

۱۲۰۷۲۴۴

نیروی اراده

Roy.F.Baumeister

John.Tierney

مترجم:

سروه غیوران

سرشناسه : باومیستر، روی، ۱۹۵۳ - م

Baumeister, Roy F

عنوان و نام پدیدآور : نیروی اراده/ نوی‌سندگان روی اف باومیستر، جان تی‌رنی؛ مترجم سروه غیوران.

مشخصات نشر : تهران: آرنه ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۳۵۲ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۰۵-۳-۵

وضعیت فهرست نویسی : فی‌با

یادداشت : عنوان اصلی: Willpower : rediscovering the greatest human strength. ۲۰۱۱

موضوع : اراده

موضوع : خویشتن‌داری

شناسه افزوده : تی‌رنی، جان، ۱۹۵۳ - م.

شناسه افزوده : Tierney, John (John Marion)

شناسه افزوده : غیوران، سروه، ۱۳۶۸ - م. مترجم

رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۹۳۲/۶۳۲

رده بندی دی‌سی : ۱۳۹۳

شماره کتابشناسی : ۲۰۹۷۰۰



نشر آرنه

عنوان	:	نیروی اراده
مترجم	:	سروه غیوران
ناشر	:	آرنه
طرح جلد	:	رامین نوروزی فرد
ویراستار	:	غزاله نادری نوایی
چاپ	:	اول ۱۳۹۵
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	:	۲۲۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۳۷۰۵-۳-۵

www.arnapub.com

فهرست مطالب

۱. نیروی اراده چیزی بیش از استعاره ۲۹
۲. منبع نیروی اراده چیست؟ ۵۴
۳. تاریخچه مختصری از لیست انجام کارهای روزانه ۸۱
۴. خستگی از تصمیم گیری ۱۱۸
۵. دلارها کجا رفته اند؟ ۱۳۹
۶. نیروی اراده چگونه تقویت می شود؟ ۱۶۱
۷. در اعمای رییس خود را مجهز کنید ۱۸۵
۸. چه نیرویی به ارتکاب گناه و ماری کار در ترک اعتیاد به نوشیدن کمک کرد؟ ۲۱۷
۹. پرورش فرزندان قوی ۲۳۹
۱۰. توفان فراگیر رژیم ۲۷۵
۱۱. راه حل ها: چشم انداز نیروی اراده ۳۰۱

پیشگفتار

در کتاب نیروی اراده، بامستیر، روانشناس تحقیقات پیشگام با همکاری جان تیرنی، نویسنده ی ستون علمی روزنامه ی نیویورک تایمز، تلاش می کنند تا درک ما را از مطلوب ترین فضیلت انسانی، دگرگون سازند: کنترل نفس. کتاب نیروی اراده با تحلیل به تحقیقات و فرزائگی متخصصان زندگی حقیقی، درس هایی از تمرکز بر تئابیی ها و هدایت دوباره ی زندگی به اشتراک می گذارد.

بامستیر در آنچه به مستقیم ترین برگره روانشناسی اجتماعی تبدیل شد، متوجه شد که نیروی اراده در حقیقت یک نیروی فیزیکی دارد و مانند یک ماهیچه عمل می کند: می تواند با تمرین تقویت شود و اثر استفاده ی بیش از حد، خسته می شود. نیروی اراده از گلوکز تغذیه می کنند می تواند به سادگی با پرکردن مجدد سوخت مغز، تقویت شود. به همین دلیل است خود را خوابیدن- و به خصوص انجام ندادن این دو- تأثیری شگرف بر نیروی اراده دارد (این مشخص می کند که چرا رژیم داران اوقات سختی را در مقاومت در برابر وسوسه می گذرانند).

با وجودی که محدودیتهای طبیعی در کنترل نفس، محدودیتها را تعیین می کنند، ما می توانیم توان نیروی اراده را با خود را بسازیم. این کتاب شامل درس هایی از آزمایشگاه، زندگی افراد برجسته، والدین و هنرمندانی از جمله دیوید بلین، درو کری، اریک کلیتون، ماری کار می باشد. کتاب نیروی اراده چگونگی تعیین اهداف واقع گرایانه (در واقع در تهیه فهرست انجام کارهای روزانه، نوعی دانش وجود دارد)، چگونگی نظارت بر پیشرفتتان (به طوری که چند وقت یک بار به خودتان جایزه بدهید) و چگونه ایمان داشتن، حتی در زمان تردید را، توضیح می دهد. از زمانی که در خود عادت های درست ایجاد می کنید و روش هایی پیدا

می کنید که برایتان موثر واقع می شوند، افزایش نیروی اراده آسان تر می شود، به این مفهوم که به انرژی ذهنی کمتری برای مقاومت در برابر وسوسه نیاز پیدا خواهید کرد. این نه جادو است و نه شعارهای بی محتوای کتاب های کمک به خود، بلکه تنها راهی به سوی زندگی بهتر است.

در دنیای دیجیتال امروز، جایی که وسوسه به نزدیکی یک کلیک کردن است، ممکن است این گونه احساس شود که کنترل نفس بطور پیوسته تحت فشار می باشد. اما، همانطور که کتاب نیروی اراده نشان می دهد، ما نیز از دانش بیشتر و ابزار های بیشتر برای کنترل زندگی بهره می بریم. ما می توانیم این وظیفه را به تکنولوژی های جدید و شبکه های اجتماعی که بر پول، وزن و هر چیز دیگری که برایمان اهمیت دارد، غلبت می کنند، واگذار کنیم. این کتاب با ترکیب دانش های کاربردی و بهترین تحقیقات علمی، به وضوح بیان می کند که به دنبال هر چه باشیم - خانواده ی صمیمی، شغل، ضایع بخش، امنیت مالی، بدن سالم، دنبال کردن علایق - بدون توانمندسازی کمتر، نفس نمی توانیم به اهدافمان برسیم.

روی اف. بامستیر در دانشگاه فلوریدا برنامه ی روانشناسی اجتماعی را هدایت می کند. او بیش از ۴۵۰ مطلب علمی چاپ شد، نوشته است و بطور پیوسته در زمره ی نام آورترین روانشناسان جهان قرار داشته است.

جان تیرنی نویسنده ی ستون علمی "یافته ها" در روزنامه ی نیویورک تایمز می باشد. نوشته های او از انجمن پیشرفت علوم آمریکا و موسسه ی فیزیک آمریکا جایزه گرفته است. این سومین کتاب اوست.

هرطور که موفقیت را تعریف کنید - خانواده ای خوشحال، دوستان خوب، شغل رضایت بخش، سلامتی و تندرستی، امنیت مالی، آزادی دنبال کردن علایق - تعریف شما با دو کیفیت همراه است. هنگامی که روانشناسان خصوصیات شخص را می بینند، "پی آمد های مثبت" در زندگی را پیشگویی می کنند، جدا از آنکه، بطور منظم با دو ویژگی رو به رو می شوند: هوش و کنترل نفس. تا کنون پژوهشگران به روش خاصی برای افزایش دافهمی فهم و هوش دست نیافته اند، ولی موفق به کشف یا بهتراست بگویم کشف دوباره ی چگونگی افزایش کنترل نفس شده اند.

کتاب حاضر نیز در همین راستاست. به عقیده ی ما تحقیقات درمورد کنترل نفس و نیروی اراده بزرگترین امید روانشناسان برای کمک به رفاه و سعادت بشر است. قدرت اراده به ما اجازه می دهد تا به جامعه مان را با روشهای کوچک و بزرگ تغییر دهیم. همانطور که چارلز داروین در کتاب محبوبیت انسان نوشته است: "بلندترین مرحله ی ممکن در فرهنگ، اخلاقی و معنوی زمانست که تشخیص می دهیم باید افکارمان را کنترل کنیم". در قرن بیستم، نظریه ی قدیمی نیروی اراده به دلیل شکست فیلسوفان و روانشناسان آن زمان، پس از مدتی طرفدارانش را از دست داد. بامستیر، خود شروعی شکاکانه داشت ولی بعد در آزمایشاتش دریافت که چگونه نیروی اراده به انسانها قدرت حفاظت می دهد، چگونه افراد با تهی شدن اراده، کنترل نفسشان را از دست می دهند و چگونه انرژی معنوی به وسیله گلوکز موجود در خون تحریک می شود. او و همکارانش دریافتند که نیروی اراده، درست مانند یک ماهیچه، از استفاده مفرط خسته و فرسوده می شود ولی در عین حال می تواند با تمرین تقویت و نیرومند شود. از

زمانی که پژوهش‌های بامستبر وجود این نیرو را اثبات کردند، نیروی اراده به یکی از موضوعات اساسی مطالعه و بررسی در علوم اجتماعی تبدیل شده است. (این آزمایش‌ها امروزه در رده‌ی معتبرترین پژوهش‌های روانشناسی قرار دارند) او و همکارانش از سراسر جهان متوجه شدند که پیشرفت و بهبود نیروی اراده، مطمئن‌ترین راه به سوی زندگی بهتر است.

آنها به این نتیجه رسیدند که بیشتر مشکلات اساسی و بزرگ، شخصی یا اجتماعی، مثل خرج‌های غیرضروری، خشونت‌آنی، کم‌آموزی در مدرسه، طفره رفتن از سر، مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر، رژیم غذایی نادرست، کم تحرک، اضطراب، نگرانی مزمن و احساس خشم و انفجار، متمرکز بر ناتوانی و درماندگی در کنترل نفس است. ضعف کنترل نفس با هر ضربه و آسیب روحی شخصی همبسته است. از دست دادن دوستان، اخراج شدن، طلاق، سر درآوردن از زندان، این ناتوانی می‌تواند برای شما به همان قیمتی تمام شود که آسیب دیدگی سرنا ویلیامز (قهرمان تنیس ایالات متحده) در سال ۲۰۰۹ برایش تمام شد. می‌تواند حرفه‌ی شما را نابود کند، همچنان که بدکاری سیاستمداران می‌تواند به بیماری مسری وام‌های پرخطر و سرمایه‌گذاری‌هایی که سیستم مالی را ویران می‌کنند، منجر شود و برای بسیار کسانی که در کنار گذاشتن پول کافی برای ایام پیری شکست می‌خورند، دورنمای متزلزلی پدید آید. این مردم بخواهید تا برترین توانایی شخصی‌شان را نام ببرند و آنها معمولاً با صداقت، به ربانی شوخ طبعی، خلاقیت، شجاعت و سایر فضیلت‌ها - حتی فروتنی به خود اعتبار می‌بخشند. اما نه با کنترل نفس. زمانی این صفت مرده به حساب آمد که محققان بیش از یک میلیون نفر در سراسر جهان را مورد ارزیابی قرار دادند. از بین چندین توانایی شخصیتی که در پرسشنامه پژوهشگران ذکر شده بود، کنترل نفس گزینه‌ای بود که مردم کمترین احتمال برای تشخیص آن در خود را داشتند. برعکس، وقتی از

آنها درباره شکسته‌هایشان سوال شد، ضعف کنترل نفس در صدر لیستشان به چشم می خورد.

مردم احساس ضعف می کنند چرا که وسوسه بیش از هر زمان دیگری وجود دارد. ممکن است به بدن شما وحی شود که سر وقت کار کند، ولی مغز شما می تواند هر لحظه از کلیک روی موس یا تلفن فرار کند. شما می توانید هر کاری را با یک تردن ایمیل، گشتن در وب سایتهای مختلف و بازی کردن به تاخیر بیندازید. یک کار کامپیوتر معمولی از بیش از هفتاد و دو وب سایت در طول روز بازدید می کند. شما می توانید صدمه ی کافی در ۱۰ دقیقه خرید غیر ضروری آنلاین را طوری وارد کنید که تا پایان سال بودجه خودتان را از بین ببرید. وسوسه هیچ گاه متوقف نمی شود. ما معمولاً به کنترل نفس به عنوان نیرویی خارق العاده که برای مقابله با موارد اضطراری اصرار می شود فکر می کنیم، ولی این چیزی نیست که بامستبر و همکارانش، طی نظارت بر گروهی بیش از صد زن و مرد در مرکز آلمان یافتند. این افراد آلمانی به خودشان نوعی پیجر وصل کرده بودند که در طول روز در ۷ فاصله زمانی نامنظم به صدا در می آمد تا به آنها یادآوری کند که اگر در آن لحظه و یا بنازگی وسوسه ای را تجربه می کنند، دانش دهند. در این مطالعه پرزحمت، که به وسیله ویلهلم هوفمن اداره می شد، بیش از ده هزار گزارش لحظه ای از صبح تا نیمه شب گردآوری شد.

میل و هوس به هنجار تبدیل شد، نه مقاومت. حدوداً نیمی از اوقات، زمانی که پیجر افراد به صدا در می آمد آنها احساس هوس داشتند و ربع دیگر اظهار داشتند که درست در چند لحظه قبل احساس هوس می کردند. خیلی از این امیال، همان هایی بودند که افراد سعی داشتند در مقابلشان مقاومت کنند. محققان به این نتیجه رسیدند که مردم حدود یک چهارم از ساعات بیداریشان را صرف مقاومت در

مقابل هوسهایشان می کنند- حداقل ۴ ساعت در روز. از یک راه دیگر، اگر به ۴ نفر در لحظه ای تصادفی در روز ضربه ای آهسته بزنید، یکی از آن ها از نیروی اراده برای مقاومت در مقابل میلش استفاده می کند. این شامل همه ی مواردی که نیروی اراده در آنها تمرین داده شده باشد نمی شود، چرا که انسانها در موارد دیگر نیز از نیروی اراده استفاده می کنند. مثلاً در تصمیم گیری ها.

رایج ترین هوسهایی که در تحقیق پیجرها با مقاومت رو به رو شدند، میل خوردن و به دنبال آن میل خوابیدن و بعد میل به فراغت مثل استراحت کردن در حین کار، انجام کارهایی مثل بازی یا حل کردن جدول به جای نوشتن یادداشتها بودند. میل ریشخندی و جنسی رتبه ی بعدی در لیست امیال با بیشترین مقاومت را داشت. کمتر لیست تا حدودی بالاتر از میل به دیگر فعل و انفعالات مثل چک کردن ایمیل و سایتهای شبکه های اجتماعی، گشت و گذار در اینترنت، گوش دادن به موسیقی یا نگاه کردن به تلویزیون قرار گرفته بود. مردم از استراتژی های مختلفی برای دور کردن وسوسه استفاده کرده بودند. رایج ترین آنها گشتن دنبال چیزی که حواس را پرت می کند یا به عهد، گرفتن فعالیتی جدید است. با این وجود بعضی اوقات سعی می کنند تا آن را به طور مستقیم متوقف کنند و یا با وجود آن به سختی به راه خود ادامه دهند. موفقیتهای آنها به وضوح مختلط شده بود. آنها در مورد اجتناب از خواب، رابطه ی جنسی و هوس خرج کردن پول خیلی خوب بودند ولی در مقاومت در مقابل وسوسه تلویزیون و وب سایت وسوسه ی متداول استراحت به جای کار، زیاد خوب نبودند. به طور متوسط، نیمی از افراد زمانی که در مقابل میل و هوس خود به وسیله نیروی اراده مقاومت می کردند، موفق می شدند.

عدم موفقیت ۵۰ درصد، دلسرد کننده به نظر می رسد و ممکن است از نظر استانداردهای تاریخی خیلی بد باشد. ما هیچ راهی برای فهمیدن اینکه چقدر نیاکان و اجدادمان قبل از پیجرها و آزمایشات روانشناسان تمرین کنترل نفس داشتند، نداریم ولی احتمالاً آنها تحت فشار کمتری بوده اند. در قرون وسطی، بیشتر مردم، رعایا و دهقانانی بودند که روزهای طولانی و کسل کننده را در مزارع و معمولاً همراهی مقدار زیادی نوشیدنی می گذرانند. آنها برای ترفیع و ترقی در کار دست نمی چیدند و یا سعی برای بالا رفتن از نردبان طبقات اجتماعی نداشتند. بابران، هیچ ارزش ویژه ای برای تلاش و پشتکار (و یا نیاز زیاد به هوشیاری) وجود نداشت. در ستاها چیزهای اغوا کننده ای بالاتر از نوشیدنی، رابطه ی جنسی و زنده بویی و یا تنهایی، عرضه نمی کردند. به طور کلی شرم و حیا بیشتر از تمایل به رسیدن به کمال انسان، برای اجتناب از بی ابرویی بود. در کلیسای کاتولیک قرون وسطایی، رسم گری بیشتر از عملکرد قهرمانانه ی نیروی اراده، منوط بر جز گروه بودن و دنبال کردن مذاهب بود.

ولی همانگونه که کشاورزان در قرن ۱۸ بسیاری از مرهای صنعتی حرکت می کردند، دیگر مقید به کلیسای روستا و فشارهای اجتماعی و باورهای عمومی نبودند. نهضت پروتستان مذهب را انفرادی تر و روشن فکر و اعتماد به هرگونه عقیده تعصب آمیز را ضعیف ساخت. ویکتوریایی ها در دوره ی ۱۹۰۰ (قرن وسطا) زندگی می کردند. دوره ای که در آن یقین اخلاقی و سازمان های ناهنجار اروپای قرون وسطا از بین رفته بودند. موضوع داغ بحث ها این بود که آیا اخلاقیات می توانست بدون مذهب دوام آورد؟ خیلی از ویکتوریایی ها در مورد اصول مذهبی در زمینه های نظری به تردید رسیده بودند ولی به تظاهر خود مبنی بر اینکه مومنانی با ایمان هستند ادامه می دادند، چرا که آن را وظیفه ی عمومی خود برای حفظ اخلاقیات می پنداشتند. امروز به تمسخر گرفتن ریا و کوتاه فکری آنها کار

ساده ای است - مثل دامن های کوچکی که به پایه های میز می پوشانند(در خصوص اینکه هیچ قوزک پایی نباید برهنه باشد)! نباید بعد از این تعجب کرد! اگر موعظه ی جدی آنها راجع به خدا و تکلیف یا فرضیه های دیوانه وار آنها راجع به رابطه ی زناشویی را بخوانید، آن وقت می فهمید که چرا مردم آن دوره برای خلاصی و آسایش به فلسفه ی اسکار وایلد روی آوردند: "من درمورد هر چیزی می توانم مقاومت کنم به غیر از وسوسه". ولی با توجه به این که همه ی وسوسه های جدید در دسترس بودند، جستجوی منابع قدرت جدید به شدت حسته کننده بود. هنگامی که ویکتوریایی ها از انحطاط معنوی اذیت می شدند و آسیب شناسی اجتماعی در شهرها متمرکز شده بود، به دنبال چیزی ملموس تر از بخت و اقبال می گشتند، چیزی درونی که حتی بتواند از یک ملحد حفاظت کند.

بخاطر مفهوم عامیانه ای که از نوعی نیرو همراه است آنها شروع به استفاده از اصطلاح نیروی اراده کردند - درست شبیه بخار که سبب انقلاب صنعتی شد. مردم بالا بردن اندوخته ی خود از آن را با دنبال کردن نصیحت ها و تشویق های سامویل اسمایلز انگلیسی در "کمک به خود"، یکی از پر طرفدارترین کتابهای قرن ۱۹ در دو سوی اقیانوس اطلس، جستجو می کردند. "نبوغ در شکیبایی است". اسمایلز درحالی که موفقیت هر کسی از نیوتون گرفته تا استوارت جکسون را به انسانها یادآوری می کرد، آن را به عنوان نتیجه ی "ممانعت از خود" و "پشتکار خستگی ناپذیر" توضیح می داد. در عصر ویکتوریا معلمی دیگر، بنام فرانک چنینگ هادک، وزیر امریکایی، پر فروش ترین کتاب بین المللی به نام قدرت خواستن را منتشر کرد.

او سعی کرد با تعریف این نیرو به انرژی مستعد رشد کمی و توسعه کیفی، آن را علمی جلوه دهد. اما واقعاً هیچ ایده ای از چیستی این نیرو نداشت. فکری مشابه، به ذهن فرد دیگری با اعتبارهای علمی بهتر خطور کرد، زیگموند فروید، کسی که در مورد فعالیت های ذهنی وابسته به خود که مستلزم انتقال انرژی هستند، نظریه پردازی کرد.

اخیراً شش سال در آزمایشگاه بامستیر به طور سیستماتیک برای یافتن منبع این انرژی جست و جوی شد. البته مدل انرژی خویشت فروید به طور کلی توسط محققان بعدی رد شد. آن زمان و شاید بیش از نیمی از قرن گذشته، روانشناسان و دانش پژوهان و بیشتر فلاسفه های بحث و گفتگو به دنبال یافتن دلیل یا دلایلی برای رد وجود چنین منبعی از انرژی بودند.

تنزل اراده

چه یک برنامه ی سالیانه ی آموزشی و چه یک کتاب که خود در هواپیما را مرور کنید، درمی یابید که نظریه ی شخصیت سازی قرن دوازدهم و دیگر رایج نیست. جاذبه قدرت اراده در قرن بیستم تا حدودی در واکنش با شرایط دوره ی ویکتوریایی و تا حدی تحت تاثیر تغییرات اقتصادی و جنگ های جهانی برایش کرده است. خونریزی طولانی مدت جنگ جهانی اول مردان یکننده ی بی شماری را به وجود آورد که در پی انجام "وظیفه" تا مرگی بی معنی پیش می رفتند. روشنفکران در آمریکا و اکثر کشورهای اروپای غربی نگاهی ساده تر به زندگی را رواج دادند - ولی متأسفانه در آلمان، جایی که روانشناسی اراده را در دوران غم انگیز بازسازی و بهبود پس از جنگ توسعه دادند، چنین نبود. این قضیه

شامل صف آرایی نازی‌هایی می‌شد که لنی ریفرنستال در یک فیلم تبلیغاتی رسوا کننده به نام پیروزی اراده، در سال ۱۹۳۴ به تصویر کشید و در آن نوع مشخصی از اعتقادات را بیان کرد. تصور کلی نازی‌ها از فرمانبرداری جمعی تا جامعه ستیزی کمتر شبیه تصور کلی ویکتوریایی از توانایی معنوی شخصی بود، ولی وجه تمایز آن از بین رفته بود. اگر نازیها نمایانگر پیروزی اراده بودند، در این صورت، زمانی که بحث به روابط عمومی بد می‌رسد، چیزی که کاملاً به عنوان تادیب شخصی از آدلف هیتلر باشد، وجود ندارد.

تنزل ارزش از قدرها هم بد بنظر نمی‌آمد و بعد از جنگ این نیروهای دیگر بودند که به تضعیف آن می‌پرداختند. هنگامی که تکنولوژی، اجناس را ارزان تر و حومه نشینان را توانمندتر می‌کرد، تحریک نیاز مصرف کننده برای اقتصاد حیاتی شد و صنعت تبلیغات بیرواقعی همه را ترغیب می‌کرد که همین حالا خرید کنند. جامعه شناسان نسل جدید انسان‌های "هدایت شده توسط دیگران" را که با افکار همسایگانشان بیشتر از عقاید انرفی درونی قوی خود هدایت می‌شدند، شناسایی کردند. کتاب‌های سخنبرانه کمک به خود دوره ی ویکتوریا از روی سادگی، خود محور دیده می‌شد. پرتیو رتس کتاب‌ها آنهایی بودند که روی سرخوشی و سرحالی کار می‌کردند مثل کتاب دیل کارنگی به نام چگونه از دوستانمان ببریم و روی مردم تاثیر بگذاریم و کتاب یوگن وینسنت پیل به نام قدرت مثبت اندیشی. دیل کارنگی هشت صفحه را صرف نشان دادن چگونه لبخند زدن به انسان‌ها کرد. او توضیح داده بود که لبخند درست باعث می‌شود دیگران درباره ی شما حس خوبی داشته باشند و اگر مردم شما را باور داشته باشند، موفقیتتان تضمین می‌شود. پیل و نویسندگان دیگر از روش‌های حتی ساده تری استفاده کردند.