

انگیزه درونی یا بیرونی؟

داشتن کدام یک از این انگیزه ها اهمیت بیشتری دارد؟

اخیرا چه خواسته ای داشتید که با تمام وجود برای داشتن و یا به دست آوردنش تلاش کردید؟

چه عاملی باعث شده که شما به خواسته خود فکر کنید؟

قطعا وقتی خواسته ای وجود دارد انگیزه ای هم هست،

و این انگیزه برای رسیدن به خواسته ای که دارید، نتیجه اهدافی است که در سر دارید.

همه ما از ابتدا تلاش می کنیم که هدفی را برای زندگیمان تعیین کنیم که با وجود آن هدف،

روشی را برای رسیدن به خواسته خود داشته باشیم.

مثلا حتما به یاد دارید که وقتی سن کمتری داشتیم از ما می پرسیدند که وقتی بزرگ شدی دوست داری چه کاره شوی؟

و اکثر ما جوابی برای این سوال داشتیم و می گفتیم که می خواهم دکتر شوم تا آدم ها را خوب کنم،

یا می خواهم خلبان بشوم که سوار هواپیما بشوم و در آسمان مثل پرنده ها پرواز کنم و...

زمانی که این اهداف را در سر می پروراندیم در واقع اهدافی را برای خودمان در نظر گرفته بودیم،

که انگیزه لازم را برای ادامه زندگی و بیشتر تلاش کردن، به دست می آوردیم.

پس می توان گفت انگیزه،

عواملی هستند که شخص را برای رسیدن به اهدافش تشویق می کند و موتور محرک هر شخصی است.

اما انگیزه می تواند انگیزه درونی یا بیرونی؟ باشد ولی بهتر است قبل از آن تعریف دقیقی از انگیزه داشته باشیم.

تعریف انگیزه چیست؟

اصطلاح انگیزه یا انگیزش به معنی حرکت است.

در اصل چرایی یک رفتار را انگیزه می گویند،

چراکه اگر این چرایی نباشد هیچ کس هم دلیلی برای حرکت کردن و انجام دادن کارهایش ندارد.

حالا این انگیزه ها از چه چیزی نشات می گیرند؟

این انگیزه ها از نیازهای ما نشات می گیرند،

نیازهایی که در خودآگاه یا ناخودآگاهمان وجود دارد.

پس انگیزه یعنی حالتی از کمبود یا محرومیتی که انسان را به سوی انجام برخی فعالیت ها سوق می دهد.

البته نداشتن انگیزه را نباید با [تنبلی](#) اشتباه گرفت و برای اینکه کارمان ساده تر شود،

بهتر است بدانیم که با تمرین و برداشتن اولین قدم می توانیم [مسیر عصبی](#) آن را ایجاد کنیم.

انگیزه درونی یا بیرونی؟ انگیزه های بیرونی کدام ها هستند؟

انگیزه بیرونی در واقع محرکی است که موجب می شود برای رسیدن و به دست آوردن پاداشی، و یا جلوگیری از تنبیه به شکل مشخصی رفتار می کنیم.
مثلا کسی که سرکار می رود، شاید صبح زود دلش بخواهد کمی بیشتر بخوابد، اما برای اینکه جریمه نشود و به موقع بتواند کارهایش را به اتمام برساند، زودتر از خواب بیدار می شود. همینطور این شخص برای اینکه بتواند پاداش بگیرد، ممکن است اضافه کاری کند.

یا مثلا کسی که به خاطر جلوگیری از چاقی و وقت آزاد داشتن به باشگاه می رود، در اصل به خاطر وجود علائم بیرونی تصمیم می گیرد که ورزش کند.
در هر دو مثال، شخص برای به دست آوردن تشویق و یا جلوگیری از تنبیه، تصمیم به انجام کاری می گیرد و این **تنبیه و تشویق** است که انگیزه آن ها را شکل می دهد.

اصولا دست یابی به هدفی که داریم در این نوع انگیزه ها خیلی پر رنگ نیستند، و همچنین **انگیزه های بیرونی به عوامل خارجی زیادی بستگی دارند.**

انگیزه درونی یا بیرونی؟ انگیزه های درونی کدامند؟

انگیزه درونی دقیقا نقطه مقابل انگیزه بیرونی است.
یعنی ما برای رسیدن به یک رضایت درونی تصمیم می گیریم که کاری را انجام بدهیم.
مثلا تصمیم می گیریم که نواختن سنتور را یاد بگیریم فقط به این خاطر که این ساز را دوست داریم، و احساس خوبی از نواختن آن به دست می آوریم.

یا مثلا کسی که با ورزش کردن حس خوبی به دست می آورد، تصمیم می گیرد که به باشگاه برود و به طور مرتب ورزش کند.
یعنی در این نوع انگیزه ها هیچ نوع پاداش و تنبیه خارجی وجود ندارد و شخص اگر کاری را انجام می دهد، تنها به خواست خودش آن کار را انجام می دهد نه اجبار محیط و شرایط!

به یاد بیاورید آخرین باری که کاری را به خواست خودتان انجام دادید و آن کار برایتان پر از حس لذت و خوشی بوده است؟
دقیقا انگیزه شما از انجام چنین کاری، انگیزه درونی به حساب می آید.

انگیزه درونی یا بیرونی؟ چه فرقی دارند؟

تا اینجا متوجه شدیم که انگیزه های درونی با هدف لذت و رضایت انجام می شوند، و انگیزه های بیرونی برای رسیدن به یک پاداش و یا اجتناب از تنبیه هستند،

اما تفاوت دیگری که وجود دارد به این موضوع بر می گردد که اصولا بر اساس تجربه و برخی منابع علمی،
انگیزه های درونی دوام بیشتری دارند و پایدارترند.

دلیل این اتفاق هم مشخص است دیگر،
چون انگیزه های بیرونی به پاداش و تنبیه وابسته هستند و این پاداش و تنبیه موقتی هستند،
پس زمانی که این دو عامل خارجی از بین برود دیگر انگیزه ای برای انجام کارها باقی نمی ماند.

انگیزه درونی یا بیرونی؟ کدام مهم تر هستند؟

اما موضوع مهم دیگری وجود دارد که نمی توان آن را نادیده گرفت؛
اینکه در بیشتر انتخاب هایی که داریم و تصمیم هایی که برای انجام دادن و یا انجام ندادن کاری می گیریم،
هم انگیزه درونی وجود دارد و هم انگیزه بیرونی!

یعنی کسی که تصمیم می گیرد برای داشتن اندامی بهتر ورزش کند،
و از سوی دیگر قصد دارد از زمانی که دارد به بهترین نحو استفاده کند،
در اصل برای ورزش کردنش، هم انگیزه بیرونی دارد و هم انگیزه درونی!
یا کسی که سرکار می رود برای اینکه جریمه نشود صبح زود از خواب بیدار می شود و به محل کارش می رود،
اما از سوی دیگر عاملی وجود دارد که موجب می شود آن شخص دلزده نشود،
و هر روز بتواند از خوابش بزند و آن عامل دریافت حقوق است.

پس در هر شرایطی و برای انجام هرکاری به میزانی انگیزه درونی و به میزانی انگیزه بیرونی وجود دارد.
حالا تفاوت و اهمیت آن ها زمانی کم و زیاد می شود که مشخص شود،
کدام یک از این انگیزه ها درصد بیشتری را به خودشان اختصاص می دهند.
مثلا کسی که به خاطر پر کردن وقتش تصمیم می گیرد که ورزش کند،
نسبت به کسی که با علاقه شخصی این کار را انجام می دهد،
ممکن است بعد از مدتی دیگر ورزش را کنار بگذارد و زمانش را با کارهای دیگری پر کند،
اما اگر انگیزه شخص برعکس باشد،
یعنی بیشتر به خاطر علاقه اش و داشتن اندامی زیبا ورزش را شروع کند به همین راحتی ورزش را کنار نمی گذارد.

سخن پایانی...

انگیزه داشتن یکی از مهم ترین فاکتورهایی است که هرکسی باید در زندگی اش داشته باشد تا بتواند قدم رو به جلو بردارد
و پیشرفت کند.
پس نباید از انگیزه ها غافل شد و اتفاقا بهتر است به آن ها بها بدهیم تا به آنچه در ذهن داریم دست پیدا کنیم.

برای اینکار می توانیم از تمرین های ساده ای استفاده کنیم که انگیزه مان از بین نرود.
مثلا خودمان را تشویق کنیم، از اتفاقات کوچک لذت ببریم، خواسته ها و انگیزه هایی که برای رسیدن
به اهدافمان داریم را یادداشت کنیم و...