

Τι καθοδηγεί τις ενέργειες που κάνουμε; Πως φτάνουμε στην Επιτυχία!



Χρήστος Μπεζιρτζόγλου

Άλληλον μέντορας Σταδιοδρομίας

Φυσικός, Στέλεχος Ευρωπαϊκής Επιτροπής, Μέλος του ΔΣ της ΑΛΛΗΛΟΝ

[Christos Bezirtzoglou | LinkedIn](#)

Περίληψη

Η κατανόηση του γιατί κάνουμε μερικές ενέργειες και όχι όλες πάντα είναι συναρπαστική. Υπάρχουν πολλά μοντέλα που εξηγούν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Ένα απλό και χρήσιμο είναι το μοντέλο KINEI — το οποίο σημαίνει ΚΙΝητρο, Ευκαιρία και Ικανότητα. Το μοντέλο εξηγεί τι καθοδηγεί την ανθρώπινη δράση και μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε είδος δράσης.

Τι λέει η θεωρία

Οι θεωρίες κινήτρων άρχισαν να εμφανίζονται στη δεκαετία του 1930 και έχουν αλλάξει την σκέψη από την ιδέα ότι οι άνθρωποι δεν έχουν επίγνωση των επιλογών που κάνουν στην ιδέα ότι πραγματικά γνωρίζουμε και είμαστε σε θέση να πάρουμε αποφάσεις. Σε αυτό το άρθρο θα αναλύσουμε μια απλή θεωρία κινήτρων, παρόλο που υπάρχουν άλλες πιο γνωστές όπως η Ιεραρχία των Αναγκών του Maslow. Μια παραλλαγή του μοντέλου που παρουσιάζουμε χρησιμοποιείται από τις νομικές αρχές των ΗΠΑ και είναι η «κατηγορική τριάδα¹» Μέσα, Κίνητρο και Ευκαιρία (Means, Motive and Opportunity). Στη θεωρία κινήτρων, οι άνθρωποι κάνουν πράγματα επειδή θέλουν να επιτύχουν κάποιους στόχους. Η ανταμοιβή που λαμβάνετε στο τέλος της επίτευξης του

στόχου μπορεί να είναι απτή (δηλαδή μια χρηματική αξία) ή μπορεί να είναι κάτι εγγενές (δηλαδή η αίσθηση της ευτυχίας). Το απλό μοντέλο KINEI (MOA) — το οποίο σημαίνει ΚΙΝητρο, Ευκαιρία και Ικανότητα (Motivation, Opportunity and Ability), εξηγεί γενικά τι οδηγεί την ανθρώπινη δράση και μπορεί να εφαρμοστεί με βέλτιστο τρόπο ώστε να οδηγήσει στην επιτυχία κάθε είδος δράσης.

Τα τρία συστατικά του μοντέλου μας

1. Κίνητρο

Η πρώτη προϋπόθεση για να συμβεί μια ενέργεια είναι το κίνητρο που έχουμε για να τη κάνουμε. Αυτό μπορεί να είναι εγγενές (εσωτερικά οδηγούμενο) ή εξωγενές (εξωτερικά οδηγούμενο). Και μπορεί να είναι θετική (συμβάλλοντας στην ευχαρίστηση) ή αρνητική (αποφεύγοντας τον πόνο και τη δυσφορία).

2. Ευκαιρία

Τα κίνητρα μόνα τους δεν είναι αρκετά για να εξηγήσουν μια συμπεριφορά. Πρέπει επίσης να έχετε την ευκαιρία να κάνετε κάτι. Αυτό σημαίνει ότι έχετε διαθέσιμο χρόνο, αλλά και τις σωστές συνθήκες, όπως το να βρίσκεστε στο σωστό μέρος την κατάλληλη στιγμή.

3. Ικανότητα

Το τρίτο και τελευταίο στοιχείο είναι η ικανότητα. Αυτό σημαίνει ότι έχουμε την δύναμη, τη γνώση και την εμπειρία για να κάνουμε ό, τι χρειάζεται. Σημαίνει επίσης ότι υπάρχουν οι κατάλληλοι άνθρω-

¹ Ο ύποπτος πρέπει να έχει την ικανότητα να διαπράξει το έγκλημα (μέσα), έναν πιστευτό λόγο για να το κάνει (κίνητρο) και την ευκαιρία να το εκτελέσει (ευκαιρία).

ποι και οι συνθήκες για να κάνουμε ό, τι χρειάζεται.

Κάνοντας τη μισή δουλειά δεν έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα

Ας δούμε τι συμβαίνει όταν αναμιξουμε μόνο τα δύο από τα τρία συστατικά.

2+3: Χάνοντας το κίνητρο, έχουμε παθητική ικανότητα:

Ο άνθρωπος μπορεί και έχει την ευκαιρία να κάνει την ενέργεια, αλλά δεν έχει κανένα κίνητρο για να την ολοκληρώσει.

1+3: Χάνοντας την ευκαιρία, έχουμε απογοητευμένη πρόθεση:

Ο άνθρωπος θέλει και έχει τις ικανότητες να το κάνει, αλλά δεν του δίνεται η ευκαιρία να το εκπληρώσει.

1+2: Χάνοντας την ικανότητα, κάνουμε λανθασμένες ενέργειες:

Ο άνθρωπος έχει τη διάθεση και την ευκαιρία να κάνει μια ενέργεια, αλλά του λείπουν οι δεξιότητες για να την εκτελέσει σωστά.

Ο καταλύτης: Ανακαλύπτοντας τη δύναμη του «Γιατί».

Το επόμενο βήμα είναι να συνδέσουμε όλα τα συστατικά και να βρούμε το γιατί. Αποκαλύπτοντας το γιατί, βρίσκουμε το λόγο του τι κάνει τις στιγμές μας μοναδικές. Υπάρχει πάντα ένας λόγος για τον οποίο κάνουμε αυτό που κάνουμε. Το να γνωρίζουμε γιατί μας ελκύει αυτό που επιλέγουμε και τι παίρνουμε από όλες αυτές τις εμπειρίες που μας ξεχωρίζουν είναι κρίσιμο.

Συνδυάζοντας όλα τα συστατικά για να επιτύχουμε

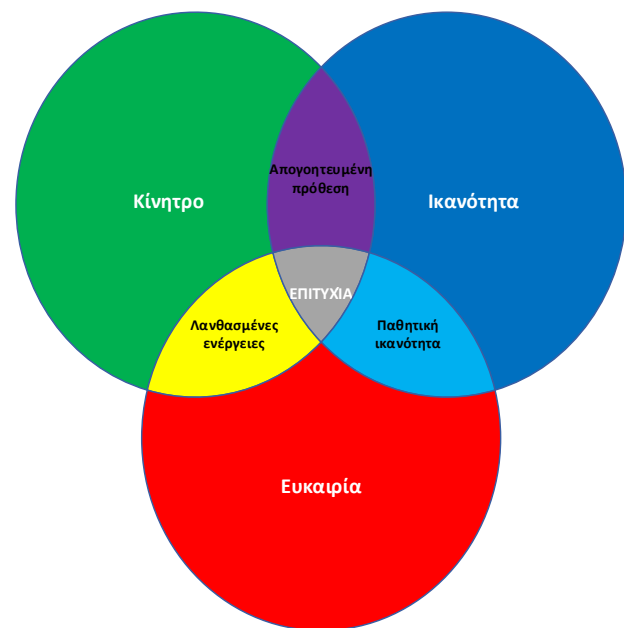
Ακολουθώντας μια ολιστική προσέγγιση, συνδυάζουμε τα τρία συστατικά (κίνητρο, ευκαιρία και ικανότητα) και με την βοήθεια του καταλύτη μας (του γιατί τα κάνουμε όλα αυτά) δημιουργούμε την τέλεια «χημική αντίδραση» για να πάρουμε το απόσταγμα της Επιτυχίας.

Η ανωτέρω διαδικασία γνώσης είναι μια άσκηση που πρέπει να επαναλαμβάνεται συνέχεια. Με την πάροδο του χρόνου, όσο περισσότερες εμπειρίες έχετε, τόσο καλύτερη εστίαση θα αποκτήσετε. Όσο πιο γρήγορα σας γίνει συνήθεια να συνδυάζετε όλα τα συστατικά, τόσο πιο εύκολος

θα είναι ο δρόμος προς την επιτυχία.

Η επιτυχία είναι η κατάσταση ή η προϋπόθεση της ικανοποίησης ενός καθορισμένου εύρους προσδοκιών και συχνά θεωρείται ως το αντίθετο της αποτυχίας. Ωστόσο, τα κριτήρια επιτυχίας εξαρτώνται από το πλαίσιο και μπορεί να σχετίζονται με έναν συγκεκριμένο άνθρωπο ή σύστημα πεποιθήσεων. Γι'αυτό η επιτυχία είναι υποκειμενική για τον καθένα μας. Αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία είναι να ορίσετε εσείς τι είναι επιτυχία, και να κάνετε τις ενέργειες που χρειάζονται για να επιτύχετε τους στόχους σας που θέσατε και να ζήσετε την ζωή που επιθυμείτε.

Εάν αγωνίζεστε να ανακαλύψετε την επιτυχία για μια καριέρα που θα αγαπήσετε, ελπίζω ότι αυτό το άρθρο θα σας δώσει τα στοιχεία που χρειάζεστε για να ανακαλύψετε το *Ikigai*² σας.



² Το *ikigai* είναι μια ιαπωνική έννοια που σημαίνει «ο λόγος ύπαρξης σου». Το «*iki*» στα ιαπωνικά σημαίνει «ζωή» ενώ με το «*gai*» περιγράφουμε την αξία. Το *ikigai* σου είναι ο σκοπός της ζωής σου ή η ευτυχία σου. Είναι αυτό που σου φέρνει χαρά και σε εμπνέει να σηκώνεσαι από το κρεβάτι κάθε μέρα. Είναι επίσης σημαντικό να αναφέρουμε ότι ενώ παραδοσιακά η ιαπωνική φιλοσοφία επικεντρώνεται στην εύρεση της ευδαιμονίας του ατόμου, η δυτική ερμηνεία χρησιμοποιεί το *ikigai* ως μέθοδο για να βρει κάποιος την ιδανική καριέρα.