

آزمایش مارشملو:

# راهنمای خودکنترلی و مقابله با وسوسه

نوشته: والتر میشل

ترجمه: دکتر علی اکبر ابراهیمی

|                     |   |                                                                                                |
|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | میشل، والتر، ۱۹۳۰-۲۰۱۸م. Mischel, Walter                                                       |
| عنوان و نام پدیدآور | : | آزمایش مارشملو: راهنمای خودکنترلی و مقابله با وسوسه/نوشته والتر میشل؛ ترجمه علی اکبر ابراهیمی. |
| مشخصات نشر          | : | اصفهان، نشر نوشته، ۱۳۹۹.                                                                       |
| مشخصات ظاهری        | : | ۲۲۴ ص.                                                                                         |
| شابک                | : | ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۲۱۱-۱                                                                              |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیا                                                                                            |
| یادداشت             | : | عنوان اصلی: The marshmallow test: mastering self-control, 2014                                 |
| موضوع               | : | خویشترداری                                                                                     |
| موضوع               | : | Self-control                                                                                   |
| تتنام جزوده         | : | ابراهیمی، علی اکبر، ۱۳۵۰-، مترجم                                                               |
| رده بندی کنگره      | : | BF632                                                                                          |
| رده بندی دیویی      | : | ۱۵۵/۲۵                                                                                         |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۶۱۶۰۰۷                                                                                         |



اصفهان - خیابان فلسطین - ساختمان نوید

کد پستی: ۸۱۴۳۹-۸۴۱۳۶

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۶۴۴۵ دورنگار: ۰۳۱-۳۲۲۰۸۶۱۰

Website: [www.neveshtebook.com](http://www.neveshtebook.com)

E-mail: [neveshte.pub@gmail.com](mailto:neveshte.pub@gmail.com)

آزمایش مارشملو: راهنمای خودکنترلی و مقابله با وسوسه

نویسنده: والتر میشل

ترجمه: دکتر علی اکبر ابراهیمی

طرح جلد: مجتبیٰ عصیانی

لیتوگراف: طلوع

چاپ: هشت بهشت

صحافی: سپاهان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۲۱۱-۱

ISBN: 978-600-386-211-1

کلیه ی حقوق محفوظ است.

## مقدمه مترجم

خودکنترلی مهارتی است یادگرفتنی که پیش‌نیاز پیشرفت‌ها و موفقیت‌های فردی و اجتماعی ما است. خودکنترلی یعنی توانایی به تأخیر انداختن ارضا و جلوگیری از رفتارها، تمایلات، عواطف و عادت‌هایی که بروز آن‌ها موجب مشکلاتی برای ما می‌شود. در این جا لازم است به دو مفهوم مرتبط به خودکنترلی نیز اشاره گردد، «تمایل» و «وسوسه». تمایل، یک انگیزه بسیار قوی برای داشتن یک شیء جالب یا یک فرد جذاب و یا انجام کاری است که احساس لذت و آرامش را به همراه می‌آورد. همین آگاهی از احساس لذت و آرامشی که پس از دستیابی به آن شیء یا فرد در ما به وجود می‌آید، به تمایل قدرتی می‌دهد تا رفتار ما را تحریک کند. برای مثال، فلان ماده اعمیادآور، ایر ویدگی را دارد که بعد از مصرف احساس سرخوشی در مصرف‌کننده ایجاد کند. همین ویژگی شادی‌آور بودن، عاملی مهم است که تمایل فرد را به مصرف اولیه و ادامه مصرف برمی‌انگیزد و او را به سمت مصرف واقعی آن ماده سوق می‌دهد.

وسوسه به معنای یک وضعیت تعارض روانی است. به عبارت ساده‌تر، وسوسه موقعیتی است که در آن فرد از یک طرف تمایل دارد چیز لذت‌بخشی را داشته باشد یا کاری آرامش‌بخش را انجام دهد و از طرف دیگر در همان زمان دلایلی دارد مبنی بر این که نباید به آن شیء دست یابد و یا آن کار را انجام دهد. به عبارت دیگر می‌توان گفت، خودکنترلی، اراده در تعارض با تمایل و وسوسه قرار می‌گیرد.

حال اگر کسی در برابر وسوسه‌ای تسلیم شود، گفته می‌شود این فرد در کنترل کردن خود در برابر آن وسوسه با ضعف مواجه بوده است و یا به اصطلاح روان‌شناسی او از خودکنترلی ضعیفی در مواجهه با آن عامل وسوسه‌انگیز برخوردار بوده است. برخی دیگر از مشکلات ناشی از خودکنترلی پایین عبارتند از: پرخاشگری رفتاری و کلامی، ولخرجی، قرض کردن افراطی، وام‌گرفتن زیاد، ناتوانی در پس‌انداز کردن، پرخوری، شکست تحصیلی، ناتوانی در حفظ رژیم لاغری، ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی و عروقی، شکست در ترک رفتارهای اعتیادی و...

بیش از ۴۰ سال قبل، دکتر والتر میشل، روان‌شناس دانشگاه کلمبیا (تولد ۱۹۳۰، مرگ ۲۰۱۸)، با یک آزمایش ساده در کودکان، خودکنترلی را مورد بررسی قرار داد. آزمایش‌های او که با نام «آزمایش مارشملو» شناخته می‌شود، مبنایی برای مطالعه گسترده خودکنترلی شد.

میشل و همکارانش یک خوراکی خوشمزه مانند مارشملو (شیرینی شبیه راحت‌الحلقوم یا مسقطی) جلوی کودک خردسال قرار دادند. سپس به کودک یک انتخاب ساده می‌دادند: اگر کودک منتظر بماند تا محقق برگردد، می‌تواند دو مارشملو بگیرد و اگر نتوانست منتظر بماند، می‌تواند زنگ را بزند و محقق برمی‌گردد و کودک اجازه دارد که فقط یک مارشملو بخورد.

در کودکان، همین بزرگسالان، می‌توان تصور کرد اراده نوعی توانایی اساسی برای به تأخیر انداختن لذت است. خردسالان با خودکنترلی خوب، لذت فوری خوردن یک مارشملو خوشمزه را برای لذت بزرگ‌تر داشتن دو مارشملو در آینده قربانی می‌کنند. کسانی که سیگار را ترک کرده‌اند، احتمالاً این که سلامتی خوبی را تجربه کنند و از ریسک سرطان ریه در آینده در امان باشند، لذت سیگار را ترک می‌کنند. خریداران در مقابل و لخرچی در فروشگاه مقاومت می‌کنند تا بتوانند برای یک بازنشستگی راحت پول پس‌انداز کنند و... .

آزمایش مارشملو در نهایت باعث ایجاد چهار بوب مفهومی برای توضیح توانایی انسان برای به تأخیر انداختن لذت توسط میشل و همکارانش شد. میشل برای توضیح این که چرا اراده موفق می‌شود یا شکست می‌خورد، سیستمی با سوان داغ سرد» ارایه نمود.

سیستم سرد ماهیت شناختی دارد، یک سیستم فکری است که آگاهی‌ها و اطلاعات درباره حواس، احساس‌ها، فعالیت‌ها و اهداف را شامل می‌شود. مثلاً این که به خودتان تذکر دهید، چرا نباید مارشملو را بخورید. سیستم سرد وابسته به تفکر است. سیستم داغ، تکانشی و عاطفی است. اما سیستم داغ مسئول پاسخ‌های بازتابی و سریع به بعضی محرک‌ها است مثل این که بدون توجه به نتایج بعدی فوراً مارشملو را بخورید.

وقتی اراده شکست می‌خورد، مواجهه با یک محرک «داغ» واقعاً سیستم سرد را متوقف می‌کند و منجر به پاسخ‌های تکانشی می‌شود. به نظر می‌رسد آسیب‌پذیری بعضی افراد به برانگیزنده‌های داغ با هم متفاوت است و شاید این آسیب‌پذیری به پاسخ‌های هیجانی بر رفتار افراد در طول زندگی‌شان تأثیر بگذارد، همان‌طور که وقتی میشل کودکان موفق در آزمایش مارشملو را در نوجوانی بررسی کرد، آنان پیشرفت تحصیلی بالاتری داشتند، و

ارزیابی والدین‌شان در توانایی برای برنامه‌ریزی، راهبری استرس، واکنش منطقی و نشان دادن خودکنترلی در مواجهه با موقعیت‌های ناکام‌کننده و تمرکز بدون حواس‌پرتی بالاتر بود. اخیراً کیسی از دانشگاه پزشکی ویل کرنل همراه با یونیجی شودا از دانشگاه واشنگتن، ۵۹ نفر از کودکان شرکت‌کننده در آزمایش مارشملو که حالا در دهه چهلیم زندگی‌شان بودند را از لحاظ قدرت اراده و خودکنترلی در انجام تکالیف در آزمایشگاه مورد ارزیابی قرار دادند. به طرز شگفت‌آوری تفاوت‌های اراده این آزمودنی‌ها در طول این چهار دهه باقیمانده بود.

به طور کلی کودکانی که برای مارشملو در کودکی کمتر منتظر مانده بودند، در تکلیف خودکنترلی رنگسالی ضعیف‌تر عمل کردند. به نظرمی‌رسد یک حساسیت فردی به آن چه اصطلاحاً محرک‌ها یا داغ‌ها ایده می‌شود، ممکن است در تمام زندگی فرد باقی بماند. هم‌چنین این محققان آزمایش مغزی برخی آزمودنی‌ها را با تصویربرداری رزنانس مغناطیسی در زمان ارائه محرک‌های موسسه‌کننده بررسی کردند. افراد با خودکنترلی پایین الگوهای مغزی متفاوتی در مغز به افراد با خودکنترلی بالا نشان دادند. این محققان دریافتند که کورتکس پرفرونتال (که مسئول تارک‌های اجرایی است) در افراد با خودکنترلی بالاتر، فعال‌تر بود و شیار جانبی (مسئول پردازش امیال و پاداش‌ها) در افراد با خودکنترلی پایین فعالیت بیشتری داشت.

کتاب حاضر تحت عنوان آزمایش مارشملو: راه‌های خودکنترلی و مقابله با وسوسه، ۴ سال قبل از فوت والتر میشل چاپ شده است. این کتاب با حدیث‌های اخلاقی، تحلیل علمی و راهنمای خودیاری است که در ۲۰ فصل تألیف گردیده است. امیدوارم کتاب حاضر بتواند همان‌طور که مؤلف بیان نموده است به ماکمک کند تا اختیار و آزادی انسان را افزایش دهدیم و قربانی وسوسه‌ها و امیالمان نباشیم و بتوانیم با این محتوا نسلی را تربیت کنیم که به داشتن آنان افتخار کنیم.