

تفاوت انگیزه و انگیزش

روانشناسان مفهوم انگیزش را به عواملی محدود می‌سازند که به رفتار نیرو می‌بخشند و به آن جهت می‌دهند. انگیزه در واقع چرایی رفتار است؛ یعنی همان نیازها یا خواسته‌هایی است که رفتار ما را هدایت می‌کنند و آن چه را انجام می‌دهیم، توضیح می‌دهند. در حقیقت، انگیزه خودش قابل دیدن و مشاهده نیست، اما از روی رفتارهای قابل مشاهده می‌توان وجود آن را تبیین و توصیف کرد



انگیزه، مثل انگیزه گرسنگی، تشنگی، نوع دوستی و پیشرفت



انگیزش به فعال شدن و به حرکت در آمدن انگیزه، اشاره دارد. مثلاً: حرکت شما به سمت ظرف غذا به دلیل انگیزه‌ی گرسنگی، انگیزش گرسنگی و حرکت شما برای کمک به هم نوعان زلزله زده‌ی خود، انگیزش نوع دوستی گفته می‌شود.

بر این اساس، از دیدگاه ما انگیزه و انگیزش یکی و معادل هم نیستند.

انگیزه



انگيزش



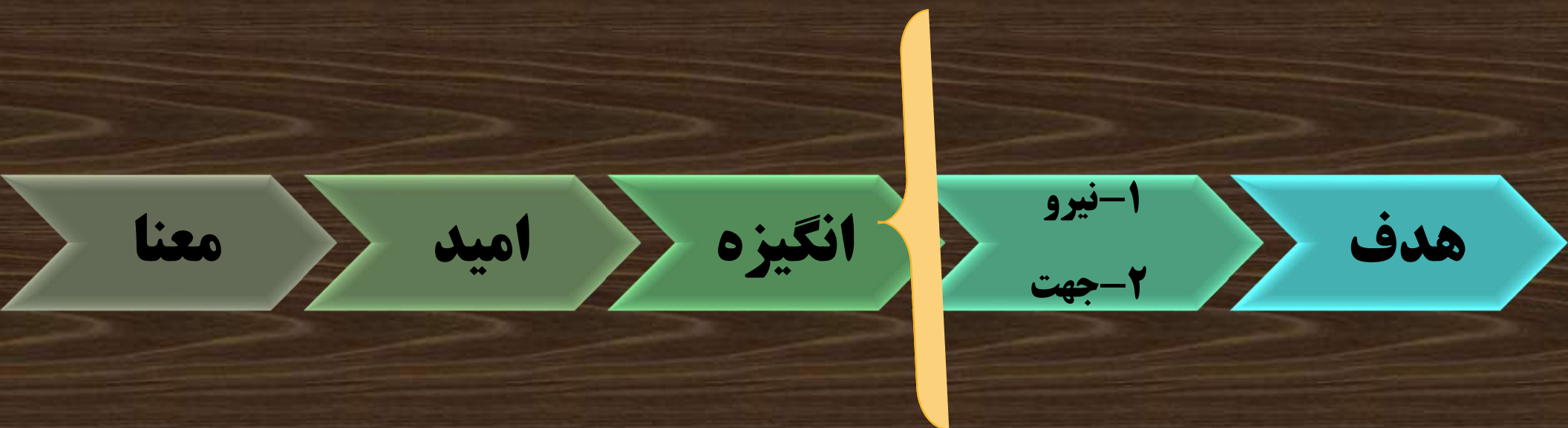
جواب ما بر اساس نظریه انسان سالم

من عقیده دارم: « قبل از انگیزه یک نیرو و محرک دیگری باید وجود داشته باشد که بتواند انگیزه را در موقعیت‌های خاص و غیر عادی و حتی شرایط معمولی و عادی به انگیزش تبدیل کند».

در نظریه انسان سالم آن را «امید» نامیده‌ایم

و معتقدیم: امید، قبل از انگیزه قرار دارد و زمانی که انگیزه به خودی خود آن قدر توانایی ندارد که به انگیزش تبدیل شود، امید این توانایی و میل را در او ایجاد می‌کند.

دیدگاه نظریه انسان سالم در باره رابطه انگیزش - هدف



در این دیدگاه، عقیده‌ی
راسخی داریم مبنی بر
این که



امید نیز وابسته به یک
نیروی قوی‌تر و مافوق
خود است



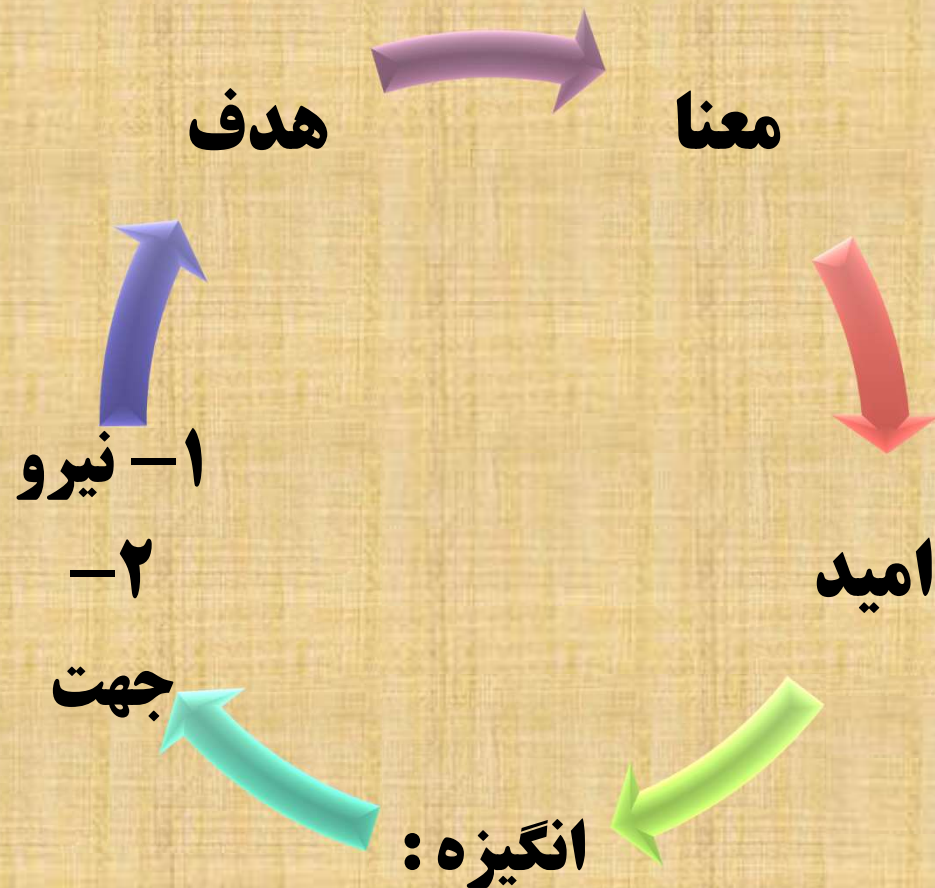
عامل و متغیر مهمی که همه‌ی این
عناصر دیگر را فعال کرده و راه
می‌اندازد، در این نظریه، «معنا»
نامیده شده است



تا بتواند وجود داشته باشد یا وجود
نداشته باشد و یا این که بتواند
محرك مناسبی برای انگیزه باشد یا
نباشد.

**همچنین بین معنا و هدف
یک چرخه ی جالب نیز
وجود دارد**

رابطه معنا و هدف در نظریه انسان سالم



معنا و حیرت

**رابطه معنا با حیرت و
افسردگی**

انسان فاقد معنا به دلیل نداشتن امید قادر به تبدیل کردن انگیزه به انگیزش نیست. لذا بسیاری از انسان ها هیچ گاه به اهداف خود نمی رسند. انسانی که پی در پی نتواند به اهداف خود برسد، دچار ناکامی و نومیدی می شود. انسان مایوس و ناکام، انسانی شکست خورده و ناتوان جلوه می کند.

ناکامی ها و شکست های مداوم، تبعات درون فردی و برون فردی فراوانی به دنبال می آورد. بزرگترین پیامد درون فردی آن اندوه و غم رسوب شده است که به شکل غمگینی تا افسردگی خود را نشان می دهد. پیامد برون فردی این وضعیت، ضعیف و ناتوان و ناکارآمد جلوه کردن فرد نزد دیگران است. هر دو دسته ی تبعات درون فردی و برون فردی به شکلی بر این باور که فرد خود را ناتوان و ضعیف می داند، صحنه می گذارند و چرخه ی معیوبی را فراهم می کنند.

فاجعه بارترین دست آورد نبودن معنا در فرد چرخه ی معیوب زیرا است

بی معنایی → افسردگی



ناکامی → نومیدی



از منظر نظریه ی انسان سالم، مهم ترین
علت افسردگی، بی معنایی و نداشتن یک
معنای قوی و اصیل است. افسردگی های
با علت های کاملاً زیستی و موقعیتی نیز
هر یک به نوعی فرد را در همین چرخه ی
معیوب گرفتار خواهند کرد.

**به همین دلایل، اساس درمان بیماران افسرده بر
طبق نظریه ی انسان سالم شکستن این چرخه است.
یعنی درمان گران باید تمرکز خود را بر این چرخه
و نحوه ی شکستن و توقف آن معطوف نمایند.**

**برای موفق شدن در این کار لازم است پیش
فرض ها و مقدمات این نظریه را به درستی
بشناسند. مخصوصا نقش معنا را به عنوان اصل
اساسی این نظریه به دقت مطالعه و بر جزئیات
آن تسلط داشته باشند. هم چنین راه های
رسیدن به معنا را شناخته و از رابطه ی بین معنا
و حیرت و نقش آن در بیماری افسردگی اطلاع
دقیق داشته باشند.**

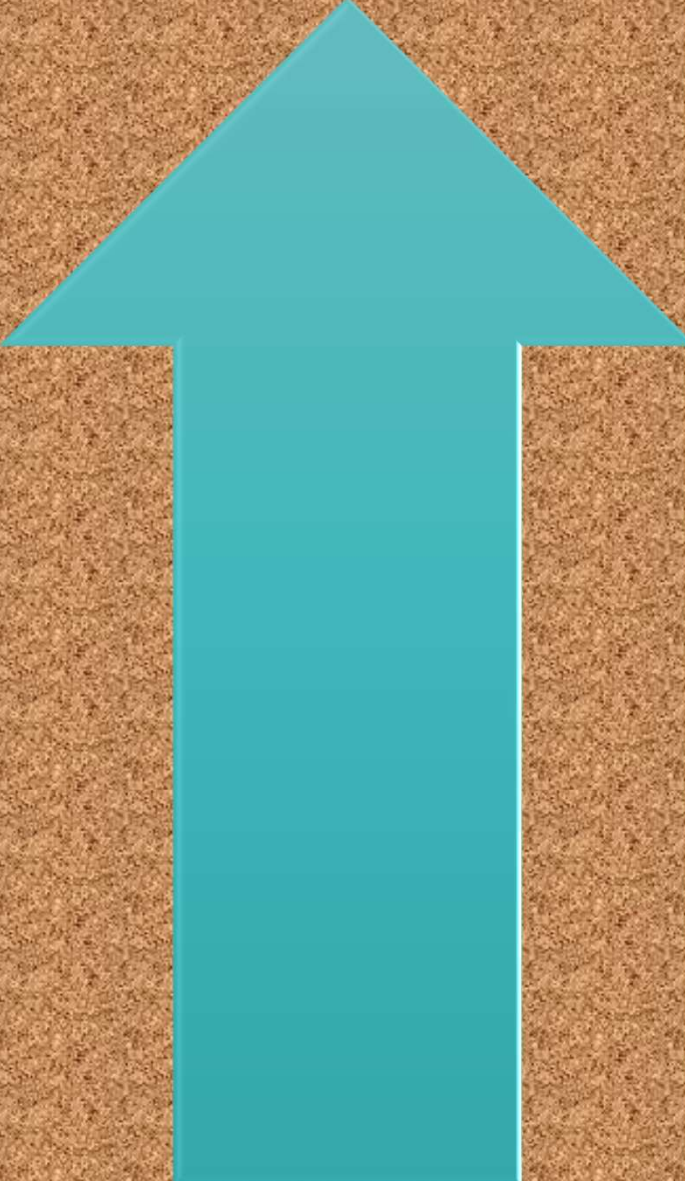
**انسان امروز به قدری در پرتو رشد و توسعه ی علم و
تکنولوژی مرتب حیرت زده و شگفت زده شده است که
تقریبا به حد اشباع رسیده است و دیگر به این سادگی ها
متحیر و شگفت زده نمی شود، مگر این که عامل ایجاد
حیرت بسیار نو و بدیع باشد؛ یا به شکلی نو و بدیع ارائه
شود.**

یکی از مشکلات انسان امروز در حوزه ی معنا و معنایابی این است که به آسانی و سادگی انسان های ماقبل خود دچار شگفتی و حیرت نمی شود. این مشکل در بیماران افسرده به مراتب بیشتر است. بر این اساس، وظیفه ی درمان گر در این فرایند این است که به مراجع خود کمک کند تا ابتدا نسبت به یک معنا دچار شگفتی و حیرت شود.



منظور ما از حیرت عبارت است از: یک

**واکنش احساسی- شناختی عمیق
همراه با تأمل و اندیشه ی بیش از حد
معمول علاوه بر واکنش های
فیزیولوژیک و مکانیکی متداول در
هنگام مواجه شدن فرد با یک موضوع یا
پدیده ای که تعجب برانگیز است، به
گونه ای که بر افکار، رفتار و نگرش و
فرد تأثیر می گذارد.**



بنابر این، واکنش های فیزیولوژیک و
رفלקسی به یک پدیده اگرچه بخشی از
حیرت زدگی را شامل می شوند، به تنهایی
برای حیران شدن کافی نیستند. معنای
لغوی حیرت سرگردانی، سرگشتگی و
تعجب است و به کسی که دچار چنین
وضعیتی شود، اصطلاحاً **حیران** می گوئیم.

حیرت و احساس

حیرت زدگی و حیران شدن هم جنبه ی مثبت دارد و هم منفی.
یعنی هم ممکن است با احساسات و عواطف مثبت و هم با
احساسات و عواطف منفی همراه شود. مثلاً عاطفه ی مثبت
شادی یا عاطفه ی منفی غم را در انسان متحیر به دنبال بیاورد.
هم چنین ممکن است عاطفه ی مثبت عشق و علاقه یا عاطفه ی
منفی انزجار و نفرت را با خود به همراه داشته باشد.

روش های حیرت زده شدن انسان

ارائه ی یک محرک خاص برای اولین بار

ارائه ی هم زمان دو یا چند محرک متضاد

مبالغه و اغراق

ارائه ی هم زمان شباهت ها

ارائه ی هم زمان تفاوت ها

خود عامل حیرت بودن

حیرت و حیا

یکی دیگر از عوامل یا عناصر مهم مرتبط با حیرت، حیا است. بین حیرت و حیا رابطه وجود دارد. اگر حیا را معادل ملاحظه و شرم در نظر بگیریم، یکی از دلایل حیرت در برابر یک اتفاق جدید یا یک پدیده‌ی نو وجود شرم و حیا است. تا زمانی که فرد نسبت به امری شرم و حیا داشته باشد و ملاحظه کاری بکند، همان متحیر باقی خواهد ماند. **زمانی که در مواجهه با یک پدیده، بی حیایی و بی ملاحظگی به وجود بیاید، دیگر جایی برای حیرت و تعجب و برانگیخته شدن نمی ماند.** رواج بی حیایی در هر مورد و موضوعی منجر به بی معنایی آن موضوع و مورد نیز می گردد.

حیرت و حیا

از طرفی، چون حیرت زدگی و حیرت زدایی با شرم و حیا تعارض و تضاد دارد، حضور مداوم پدیده های حیرت زا و حیرت زدا در برابر افرادی که تلاش دارند شرم و حیای خود را حفظ کنند، معمولاً همراه با مشکلاتی برای آنان است. متأسفانه، در کشمکش بین حیا و حیرت، همیشه انسان پیروز میدان نیست.

انواع حیرت زدگی بر حسب عامل زمان وقوع

الف) حیرت زدگی به هنگام

ب) حیرت زدگی زود هنگام

د) حیرت زدگی دیر هنگام

الف) حیرت زدگی به هنگام

حیرت زدگی به هنگام، نوعی حیرت زدگی است که فرد از نظر جسمانی، روان شناختی، اجتماعی و معنوی شرایط لازم و کافی برای مواجه شدن با عامل حیرت را دارد. شرایط لازم و کافی به موضوع حیرت و شرایط فرد اشاره دارد. بنابر این، صرفاً مناسب بودن زمان حیرت زدگی فردی دیگر از نظر ما یا دیگران کفایت نمی کند، زیرا، در حیرت زدگی به هنگام نیز نوع واکنش افراد متفاوت است

(ب) حیرت زدگی زود هنگام

در حیرت زدگی زود هنگام، عامل حیرت و تعجب قبل از زمان مناسب خود ارائه یا دریافت می شود. در این نوع حیرت زدگی فرد آمادگی های لازم جسمانی، روان شناختی، اجتماعی و معنوی را ندارد. لذا خیلی روشن نیست که هر کس چه واکنشی نشان خواهد داد. اما آنچه روشن است این است که با عنصر غافل-گیری همراه خواهد بود. حیرت زدگی زود هنگام معمولاً بهت و سردرگمی و یا نوعی گیجی و آشفتگی نیز به دنبال دارد

(د) حیرت زدگی دیر هنگام

در حیرت زدگی دیر هنگام، فرد زمانی با عامل حیرت مواجه می شود که از زمان متعارف آن مدت قابل توجهی گذشته باشد. در این نوع حیرت زدگی نیز فرد مثل حیرت زدگی زود هنگام غافل گیر می شود، اما غافل گیری او در این جا متفاوت از نوع اول است. به عبارتی، غافل گیری انسان در این نوع از جنس غفلت است.

حیرت زدایی یا حیرت زدودن

مهم ترین علتی که مردم امروزه کمتر حیرت زده می شوند، پدیده ی حیرت زدایی یا حیرت زدودگی است که بسیار رایج و متداول شده است. منظور از حیرت زدایی، کاهش اثرات شگفتی و تعجب یک موضوع یا پدیده است. در این روش با اشکال مختلف و به تدریج انسان ها حساسیت خود را نسبت به موضوع مورد نظر از دست می دهند. زیرا، موضوع مورد نظر از حالت مخفی بودن، تابو بودن و اختصاصی و ویژه بودن خارج می شود. به عبارتی، در پدیده ی حیرت زدایی به نوعی حیا زدایی می شود.

اشکال حیرت زدایی

- ۱۰ حیرت زدایی علمی
- ۲۰ حیرت زدایی عقلانی
- ۳۰ حیرت زدایی اخلاقی آزادی محور
- ۴۰ حیرت زدایی معنوی

(۱) حیرت زدایی علمی

در این نوع از حیرت زدایی از علوم مخصوصا علوم تجربی برای از بین بردن حساسیت های عمومی نسبت به موضوع های مختلف بهره برده می شود. یعنی با اثبات علمی و برچسب علمی بسیاری از موضوع ها برای عموم امری عادی می شود. مثلا خوردن حشرات که زمانی مخصوص برخی خرده فرهنگ ها یا ویژه-ی گروه های خاصی از افراد یک جامعه بود، با برچسب علمی دارا بودن پروتئین فراوان و منبعی مغذی، به راحتی به یک شیوه-ی قابل قبول و پذیرش جمعی تبدیل می شود

(۱) حیرت زدایی علمی

اتکاء بخش روان شناختی این نوع حیرت زدایی بر نوروساینس یا علم عصب شناختی است. در این شاخه ی عظیم و رو به توسعه ی علمی اساس و زیربنای تمام اعمال و رفتارهای انسان به ساختار و عملکرد زیستی – عصبی نسبت داده می شود و برای آن ها پاسخ های شفاف و روشنی نیز ارائه می گردد.

۲) حیرت زدایی عقلانی

در حیرت زدایی عقلانی، تمام امور به راستی آزمایی عقلانی واگذار می شود و انسان ها به قدری گرفتار ملاک ها و معیارهای عقلانی خود و دیگران می شوند که تا نتوانند موضوعی را با آن ملاک ها و معیارها سنجیده و مورد ارزیابی قرار دهند، دچار حیرت نمی شوند و زمانی هم که با عقل توانستند دلیل حیرت آوری آن را اثبات کنند، دیگر هیچ جایی برای تحیر و تعجب باقی نمی ماند. در این رویکرد، معنا و معنویت هم باید بتواند در سایه ی تمام اما و اگرها و باید و نبایدهای محکمه ی عقلانی سربلند بیرون بیاید تا مورد قبول و پذیرش قرار گیرد. کاری که معمولاً در عصر خردگرایی سخت گیرانه ی امروز بسی سخت و پرفراز و نشیب است.

(۲) حیرت زدایی عقلانی

در حیرت زدایی عقلانی، همواره به انسان گوشزد می شود که انسان عاقل آنچه را نمی بیند و نمی تواند با حواس معمول خود درک کند، نباید بپذیرد. در روش حیرت زدایی عقلانی جایی برای جنبه های احساسی و عاطفی وجود ندارد. **نقطه ی انتهایی حیرت های عقلانی نیز عقل محورانی هستند که پس از سال ها غور و اندیشه در فهم و توضیح معنا و معنویت، خود ادعای معنا بودن و اناالحق بودن می کنند و بیرق و پرچم جدیدی در بین بیرق های تقلبی و دروغین پیشین بر می افراشند و قوم و گروهی از سرگردان های معنایی را به دنبال خود می کشند. به عبارتی، این افراد خود شبه معنا شده یا برای دیگران شبه معناهای خودساخته خلق و معرفی می کنند.**

۳) حیرت زدایی اخلاقی آزادی محور

در حیرت زدایی اخلاقی آزادی محور، همه ی امور به انسانیت، اخلاق انسانی و آزادی او نسبت داده می شود. یعنی هر چه در حوزه ی آزادی های فردی انسان مجاز است، اخلاقی نیز هست. در این روش هر اتفاق خاص یا فوق العاده ی انسانی یا خارج از قدرت انسان با محور قرار دادن انسان به عنوان برترین شاهکار خلقت، یا به عبارتی به عنوان مرکزیت عالم هستی امری در حوزه و حیطه ی اخلاقیات و آزادی های انسانی تلقی و تحلیل می شود.

طبق این دیدگاه، انسان اجازه دارد از هر پدیده ای پرده برداری کرده و حتی عبور کند. یعنی هم حیرت زدایی و هم حیرت زایی کند. به دلیل این که آزادی های فردی، اصل اساسی این دیدگاه و مهم ترین موضوع اخلاق لیبرالیستی است، بر اساس این نوع نگرش به انسان و آزادی های او و موضوع اخلاقیات، اعتبار و ارزش خوب و بد صرفاً در دوست داشتن و دوست نداشتن توسط خود فرد است.

(۴) حیرت زدایی معنوی و شبه معنایی

در حیرت زدایی معنوی و شبه معنایی، تولید حیرت با روش های شبه معنوی و شبه معنایی است. در روش شبه معنوی یا شبه معنایی، معناهای عجیب و غریب و با نام و اصطلاحات عجیب تر با مناسک و مراسم و آداب و رسوم غیر متعارف به تدریج ترویج و سپس به عنوان یک معنای اصیل و ارزش مند معرفی می شوند. نقطه ی اوج این روش شبه معنایی یا معناهای خودساخته، جایگزین کردن معناهای شیطانی با معناهای خدایی و روحانی است.





انواع حیرت زدایی

```
graph TD; A[انواع حیرت زدایی] --> B[الف) حیرت زدایی به هنگام]; A --> C[ب) حیرت زدایی زود هنگام]; A --> D[د) حیرت زدایی دیر هنگام];
```

**الف) حیرت زدایی
به هنگام**

**ب) حیرت زدایی
زود هنگام**

**د) حیرت زدایی
دیر هنگام**

الف) حیرت زدایی به هنگام

در حیرت زدایی به هنگام، افراد در زمان و مکان و موقعیت مناسب حیرت زدایی می شوند. به عبارتی، همانند رشد سایر ویژگی های شناختی لازم است انسان در این زمان و مکان و موقعیت مناسب از حیرت و تعجب به درآمده و امور برایش جنبه ی عادی پیدا کند. درست مانند زمانی که یک مادر تصمیم می گیرد بعد از اتمام دوران شیرخوارگی با برنامه ریزی، حیرت فرزند شیرخوارش را از سینه ی خود بگیرد. یعنی او را از شیر خوردن باز بدارد؛ به گونه ای که از آن پس با دیدن سینه^۱ی مادر دچار هیجان نشود و گرایشی به شیر خوردن از آن نداشته باشد.

حیرت زدایی زود هنگام

در حیرت زدایی زود هنگام، همانند حیرت زدگی زود هنگام، انسان با یک پدیده ی خارج از تحمل و توان خود رو به رو می شود که هنوز آمادگی آن را ندارد. تفاوت آن با حیرت زدگی زود هنگام این است که عامل حیرت معمولاً به تدریج و با تکرار به او عرضه و ارائه می گردد. این تکرار تدریجی تا جایی ادامه پیدا می کند که دیگر از مواجهه ی با آن دچار تعجب و شگفتی نمی شود، هر چند هم عامل حیرت مهم، غیر عادی، نامعقول و خلاف فطرت انسانی او باشد، می تواند به مرور و با گذشت زمان شامل پدیده ی حیرت زدایی قرار بگیرد.

حیرت زدایی دیر هنگام

حیرت زدایی دیر هنگام، نوعی حیرت زدایی است که از زمان مناسب انجام آن گذشته است. به عنوان مثال پدری می خواهد از نوجوان خود که مرتب از اعضای خانواده پول برمی دارد، با دادن پول یا در معرض دید قرار دادن پول از فرزندش نسبت به پول حیرت زدایی بکند. گرچه این حیرت زدایی صورت می گیرد، ولی در این زمان که فرزند او بارها اقدام به برداشتن پول کرده است، دیگر اثر واقعی حیرت زدایی از پول در این نوجوان خیلی زیاد و موثر نیست. این حیرت زدایی بایستی در سنین پایین تر و به تدریج صورت می گرفت

حیرت های درون زاد و برون زاد

حیرت زدگی و حیرت زدایی را به اعتباری دیگر می توان به دو دسته ی کلی تر درون زاد و برون زاد تقسیم نمود. در حیرت زدگی و حیرت زدایی درون زاد، عامل و علت اصلی حیرت خود فرد است، در حالی که در نوع برون زاد، عوامل خارج از فرد شامل سایر افراد و دیگر عوامل محیطی هستند.

حیرت های بزرگ

حیرت انسان ها همیشه محدود به این موارد ساده نمی شود. حیرت های بزرگتر و سخت تر زمانی اتفاق می افتند که فرد با موضوع هایی روبه رو شود که با ساختارهای شناختی اش شدیداً ناهماهنگ بوده و حتی یک بار هم تصورشان را نکرده است. **حیرت های شناختی - معنوی** از مهم ترین علت رفتارهای پیش بینی نشده و سپس تصمیم های جدی و اساسی در اغلب انسان ها هستند. البته تضمین شده نیست که این رفتارهای پیش بینی نشده و تصمیم های اساسی همیشه منطبق بر رفتارهای یک انسان سالم باشد. چه بسا حیرت های شناختی - معنوی برای همیشه یک فرد یا جماعتی را از رسیدن به معنای اصیل و واقعی بازدارند.

حیرت های بزرگ

منظور از حیرت های شناختی - معنوی آن دسته از حیرت هایی هستند که با ابزارهای شناختی در حوزه های معنا و معنویت ایجاد می شوند. به عبارتی حیرت هایی هستند که در نتیجه ی فهم و ادراک با یک تفکر کم بنیه و تجربه های محدود از موضوع های معنایی و معنوی به وجود می آیند. به عنوان نمونه اکثر انسان ها در دوره ی نوجوانی هنگامی که تفکر منطقی در ساختار ذهنی آنان استوار می شود، به نوعی دچار حیرت های شدید شناختی - معنوی، معمولاً از نوع حیرت زدگی آن می شوند و چون همه ی آن ها به یک اندازه برای چنین لحظه هایی آماده نشده اند و از طرفی از تجارب لازم بزرگسالی هم برخوردار نیستند، ممکن است برای تمام عمر در حالت حیرت و حیرانی باقی بمانند.

انواع حیرت های شناختی - معنوی

**الف) حیرت زدگی های
شناختی - معنوی**

**ب) حیرت زدایی های
شناختی - معنوی**

نقش حیرت زدگی و حیرت زدایی شناختی در
تمام موضوعات مربوط به معنا یعنی (۱) بی
معنایی، (۲) معنایابی، (۳) تضاد معنایی، (۴) تعدد
معنایی، (۵) وقفه ی معنایی، (۶) گناه معنوی و
(۷) احساس گناه معنایی بسیار برجسته است.

علت های ابتلاء به مشکلات معنایی

- ۱. عده ای به دلیل مشکلات زیستی - عصبی و رشدی توانایی های لازم و کافی را برای درک و فهم این موضوع ندارند.
- ۲. عده ای دیگر به اندازه ی کافی در این باره تحریک نشده یا نمی شوند. به عبارتی، محرک های لازم را دریافت نکرده یا نمی کنند.
- ۳. برخی به دلیل حوادث خاص مرتبط با موضوع های معنایی چنان حیرت زده و تحریک شده اند که دچار وقفه ی حیرت زایی گردیده اند.
- ۴. عده ای نیز دچار لکنت معنایی و نقص در بیان و یا در ابراز معنای واقعی خود هستند.
- ۵. گروهی از انسان ها نیز به دلیل قرار گرفتن در محیط های خاص رشدی و پرورشی به قدری حیرت زده شده اند که دیگر برای حیرت زدگی معنایی، تحریک پذیری لازم را ندارند.
- ۶. گروهی دیگر نیز وجود دارند که به علل مختلف دچار نوعی کندی روانی - حرکتی بوده و توان و انرژی لازم را برای تحریک پذیری و تحریک شدن ندارند. از جمله کسانی که دچار انواع افسردگی هستند.
- ۷. گروه خاص و ویژه ای هم وجود دارند که ذاتا با خصوصیات سستی و تنبلی نهادینه در وجود خود دارند.

• روش اول، انکار کردن گرایش طبیعی معنا خواهی خود است.

• روش دوم، تعیین کردن نوع وفاداری و آرمان خواهی معنایی خویش با تفسیر و توجیه های شخصی است. توجیه های متداول و عامیانه ای مثل «انسان باید قلبش پاک باشد»، «من قرصش را می خورم»، «این حرف ها مال قدیم و گذشته هاست»، «وقتی به سن پیری رسیدم، انجام می دهم».

دو روشی که گروه هفتم با خصوصیات سستی و تنبلی نهادینه شده ای که در خود دارند، برای سرباز زدن از فداکاری و از خودگذشتگی یا به عبارتی از وفاداری به آرمان ها و اصول و معیارهای معناداری و حفظ و حراست از معنا و معیارهای یک معنا اتخاذ می کنند:

انواع مشکلات معنایی



(۱) مشکل بی معنایی

در بی معنایی، فرد هیچ گونه معنای قابل تعریف و اتکا ندارد و به نحوی عمل می کند که گویی به دنبال یافتن آن هم نیست. یعنی، هیچ گاه در برابر یک موضوع معنایی اساسی و جدی قرار نگرفته و حیرت زده نشده است یا به قدری در یک دوره از فرایند رشدی خود حیرت زده یا حیرت زدوده شده است که برای همیشه گرایش به معنا، مخصوصا معنای اصیل را از دست داده و یا به شدت از آن اجتناب می کند. دلایل مختلفی برای این موضوع قابل تصور و بحث است. مهم ترین علت های بی معنایی و معنا نداشتن عبارتند از: