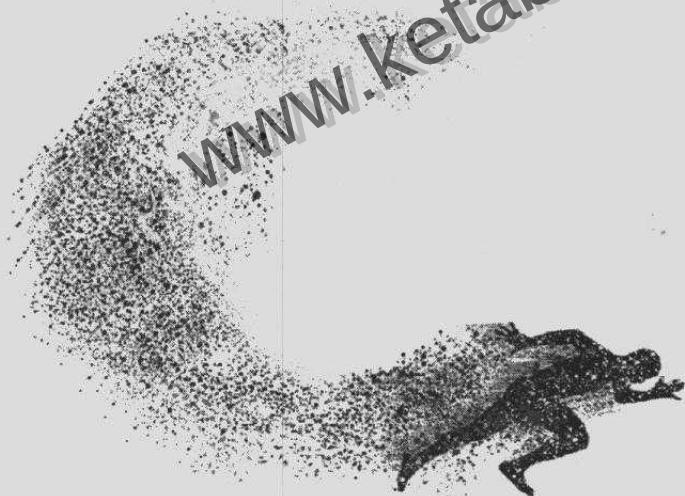




قدرت و نیروی اراده

کشف دوباره‌ی بزرگ‌ترین نیروی انسانی

www.ketab.ir



روی اف. بامیستر / جان تیرنی ترجمه‌ی محسن رخشانی

Baumeister, Roy F.A	بامیستر، روی اف. ۱۹۵۳ - م
Tierney, John	تیرنی، جان
قدرت و نیروی اراده: کشف دوباره‌ی بزرگ‌ترین نیروی انسانی / نویسندگان: روی اف. بامیستر، جان تیرنی؛ مترجم: محسن رخشانی. تهران: بذرخرد، ۱۴۰۰.	
ISBN: 978-622-7283-84-6	
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیفا	
عنوان اصلی: Willpower : rediscovering the greatest human strength, 2011.	
۱. اراده. ۲. خویشتن‌داری.	
رخشانی، محسن. ۱۳۱۲ - مترجم	
۱۵۳/۸	BF ۶۳۲
	۱۴۰۰
۷۵۸۹۱۸۱	کتابخانه ملی ایران:

قدرت و نیروی اراده

کشف دوباره‌ی بزرگ‌ترین نیروی انسانی

نویسندگان: روی اف. بامیستر / جان تیرنی

مترجم: محسن رخشانی

ویراستار: شهربانو سادات افتاده

آماده‌سازی: عادلہ نقشین‌پور

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۹۸۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۸۳-۸۴-۶

کلیه حقوق محفوظ است.

بلوار جانبازان غربی، کوچه اکبری، پلاک ۶۷

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست مطالب

۱۳	پیشگفتار
۳۵	فصل اول / آیا نیروی اراده بیش از یک استعاره است؟
۶۳	فصل دوم / قدرت اراده از کجا حاصل می‌شود؟
۸۹	فصل سوم / تاریخچه‌ی مختصری از لیست انجام کارها؛ از خدا تا دِرو گری
۱۲۱	فصل چهارم / خستگی ناشی از تصمیم‌گیری
۱۳۹	فصل پنجم / همه‌ی دلارها کجا رفته‌اند؟ کیو ایس خوب می‌داند
۱۵۹	فصل ششم / آیا می‌شود نیروی اراده را تقویت کرد؟
۱۸۱	فصل هفتم / بزرگ‌اندیشی در قلب تاریکی
۲۱۳	فصل هشتم / عزت نفس در برابر خویشتن‌داری
۲۴۷	فصل نهم / طوفان کامل رژیم غذایی
۲۷۵	نتیجه‌گیری: آینده‌ی نیروی اراده: سود بیشتر، درد کمتر (تا زمانی که تعلل نکنید)

پیشگفتار

موفقیت را به هر صورتی که تعریف می‌کنید (خانواده‌ای شاد، دوستان خوب، حرفه‌ای رضایت‌بخش، سلامتی کامل، امنیت مالی یا آزادی در پیگیری شور و اشتیاق خود) تمایل دارد با چند ویژگی همراه باشد. زمانی که روان‌شناسان خصوصیات اشخاص مثبت‌اندیش را مشخص می‌کنند، همواره با دو صفت مواجه می‌شوند: هوش و خویشتن‌داری. محققان تاکنون دریافته‌اند که چگونه می‌توان هوش اشخاص را به‌طور دائم افزایش داد؛ اما موضوعی که به آن پی برده‌اند، یا دست‌کم به تکرار به آن رسیده‌اند، این است که چگونه می‌توانیم خویشتن‌داری را در خود افزایش دهیم.

از این رو این کتاب که ما آن را تحقیق درباره‌ی اراده و خویشتن‌داری در نظر می‌گیریم، بهترین امید روان‌شناسان برای کمک به رفاه انسان است. اراده این امکان را به ما می‌دهد که خود و جامعه‌ی خود را از طریق روش‌های خرد و کلان تغییر دهیم. همان‌طور که چارلز داروین در کتاب خود به نام *نزول انسان* نوشته است «بالاترین مرحله‌ی ممکن در فرهنگ اخلاقی، زمانی است که تشخیص می‌دهیم باید افکار خود را کنترل کنیم.» برداشت ویکتوریایی از اراده بعداً توسط گروهی از روان‌شناسان و فلاسفه‌ای که حتی در وجود آن شک کرده بودند از رونق می‌افتد. حتی خود مؤلف نیز در ابتدا درباره‌ی این موضوع تردید داشت؛ اما او و همکارانش مشاهداتی با موضوع اراده را در آزمایشگاه بررسی کردند، از جمله:

- چگونه به افراد قدرت استقامت می‌دهد؟
- چگونه با ازدست دادن خویشتن داری، اراده نیز کاهش می‌یابد؟
- گلوکز موجود در جریان خون چگونه این انرژی ذهنی را تغذیه می‌کند؟!

آن‌ها کشف کردند که اراده مانند عضله است و با استفاده‌ی بیش از حد، خسته می‌شود؛ اما این قابلیت را نیز دارد که در درازمدت، از طریق تمرین و ورزش تقویت شود. از آنجا که آزمایش‌ها به عمل آمده توسط بایمیستر برای اولین بار وجود نیروی اراده را نشان داد، مطالعه‌ی او تبدیل شد به یکی از موضوعات بسیار گسترده‌ی بررسی شده در زمینه‌ی علوم اجتماعی. اکنون آزمایش‌های او در ردیف تحقیقات روان‌شناسی هستند که از آن‌ها بیش از دیگر مطالعات یاد می‌شود. بایمیستر و همکارانش در سرتاسر دنیا ثابت کرده‌اند که بهبود اراده مطمئن‌ترین راهکار برای زندگانی بهتر است.

آن‌ها متوجه شده‌اند که عمده‌ترین معضلات، چه شخصی و چه اجتماعی، از ضعف در خویشتن‌داری است؛ خرج کردن‌ها و زیر قرض رفتن‌های بی‌رویه، خشونت‌های تکانشی، کم‌آموزشی در مدارس، تعلل در محل کار، سوءمصرف الکل و مواد مخدر، رژیم‌های ناسالم، ورزش نکردن، اضطراب مزمن و خشم انفجاری.

خویشتن‌داری ضعیف تقریباً با هر نوع آسیب فردی مرتبط است: ازدست دادن دوستان، اخراج شدن، طلاق گرفتن و به زندان افتادن. این موضوع برای تنیس‌باز معروف، خانم سرنا ویلیامز، به شکل بدخلقی‌های او بروز پیدا کرد و به قیمت ازدست دادن مسابقه‌ی تنیس در سال ۲۰۰۹ برای او تمام شد؛ پس حتی می‌تواند به قیمت نابودی حرفه‌تان بینجامد، مانند سیاستمداران زناکاری که بارها این حقیقت را دریافته‌اند. کمک کردن به اپیدمی وام‌ها و سرمایه‌گذاری‌های پرخطر که سیستم مالی را به نابودی کشانده و باعث شده که بازنشستگان نتوانند برای دوران کهولت خود هزینه کنند نیز پیامد دیگر این مسئله است.

اگر از مردم درباره‌ی برترین قدرت شخصیتی‌شان سؤال شود، غالباً صفتی که با آن به خود اعتبار می‌دهند، در زمینه‌ی صداقت، محبت، مزاج، خلاقیت،

شجاعت، فروتنی و دیگر فضیلت‌هاست. جالب است که از خویشتن‌داری حرفی به میان نمی‌آورند!

در نظرسنجی که محققان از بیش از یک میلیون نفر در سرتاسر دنیا انجام داده‌اند، فضیلت خویشتن‌داری در انتهای رده‌بندی مطالعه‌شده در میان سایر فضیلت‌ها خودنمایی می‌کرد. از بین دوازده نقاط قوت شخصیتی که در پرسش‌نامه‌ی محققان ذکر شده بود، پاسخگویان به پرسش‌نامه کمترین احتمال را درباره‌ی تشخیص این فضیلت می‌دادند. برعکس، زمانی که از این افراد درباره‌ی شکست‌هایشان سؤال می‌شد، نداشتن این فضیلت در صدر لیست قرار داشت.

انسان‌ها امروزه بیش از هر دوره‌ای زیر فشار وسوسه‌ها قرار گرفته‌اند. به لحاظ جسمی، شما سر موقع در محل کارتان حاضر هستید؛ اما ذهنتان در هر لحظه با هر کلیک ماوس یا هر تلفنی از آن کار به نوعی منحرف می‌شود. این امکان هست که شما با چک کردن ایمیل یا فیس‌بوک یا گشت‌وگذار در سایت‌های شایعه‌ساز یا بازی‌های ویدئویی انجام کارتان را به تعویق بیندازید. هر کاربر رایانه‌ای معمولی، در طی روز بیش از ۳۶ وب‌سایت را چک می‌کند. احتمال آن هست که شما با ۱۰ دقیقه خرید غیرموجه آنلاین، آن قدر آسیب به خود وارد کنید که بودجه‌ی سالیانه‌تان را به انهدام بکشانید. وسوسه‌ها هرگز تمامی ندارند! اغلب فکر می‌کنیم که اراده نیرویی است کمکی که باید آن را برای مقابله با شرایط اضطراری طلب کنیم؛ اما این آن نتیجه‌ای نیست که بامیسترو همکارانش بدان پی بردند! آن‌ها گروهی را که بیش از ۲۰۰ مرد و زن بودند، در آلمان مرکزی بررسی کردند. این گروه آلمانی صداگروهایی همراه داشتند که با فواصلی تصادفی، هفت بار در روز به صدا درمی‌آمدند. کارکرد صدا این بود که آن‌ها از طریق آن، گزارش کنند «آیا در حال حاضر میل خاصی داشته‌اند یا تمایلی را در خود احساس کرده‌اند؟» این بررسی پرزحمت که آقای ویلهلم هافمن آن را انجام داد، بیش از ۱۰ هزار گزارش لحظه‌ای از صبح‌هنگام تا نیمه‌شب جمع‌آوری کرد.

این آمار، مشخص کرد که داشتن خواسته یا میل در بین این افراد امری طبیعی است، نه وضعیتی استثنایی. لحظه‌ای که صداگر به صدا درمی‌آمد، ۵۰

درصد افراد میلی در خود احساس می‌کردند، ۲۵ درصد دیگر گزارش دادند که در چند دقیقه‌ی بعد، میلی در خود احساس کردند. بسیاری از تمایلات، آن‌هایی بودند که این گروه تلاش می‌کردند در مقابل آن مقاومت کنند. بعد از این مطالعات، محققان به این نتیجه رسیدند که مردم حداقل ۲۰ درصد از ساعات بیداری خود را صرف این می‌کنند که با تمایل‌های خود مبارزه یا در مقابل آن‌ها مقاومت کنند؛ درواقع یعنی زمانی معادل ۳ تا ۴ ساعت در روز، به عبارت دیگر، اگر ما ۵ نفر را در مواقع مختلفی در طی روز در نظر بگیریم، یکی از این ۵ نفر با استفاده از نیروی اراده درصدی است که در مقابل این تمایل‌ها مقاومت کند. این نتیجه شامل تمام مواجهات افراد با نیروی اراده‌ی خود نمی‌شود؛ چون از اراده در مواقع دیگر نیز استفاده می‌شود؛ مثل بر سر دوراهی بودن و تصمیم‌گیری‌ها.

متداول‌ترین تمایلی که شرکت‌کنندگان در مطالعه‌ی مربوط به صداگر را مجبور می‌کرد در مقابل آن از خود ایستادگی نشان دهند، اشتیاق به خوردن بود. بعد از آن، تمایل به خوابیدن و به دنبالش، تمایل به داشتن اوقات فراغت در حین کار؛ مثلاً ترجیح می‌دادند در زمانی کارشان استراحت کنند یا به جای نوشتن نامه‌ای غیررسمی، وقت خود را با حل جدول یا بازی‌های رایانه‌ای بگذرانند. تمایلات جنسی، گرایش بعدی در لیست مربوط به بیشترین مقابله در برابر تمایلات بود که قدری جلوتر از انواع دیگر اثرات متقابل قرار می‌گرفت. چک کردن ایمیل و سایت شبکه‌های اجتماعی، اینترنت‌گردی، گوش دادن به موسیقی و تماشای تلویزیون در رده‌های بعدی بودند.

افراد برای دفع وسوسه، استراتژی‌های مختلفی را گزارش کرده‌اند. یکی از استراتژی‌های بسیار رایج، دنبال یک سرگرمی بودن یا انجام دادن فعالیتی دیگر بود. بعضی اوقات هم سعی این افراد در سرکوب کردن خواسته‌ها به طور مستقیم یا بازکردن راهی از میان آن بود. به طور کلی، این دسته از افراد در مقابل این وسوسه‌ها سر تعظیم فرود آوردند. افراد مزبور در مقاومت در مقابل چرت زدن خود، رابطه و تمایل به خرج کردن نسبتاً خوب بودند، اما در صرف نظر کردن از قبول غذا و نوشابه‌های گازدار فقط در حد متوسط عمل می‌کردند. زمانی که این افراد سعی می‌کردند با کشش به طرف تلویزیون، اینترنت و سایر بوق و گرناهای

رسانه‌ها مقابله کنند، نزدیک به ۵۰ درصد مواقع با شکست مواجه شدند. سابقه‌ی آن‌ها در این مواقع به نظر ناامیدکننده می‌آید. در مقایسه با استانداردهای تاریخی، میزان شکست احتمالاً خیلی زیاد است. برای ما امکان ندارد که دریابیم در زمان‌هایی که خبری از صداگر یا روان‌شناسان تجربی نبود، اجداد ما چگونه خویشتن‌داری می‌کردند؛ اما آنچه معلوم است، آن‌ها در فشار زیادی نبودند. در طی قرون وسطا، اکثر مردم دهقان بودند و روزهای طولانی و خسته‌کننده‌ی خود را در مزارع می‌گذراندند. زندگی‌شان با مصرف بسیار زیاد آب‌جو همراه بود. این دهقانان قرون وسطا در محل کارشان قلبی برای ترفیع خود نینداخته بودند و در بالا رفتن از نردبان ترقی تلاشی نمی‌کردند؛ از این رو برای سخت‌کوشی یا نیاز زیاد برای مست‌نبودن آن‌ها ارزشی نبود. روستاهای محل زندگی آن‌ها وسوسه‌های واقعی فراتر از مشروبات الکلی، سکس، تنبلی و وقت‌گذرانی نداشت. فضیلت اخلاقی عموماً به واسطه‌ی اجتناب از داشتن برجسب ننگ عمومی معنا می‌شد. نه تعصب به خرج دادن در تکمیل انسانیت! در کلیسای کاتولیک قرون وسطا، نجات یافتن بیشتر از آنکه به عمل قهرمانانه در به‌کاربردن نیروی اراده مرتبط باشد، در دو ویژگی زیر خلاصه می‌شد:

۱. تعلق داشتن به گروه؛ ۲. به دنبال انجام تشریفات متداول بودن!

اما بعد از اینکه روستاییان در قرن نوزدهم روستای خود را رها کرده و روانه‌ی شهرهای صنعتی شدند، دیگر در بند کلیساها، فشارهای اجتماعی و اعتقادات فراگیر ناشی از آن نبودند. اصلاحات پروتستان باعث شد که دین فردگرایانه‌تر شود. از طرفی، روشنگری باعث تضعیف جزم‌گرایی در مذهب شد و از طرف دیگر، ویکتوریایی‌ها^۱ نیز در زمانی که اطمینان اخلاقی و صلابت بنیادهای قرون وسطای اروپا در حال فروپاشی بودند، خودشان را در زمانی گذرا می‌دیدند. یک بحث محبوب آن زمان این بود که آیا اخلاقیات می‌تواند بدون مذهب به حیات خود ادامه دهد! بسیاری از ویکتوریایی‌ها اصول دینی خود را به دلیل نظری بودنشان زیر شک و شبهه بردند، درحالی‌که به مؤمن بودن خود به علت

۱. Victorians: مردمی که در دوران سلطنت ملکه ویکتوریا در انگلیس، ۱۸۳۷ تا ۱۹۰۱ میلادی، می‌زیستند. م.

اینکه آن را وظیفه‌ی اجتماعی برای حراست از اخلاقیات می‌دانستند، ادامه می‌دادند. امروزه به تمسخر کشیدن دورویی و کوتاه فکری آن‌ها سهل است:

- از پایه‌های میزها باید دامن‌های کوتاه آویزان باشد؛

- دیدن مچ پای برهنه ممنوع؛

- نباید کسی را هیجان زده کرد؛

اگر شما خطبه‌های جدی آن‌ها درباره‌ی خدا و انجام وظیفه یا نظریات احمقانه‌شان در خصوص روابط را بخوانید، به‌خوبی متوجه می‌شوید که چرا مردم آن دوران به خط‌مشی فکری نویسنده‌ی معروف آمریکایی، اسکار وایلد، پناه می‌بردند که می‌گفت: «من در مقابل هر چیزی قادرم مقاومت کنم، به‌جز وسوسه!»

با توجه به فراهم بودن تمام وسوسه‌های نوین، باعث تعجب می‌شد اگر ما به دنبال منابع جدید توانمندی نمی‌گشتیم و مانند ویکتوریایی‌ها بودیم که مضطربانه فروپاشی اخلاقی و آسیب اجتماعی خودشان را در شهرها ناظر بودند؛ زیرا آن‌ها مجبور بودند در پی چیزی ملموس‌تر از فیض الهی برآیند؛ قدرتی درونی که قادر باشد حتی از فردی ملحد نیز محافظت کند!

آن‌ها شروع کردند به استفاده از اصطلاح «نیروی اراده»: مفهومی عامیانه که نوعی از نیرو در آن درگیر است؛ معادلی درونی برای نیروی اسب بخار که انقلاب صنعتی را به حرکت درآورد. مردم از طریق نصایح کتاب نویسنده‌ی انگلیسی به نام ساموئل اسمایلز^۱ به دنبال افزودن منبع آن در خود برآمدند. این کتاب، کمک به خود نام داشت و یکی از کتاب‌های بسیار معروف قرن ۱۹ در دو طرف اقیانوس آتلانتیک بود. «نبوغ در صبر است» جمله‌ای بود که نویسنده، آن را به خوانندگان خود یادآوری می‌کرد. او در کتابش نوشته بود افراد مهم، از اسحاق نیوتن گرفته تا استون وال جکسون، موفقیت خود را مدیون ترک لذات نفسانی و پشتکار خستگی‌ناپذیر خود می‌دانستند.