

# تولید انگیزه



چکیده کاربردی همراه با تکنیکهای عملی

تالیف دکتر بهزاد حسینی

اسفند ۱۳۹۵

## تولید انگیزه

اگر در پس دنیایی از رنج و درد و خفت و خواری برای انجام ندادن کارها و سپس تصور لذت انجام کارها فکر کنید، به خوبی به نوعی نیروی انگیزه سازی می برید.

میشل والتر، پروفسور دانشگاه کلمبیا، نویسنده کتاب مشهور "تست مارشمالو" مردی بود که سالها تحقیق و آزمون و نگارش درباره قدرت اراده انجام داده بود اما تا به آن روز نتوانسته بود سیگار کشیدن را ترک کند.



شکل ۱ میشل والتر

او سیگار را یک درمان موقت برای تسکین اضطرابش می دانست و تا به آن روز، روزانه ۳ پاکت سیگار می کشید.

میشل والتر، خودش را معتاد توتون می دانست، او می دانست که توتون و تنباکو برایش ضرر دارند اما نمی توانست سیگارش را به این راحتی ترک کند.

زمانی که والتر مرد لاغر اندامی که از درد به خودش پیچیده بود را در بیمارستان دانشگاه دید و او را در حالت عذابی می دید که دارد آماده می شود به اتاق پرتو درمانی برود... ناگهان دنیایی را که برای خودش ساخته بود، فرو ریخته یافت.

والتر دیگر نمی توانست ترک سیگار را به بعد موکول کند، او تا به آنروز هم بیش از حد مجاز سیگار کشیده بود و نمی توانست بیشتر از این ادامه دهد و اگر نه روزی سرنوشتش مانند همان مرد لاغر اندام می شد.

پس چطور می توانست سیگارش را ترک کند؟

والتر راهی پیدا کرد که توانست قدرت اراده و اشتیاق را باهم در یک مسیر برای ترک سیگار متحد کند. او دریافته بود تا زمانی که قدرت اشتیاق بیشتر از قدرت اراده باشد، اشتیاق پیروز میدان خواهد شد مانند افراد سیگاری که اشتیاق برای کشیدن سیگارشان بیشتر است از اراده آنها برای ترک سیگار است، بنابراین راهکاری را کشف کرد، که ابتدا خودش سیگار کشیدن ۳ پاکتی به مدت ۱۷ سالش را ترک کرد، سپس شاگردانش و بعد خوانندگان آثارش از آن استفاده کردند.

اما والتر از چه روشی استفاده کرد؟ این روش برای شما روشن می کند :

● چرا تا به امروز یک عادت بد را نتوانستید ترک کنید

● چطور از امروز به بعد عادت بد را ترک کنید

این روش هیچ نیازی به اراده قوی ندارد و بر پایه میل و اشتیاق عمل می کند، بنابراین می توانید از این روش نه تنها برای ترک سیگار، بلکه هر عادت بدی که می خواهید ترک کنید استفاده کنید و شاهد تاثیر و سادگی شگفت انگیزش باشید.

والتر بعد از اینکه آن مرد مفلوک را در دانشگاه بر تخت بیمارستان در وضعیت اسفناک دید، ناگهان خودش را به جای او تصور کرد که دیر یا زود چنین وضعیتی پیدا خواهد کرد، این تصویر ذهنی دقیقا دلیل ترک سیگارش شد. او متوجه شد که سیگار نه تنها از بار اضطرابش چیزی نمی کاهد، بلکه او را به مسیری بدتر هدایت می کند.

حتی اگر در لحظه کشیدن سیگار، لذتی را تجربه می کرد، او میدانست که در حال به تعویق انداختن نتیجه نهایی آن است. بنابراین به اصل مهمی پی برد: اراده به خودی خود نمی تواند هیچ کمکی برای ترک عادت کند.

والتر در کتابش چنین می نویسد:

تصمیم گرفتم سیگار کشیدنم را ترک کنم. دلیل آن این نبود که دوست داشتم ترک کنم، بلکه تصویری از خودم در ذهنم بود که بر تخت بیمارستان به خودم پیچیدم تا نوبت پرتو درمانی ام شود... این دقیقا دلیلی بود که می خواستم سیگار کشیدنم را ترک کنم. بنابراین هر زمانی که می خواستم سیگاری بر لب بگذارم، این تصویر را مجسم میکردم، چنان آب و تاب میدادم تا قدرت اشتیاقم برای نکشیدن سیگار مانع کشیدنم شود.

## ایجاد باورهای خوب

چرا نمی توانیم عادت های خوب را به سادگی داشته باشیم؟

خب ساختن عادت، کار سختی است.

حالا انتخاب با شماست؛

آیا این کارهایی که در طول روز انجام می دهید تا تبدیل به عادت شوند، باعث موفقیت و پیشرفت شما می شوند؟ یا باعث پسرفت و ضرر؟

ما معمولا در طول روز یک سری کارهای روزمره انجام می دهیم... خوب تا اینجا همه مان یک وجه مشترک داریم؛ تا اینکه مشخص می شود هرکسی چه کاری انجام می دهد و این کار تبدیل به چه عادت می شود؟

مثلا شما می توانید هر روز یک کار خیر برای یک نفر انجام دهید و بعد از مدتی این کار تبدیل به عادت شود و حس خوبی از زندگی داشته باشید.

یا می توانید هر روز یک پاکت سیگار بکشید و سیگار کشیدن را تبدیل به عادت کنید و شش هایتان را در میانسالی از کار بیندازید البته گفتیم چطور عادات بد را ترک کنید به تصویر کشیدن رنجهایی که از ادامه کار بدتان دچار می شوید و جایگزینی آن با لذتهایی که از ترک آن عادت بد داشتید، اهرم رنج و لذت می گویند.

به عبارت دیگر اهرم رنج و لذت می گوید، تمام اعمال و رفتارهای ما برای فرار از یک رنج و رسیدن به یک لذت است. یعنی تا زمانی کاری را انجام می دهیم که آن کار برای ما لذت بیشتری داشته باشد یا رنج کمتری از انجام آن تحمل کنیم.

حال می خواهیم تغییر را از دیدگاه اهرم لذت و رنج بررسی کنیم :

رنج یا لذتی از کاری یا صفتی که قصد تغییرش را داریم.

## ترک سیگار

رنج هایی که از سیگار کشیدن هست : بوی سیگار - تنگی نفس - انواع بیماری و...

لذتی که از کشیدن سیگار هست : عادت به نیکوتین - عدم سختی ترک سیگار و...

دلیل عدم تغییر در همین جاست تا زمانی که هنوز لذت انجام آن کاربر رنج حاصل غلبه دارد ما هیچ قدمی در جهت تغییر بر نمی داریم و اگر هم برداریم متزلزل و ناپایدار است

ما هنوز از خوردن زیاد لذت می بریم و رنج زیادی از زیاد خوردن احساس نمی کنیم ، بنابراین دلیلی برای عدم انجام آن نداریم.

برای تغییر ما باید رنج را آن قدر در ذهن خود بالا ببریم که از لذت آن غلبه کند :

به عواقب ناشی از چاقی بیندیشیم و عدم تناسب اندام چه ضررهایی به ما زده است (رنج)

به تناسب اندام فکر کنیم و اینکه بعد از لاغر کردن چه احساس خوبی نزد خودمان و دیگران خواهیم داشت (لذت )

باید طوری این اهرم را برای خودمان بسازیم که کفهی رنج سنگین تر از کفهی لذت باشد.

سیگار کشیدن ممکن است برای فردی که زمان زیادی سیگار می کشد دیگر عادت شده و به قول خودش لذتی نداشته باشد ولی هنوز کفهی رنج غلبه بر لذت نکرده است و تصمیم قاطع برای ترک را نگرفته است.

### من می خوام سخنران بشم

من برای سخنرانی کردن اضطراب داشتم و از اینکه بخواهم برای سخنرانی بالای سن یا پشت تریبون بروم استرس شدیدی به من وارد می شد درحالی که وقتی برای سخنرانی داوطلب نمی شدم احساس ایمنی و آرامش داشتم و لذت می بردم ، ولی من برای پیشرفت و رسالتی که به عهده داشتم باید سخنرانی می کردم ، با خودم عهد کردم که باید تغییر کنم و سخنران شوم بنابراین تصمیم گرفتم اهرم رنج و لذت را جابجا کنم.

باید داوطلب می شدم تا رنج سخنرانی نکردن آن اندازه بالا برود که لذت داوطلب نشدن را پایین بیاورد ، با همین قدم و تمرین کردن مستمر توانستم تغییر شگرفی در سخنرانی کردنم به وجود آورم.

هرکسی که می خواهد تغییر کند باید به گونه ای این اهرم را جابجا کند که کفه رنج آن قدر بالا برود که بر لذت غلبه کند .

### من می خوام لاغر بشم

رنج چاق بودن و شکم داشتن و انواع بیماری های آینده در نظرم خیلی بالاست طوری که حاضرم شیرینی که همین الان به من تعارف شده را نخورم و لذت الان را نبرم.

ولی اگر هنوز لذت شیرینی برای من بیشتر از رنج چاقی و عدم تناسب اندام و بیماری باشد مطمئناً شیرینی را می خورم و بی خیال تغییر می شوم.

تا زمانی که ما از کار فعلی لذتی بیشتر از رنج آن داریم تغییر نخواهیم کرد هر چند که قصد تغییر کنیم.

اگر از اینکه لباس‌هایتان مرتب و منظم نیست، در عذاب نیستید و رنجی نمی‌برد پس دلیلی برای زحمت مرتب کردن لباس‌ها ندارید بنابراین هیچ وقت تغییر نخواهید کرد.

## جدول T

یکی از راهکارهای بسیار عالی برای ترسیم لذت و رنج، جدول T می‌باشد که در تصمیم‌گیری بیشترین کارآیی را دارد

## جدول T چیست؟

جدول T یک جدول بسیار ساده است که به وسیله آن می‌توانید گزینه مناسب را از بین گزینه‌های موجود انتخاب کنید. کار با این جدول بسیار ساده است. برای هر گزینه یک T می‌کشید. در یک سمت آن مزایا و در سمت دیگر معایب آن گزینه را می‌نویسید، همین!

شاید به نظر مسخره برسد ولی تا زمانی که شروع به کشیدن و نوشتن آن نکنید متوجه اثر فوق العاده آن نخواهید شد. این جدول به شما کمک می‌کند که مزایا و معایب را از ذهن خود به روی کاغذ بیاورید. این کار هم باعث ملموس شدن مزایا و معایب خواهد شد و هم به شما کمک می‌کند تا تمامی جنبه‌های مثبت و منفی را در نظر بگیرید و چیزی از قلم نیافتد. سپس با بررسی جدول‌ها و سنجش مزایا و معایب هر کدام بهترین انتخاب را انجام می‌دهید.



ولی شاید این سوال برای شما پیش بیاید که ممکن است انتخاب به این سادگی امکان پذیر نباشد و برخی گزینه‌ها بسیار به هم نزدیک باشند. آن وقت چگونه انتخاب کنیم؟

کاری که باید انجام دهید این است که به هر مزیت و عیب نمره‌ای از یک تا ده بدهید و سپس با جمع این نمرات، هر گزینه‌ای که بیشترین نمره را بدست آورد انتخاب می‌شود. برای تصمیم‌گیری در زمانی که مسائل پیچیده تر از این حرف‌ها هستند می‌توانید از روش **AHP** استفاده کنید. این روش به شما کمک می‌کند تا با اطمینان خاطر، زمانی که معیارهای گوناگونی برای انتخاب شما وجود دارد که هر کدام اهمیت خاصی دارند، گزینه موردنظرتان را انتخاب کنید. همچنین روش **AHP** روشی است رایج برای زمانی که شما نیاز به رتبه بندی دارید. به عنوان مثال می‌خواهید کارمند نمونه انتخاب کنید، دانشگاه‌ها را رتبه بندی کنید و ... به زودی مقاله‌ای در مورد روش **AHP** در کانال فرا آگاهی قرار خواهیم داد که امیدوارم بتواند مفید باشد.



برای کشیدن جدول T در مورد اهرم رنج و لذت به ترتیب زیر عمل کنید:

یک صفحه کاغذ برداشته یک T بزرگ بر روی آن نوشته ، یک سمت را به مزایای انجام آن کار و یک سمت دیگر را به معایب آن اختصاص می دهیم و با توجه به معایب و مزایای انجام آن ، تصمیم می گیریم که چه کار کنیم.

معایب انجام	مزایای انجام

امتیاز

امتیاز

فردی نمی تواند تصمیم بگیرد که ماشین مدل بالا بخرد یا نه ؟ برای این که بتواند تصمیم بگیرد برای این منظور یک جدول T می کشد :

**مزایا** ( یک سمت جدول) : می دانم که تا چند سال به تعمیرگاه نیازی پیدا نمی کنم - بالاخره ماشین لوکس است لذت های خاص خودش را دارد - سرعت و ایمنی بالا دارد

**معایب** ( سمت دیگر جدول) : هزینه خرید بالا - ریسک تصادف با هزینه بسیار بالا - افت میلیونی - بالا رفتن انتظارات دیگران از من به واسطه خرید این ماشین

اگر از کنار هم قرار دادن مزایا و معایب ، می توانیم متوجه شویم که مشکل تصمیم ما حل شده است یا نه، بهتر است که به هر یک از مزایا و معایب امتیازی اختصاص بدهیم تا از قیاس مجموع امتیازها بتوانیم بهترین تصمیم را اتخاذ کنیم .

## جدول T با توجه به اهرم لذت و رنج

اهرم لذت و رنج هم قیاس برتری لذت و رنج نسبت به یکدیگر است و بهترین وسیله برای این قیاس جدول T می باشد.

۱. جدول T می کشیم

۲. یک سمت جدول رنج های تغییر نکردن است

۳. سمت دیگر لذات تغییر نکردن

۴. بعد به هر یک امتیازاتی می دهیم تا متوجه شویم که قصد ما برای تغییر جدی است یا فقط ادعای تغییر کردن راداریم

## حرف زدن بدون فکر

رنج ها : ناراحتی اطرافیان - لو دادن بعضی از کارهای خصوصی - شوخی های نامناسب

لذات : نیازی به فکر کردن و محاسبات قبلی برای حرف زدن ندارم

## عدم کنترل خشم

رنج ها : ناراحتی خودم و اطرافیان - ضررهای مالی - قطع رابطه با دوستان

لذات : تخلیه خودم از نظر روانی - عدم فشار برای تأخیر در گفتار و کردار

## خلاصه

تمام اعمال و رفتار ما ناشی از فرار یک رنج و به دست آوردن یک لذت است و برای تغییر ما باید اهرم را طوری بالا پایین کنیم که کفه‌ی رنج عدم تغییر سنگین تر از کفه‌ی لذت عدم تغییر گردد.

## اقدامک

زمان اختصاصی: ۱۰ دقیقه

یک جدول T برای تغییر خود بکشید ، در یک سمت رنج‌های عدم تغییر خود را بنویسید و در سمت دیگر لذات عدم تغییر، در انتها این دو را با اختصاص امتیاز قیاس کنید.

نکته بسیار بسیار مهم درباره اهرم رنج و لذت ، از این اهرم استفاده کنید ولی توجه داشته باشید که انسان ها دو برابر از رنج فرار می کنند و یک برابر به سمت لذت می روند

**یعنی اهرم فرار از رنج دو برابر قوی تر از اهرم رسیدن به لذت است**

برای دریافت فیلم مربوط به این مطلب و سایر مطالب جالب و متنوع انستیتو فرا آگاهی لطفا به کانال فرا آگاهی مراجعه بفرمایید.

<https://t.me/faraagahi>