

۱۴۹۲۱۹۲

انگیزش

منطق پنهانی

ب، ادگیز، نمای ما را شکل می دهد

دن آریبا

مصطفی سپهریان

سرشناسه	:	آریلی، دن
عنوان و نام پدیدآور	:	<i>Ariely, Dan</i> انگیزش؛ منطق پنهانی که انگیزه‌های ما را شکل می‌دهد/ دن آریلی؛ ترجمه مصطفی سپهریان؛ ویراستار رها خیرآبادی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۸ صفحه.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۱۲-۱
پهرست نویسی	:	فیپا
نام داشت	:	عنوان اصلی: Pay off; The Hidden Logic that Shapes Our Motivations. 2016
موضوع	:	انگیزش
رده‌بندی کنگره	:	HF ۵۵۴۹ / ۵ / ۱۳۹۶ الف
رده‌بندی دیویی	:	۳۱۴/۶۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۶۵۵۲۳۱

نشر نوین
nashrenov. ir

عنوان:	انگیزش. منطق پنهانی که انگیزه‌های ما را شکل می‌دهد
مؤلف:	دن آریلی
مترجم:	مصطفی سپهریان
ویراستار:	رها خیرآبادی
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۶، اول
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۱۲-۱
قیمت:	۱۴,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست

مقدمه.....	۹
از تراژدی تا معنا و انگیزش.....	۹
پیچیدگی انگیزش، و نقل یک داستان شخصی.....	۹
معادله انگیزش.....	۱۱
فراخوانده شده برای یک فاجعه.....	۱۳
درد.....	۲۱
(۱) چگونه انگیز را تولید کنیم، یا: کار کردن به مثابه زندانی.....	۲۵
چرا بی انگیز، کار نکنیم؟ به طور حیرت انگیزی آسان است؟.....	۲۵
خرد کردن انگیزه.....	۳۲
کار برای چیست؟.....	۴۲
(۲) لذت ساختن چیزی.....	۴۸
پیوستگی عمیق ما به ایده‌ها و ساخته‌های خودمان.....	۴۸
ساخته زیبای من.....	۵۱
مشتری خالق.....	۵۵
هیچ جا، خانه خود آدم نمی‌شود!.....	۵۶
اهمیت هویت.....	۶۰
(۳) پول از مریخ است، پیتزا از ونوس و تمجید از سیاره مستتر.....	۶۳
چرا پول کمتر از چیزی که فکر می‌کنیم اهمیت دارد؟.....	۶۵
آزمایشی در اینتل.....	۶۹
واقعاً چه چیزی ما را بر می‌انگیزاند؟.....	۷۳
چشم‌انداز انگیزه درونی.....	۷۷
قدرت ارتباطات.....	۸۲

- لذت روابط بلند مدت ۸۴
- از مارکس به اسمیت و بازگشت ۸۶
- ارزش حسن نیت ۸۹
- بیایید و کلا را بکشیم! ۹۴
- تقویت حسن نیت ۹۸
- (۴) مرگ، روابط و معنا ۱۰۱
- دلیلی دیوانه وار برای جاودانگی نمادین: چقدر دوست داریم همه پیروز شویم ۱۰۱
- جاودانگی نمادین و نیاز به معنا ۱۰۳
- وصف Naomi ۱۰۵
- گزیدگی عجیب پس از مرگمان ۱۰۷
- سخن آخر) پاسخ به سول نهایی ۱۱۱
- معمای انگیزش، رحله ۱۱۱
- تقدیر و تشکر ۱۱۷
- درباره نویسنده ۱۱۸

مقدمه

از تراژدی تا معنا و انگیزش

پیچیدگی انگیزش و نقل یک داستان شخصی

ما مدیر زمانی شخصی خودمان هستیم. به سختی کار می‌کنیم تا خودمان را مجاب کنیم که از خواب بیدار شویم و سر کار برویم، و کاری را که باید هر روز و هر روز انجام دهیم، به سرانجام برسانیم. همچنین دیگران را تشویق می‌کنیم که برای ما یا همراه با ما کار کنند. کسانی که از ما خرید می‌کنند و با هم تجارت می‌کنیم و حتی آن‌هایی که ما را تعویض می‌کنند. این را در زندگی شخصیمان هم انجام می‌دهیم؛ از سنین بسوزان، کودکان سعی می‌کنند والدین خود را متقاعد کنند که کارهایی را برای آنها انجام دهند («پدر! من خیلی می‌ترسم این کار را انجام دهم!» یا «همدی به دی دیگر استیجت^۱ دارند»)، و به درجات مختلفی از موفقیت می‌رسند. به عنوان فرد بالغ، سعی می‌کنیم افراد مهم زندگیمان را متقاعد کنیم تا کاری را برایمان انجام دهند («عزیزم، روز بسیار پرفشاری داشتم، می‌شود لطفاً تو امشب بچه‌ها را بخوابانی و ظرف‌ها را بشووی؟»). سعی می‌کنیم کودکانمان را مجاب کنیم تا خودشان

¹ Snapchat

اتاقشان را تمیز کنند و تکالیفشان را انجام دهند. یا اینکه همسایه‌هایمان را اغوا کنیم که پرچین‌هایشان را برای مهمانی محله آذین‌بندی کنند.

شرح شغل رسمی ما هرچه که باشد، ما همه انگیزه دهنده‌گانی پاره‌وقت هستیم. انگیزش از بخش‌های اصلی زندگی ماست، اما واقعا و در عمل چقدر نسبت به آن آگاهی داریم؟ واقعا چقدر با چگونگی عملکرد و نقش آن در زندگی‌مان آشناییم؟ فرض بر این است که انگیزش از پاداش خارجی مثبت مشتق می‌شود. این را انجام بده، آن را بگیر. اما چه می‌شود اگر داستان انگیزش در واقع بسیار پیچیده‌تر، بغرنج‌تر و سحرآمیزتر از چیزی باشد که ما فرض می‌کنیم؟

این کتاب، جنبه ذات واقعی انگیزش را، و نیز بی‌بصیرتی ما در رابطه با پیچیدگی و فرسایش آن را به‌خوبی کاوش می‌کند. امیدوارم این کتاب نوری بر این جهان پیچیده، بسیار ژرف، سانی و حوزه روانشناسی باشد. انگیزش، دشتی سرشار از درختان در هم تنیده، و دانه‌های کشف نشده، حشرات تهدیدآمیز، زمین‌های کشاورزی و پرندگان، نگارنگ است. این دشت اجزاء بسیاری دارد که ما فکر می‌کنیم اهمیت دارند اما ایستور نیست. حتی بیشتر، سرشار از جزئیات غیرمتعارفی است که ما کاملاً نادیده می‌گیریم. فکر می‌کنیم هیچ اهمیتی ندارند، ولی بسیار مهمند.

انگیزش دقیقاً چیست؟ با توجه به لغت‌نامه آنلاین ^۱ Merriam Webster، این کلمه به معنی «عمل یا فرآیند دادن دلیل به کسی برای انجام چیزی»، یا «شرایط مشتاق بودن به انجام عملی یا کاری» است. و همچنین این کتاب بر مبنای این است که چه چیزهایی برای انجام کارها به ما احساس اشتیاق می‌دهد. کتاب در رابطه با چرایی انجام کارهای مشقت‌باری توسط ماست که ممکن است در ظاهر

¹ Merriam Webster's online dictionary

هیچ تمجیدی از آنان نشود. همچنین برای مدیران بسیار ضروری است ذاتِ مواردی که کارمندان را درگیر و مجذوب کار می‌کند بهتر بفهمند و اینکه چطور می‌توان کاری کرد که همه خوشحال‌تر و متعهدتر باشند. کتاب در مورد ارتباط عمیق‌تر با آنچه انجام می‌دهیم، با پیامد تلاش‌هایمان، با دیگران و روابطمان می‌باشد. اما در نهایت، این کتاب در مورد چیزی است که ما واقعاً قبل از مرگ از آن بیمان می‌خواهیم.

معادله انگیزش

انگیزش - به مفهوم دلبستگی (مجذوب شدگی) مثبت به انجام وظیفه‌ای - بسیار مشکل‌تر از چیزی است که در نگاهی مختصر به نظر می‌رسد. برای فکر کردن به پیچیدگی انگیزش، تمرکز کنید می‌خواهید سعی کنید که معادله‌ای از تمام عوامل موثر و پایه انگیزش بنویسید. شاید مشابه چنین چیزی بشود:

انگیزش = پول + موفقیت + خوشحالی + هدف + احساس پیشرفت + امنیت
 بازنشستگی + اهمیت قائل شدن برای دیگران + احترامات + شأن و مقام
 + تعداد کودکان در خانه + سربلندی + الف + ب + ج + ... + (دیگر عوامل)

قطعاً پول بخش مهمی از این معادله است، اما این معادله بسیار پیچیده‌تر از اینست بلندی از عوامل مثل موفقیت، شادی، هدف، احساس پیشرفت، روابط با همکاران و غیره است.

چند دقیقه به کارتان فکر کنید. اگر بخواهید این معادله را برای خودتان بازنویسی کنید، نقش پول در انگیزش شما در مقایسه با عواملی چون موفقیت،