیدشده در بدنمان نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند. ما می‌توانیم از این قضیه به نفع خود استفاده کنیم.

در قبال احساس «حس و حالش نیست» دوراهکار می‌توان اتخاذ کرد: یاد بگیریم چگونه این احساس انگیزه و انرژی را در خود پرورش دهیم تا احتمال بروز هرچه بیشتر آن افزایش یابد.

یاد بگیریم چگونه، حتی با وجود بی‌انگیزگی، به بهترین شکل عمل کنیم. توان و ظرفیت عملی خود را برای انجام کارهایی که باید انجام دهید، زیاد کنید؛ حتی اگر بخشی از شما حس و حال این کار را نداشته باشد.

اهمال کاری یا فقدان لذت

می‌خواهم تفاوت میان اهمال کاری و اختلال فقدان لذت^۱ را برایتان شرح دهم. اهمال کاری را همه انجام می‌دهند. اهمال کاری یعنی به تعویق انداختن کاری ضروری به دلیل اینکه آن کار در ما فشار روانی ایجاد می‌کند یا احساسی منزجرکننده در ما برمی‌انگیزد. من صدها ویدئوی آموزشی برای رسانه‌های اجتماعی ساخته‌ام؛ اما اگر از من بخواهید ویدئویی بسازم که ساختنش برای من ناراحتی یا دشواری به همراه داشته باشد، کل روز از این کار طفره می‌روم و در نهایت خودم را متقاعد می‌کنم که کارهای خیلی زیاد دیگری در طول روز انجام داده‌ام. اما در واقع ساختن ویدئوی موردنظر را مدام به تعویق می‌اندازم؛ چون آن روز حس و حال خوبی برای انجام آن ندارم و احساس می‌کنم کار سخت و ناخوشایندی است.

فقدان لذت با این مقوله متفاوت است و به معنای لذت نبردن از چیزهایی است که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردیم. فقدان لذت از برخی مشکلات سلامت روان از جمله افسردگی نشئت می‌گیرد. این احساس با این سؤال توأمان است: آیا چیزی وجود دارد که ارزش تلاش داشته باشد یا خیر. هرچه که زمانی برایمان شادی به ارمغان می‌آورد، معنای خود را از دست می‌دهد؛ بنابراین عملاً از انجام کارهایی که ظرفیت بهبود خلق و خوی ما را دارند، دست می‌کشیم؛ زیرا دیگر تمایلی به انجام آن‌ها نداریم.

وقتی از هر چیزی که برای شما مهم و احتمالاً مفید و ارزشمند است، اجتناب می‌کنید، واکنش طبیعی‌تان صبرکردن تا زمانی است که یک بار دیگر میل و حوصله‌ی آن را در خود بیابید و تا زمان بروز احساس انرژی یا انگیزه یا آمادگی صبر می‌کنید. مشکل اینجاست که احساس خودبه‌خود به وجود نمی‌آید و ما باید آن را در سایه‌ی عمل برانگیزیم. بطالت و بیکاری، حس رخوت و وضعیتی «حس و حال نداشتن» را تشدید می‌کند و روبه‌وخامت می‌برد. انگیزه زاینده و محصول شگفت‌انگیز عمل است؛ احساس فوق‌العاده‌ای که حین بیرون آمدن از باشگاه ورزشی به شما دست می‌دهد، نه هنگام ورود. همان احساس انرژی و پویایی که پس از شروع کاری محرک مغز و بدنتان برای مقابله با چالش‌هایتان

۱. اختلال فقدان لذت (Anhedonia): از علائم افسردگی که فرد علاقه‌ی خود به فعالیت‌هایی را که قبلاً از آن‌ها لذت می‌برده، از دست می‌دهد.

است. گاهی اوقات این احساس زودگذر است. در مواقع دیگر، مدت زمان بیشتری طول می‌کشد. بخش اعظم پایایی انگیزه به عواملی بستگی دارد که آن را تقویت می‌کنند یا از بین می‌برند.

بنابراین با اقدام به این کار، حتی وقتی به دلیل افت عاطفی احساس می‌کنیم «حسش را نداریم» سبب ایجاد دگرگونی در بدن و احساساتمان می‌شویم. منظور این نیست که با گوش دادن به موسیقی یا یک بار انجام تمرین ورزشی تمام مشکلات شما حل می‌شود یا زندگی شما تغییر می‌کند؛ اما انجام این کارها باعث وقوع مجموعه‌ای از رویدادها می‌شود که مسیرتان را تغییر خواهند داد. اگر کاری را که با خود می‌گویید «کاش حس انجامش را داشتم» شروع کنید، مغزتان چنان برانگیخته می‌شود که در وجودتان لذت و انگیزه خواهد آفرید.

کسی که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کند و از فقدان لذت ناشی از آن رنج می‌برد، نیاز به زمانی طولانی و پرفرازونشیب دارد تا دوباره انگیزه‌ی مشارکت در فعالیت‌های مختلف را داشته باشد و از انجام آن‌ها لذت ببرد. برای دستیابی به احساس شور و لذتی که قبلاً داشتیم، باید مدتی برای رسیدن به اهدافمان سخت تلاش کنیم و کارهایی که برایمان حائز اهمیت‌اند را، حتی با وجود بی‌میلی، انجام دهیم.

خلاصه‌ی فصل

- شما با انگیزه متولد نمی‌شوید.
- شما همیشه پارانرژی و مشتاق انجام کار نیستید.
- تقویت انگیزه ایجاد ظرفیت انجام کارهایی است که برای شما بیشترین اهمیت را دارد؛ حتی زمانی که حس انجام آن کارها را ندارید.
- اهمال‌کاری اغلب به علت اجتناب از استرس یا ناراحتی رخ می‌دهد.
- فقدان لذت اختلالی است که سبب می‌شود فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردیم، دیگر برایمان خوشایند نباشد. این اختلال اغلب از بدخلقی و افسردگی نشئت می‌گیرد.
- برای انجام آنچه برایتان اهمیت دارد و برای سلامتی‌تان سودمند است، منتظر حس و حال نباشید و اقدام کنید.