

بسم الله الرحمن الرحيم

قدرت اراده کارساز نیست

بنجامین هاردی

ترجمه:

فرید نجفزاده اصل

هومن آهنی

محبوبه ذکایی

سرشناسه : هاردی، بنجامین
Hardy, Benjamin

عنوان و نام پدیدآور : قدرت اراده کارساز نیست/بنجامین هاردی ؛ ترجمه فرید نجف‌زاده‌اصل ، هومن آهنی ، محبوبه ذکایی.

مشخصات نشر : تهران: آدینه ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۲۱۰ص.

شابک : ۵-۵۹-۸۶۱۰-۶۰۰-۹۷۸ : ۲۸۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

یادداشت : عنوان اصلی: 2018 Willpower doesn't work : discover the hidden keys to success

موضوع : خود — جنبه‌های اجتماعی

موضوع : Self — Social aspects

موضوع : هویت (روان‌شناسی)

موضوع : Identity (Psychology)

موضوع : سیرویت

موضوع : Becoming (Philosophy)

شناسه افزوده : نجف‌زاده‌اصل، فرید، ۱۳۶۵- مترجم

شناسه افزوده : آهنی، هومن، ۱۳۶۸- مترجم

شناسه افزوده : Ahani, Homan

شناسه افزوده : ذکایی محبوبه، ۱۳۶۱- مترجم

رده بندی کنگره : الف ۱۱۰۷۳۰۴ : BF۶۹۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۸۳۶۸

قدرت اراده کارساز نیست

تألیف: بنجامین هاردی

ترجمه: فرید نجف‌زاده‌اصل، هومن آهنی، محبوبه ذکایی

طراح جلد و صفحه‌آرا: داوود مرادی

ناشر: انتشارات آدینه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰۰۰۰ ریال

شابک: ۵-۵۹-۸۶۱۰-۶۰۰-۹۷۸

تلفن مرکز پخش: ۳۳۱۲۶۵۴۱ و ۰۹۱۲۱۲۶۱۳۷۰

www.AdinehBook.com

هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از عنوان کتاب و همچنین چاپ و نشر تمام یا بخشی از این اثر را به هر صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب یا جزوه و حتی برداشت به صورت دستنویس ندارد و متخلفین به موجب بند ۵ از ماده‌ی قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد جدی قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست محتویات

صفحه	عنوان
۱	مقدمه - چرا قدرت اراده کارساز نیست؟
۹	بخش اول - محیط‌تان، شما را شکل می‌دهد
۱۱	فصل اول - هرکسی محصول وضعیتی است
۲۹	فصل دوم - چگونه محیط، شما را شکل می‌دهد؟
۴۳	فصل سوم - دو نوع از محیط‌های «پربار»
۴۹	بخش دوم - چهار اصل را کنار بزنیم؟
۵۱	فصل چهارم - زندگی خود را بر نو بسازید
۶۱	فصل پنجم - تعیین یک فضای مشخص
۷۱	فصل ششم - حذف هرآنچه با تصمیمات شما در تضاد است
۸۵	فصل هفتم - انتخاب‌های پیش‌فرض خود را تغییر دهید
۱۰۱	فصل هشتم - ایجاد انگیزه‌هایی برای جوگیر شدن از شکست و تخریبی
۱۰۹	بخش سوم - برون‌سپاری کارایی بالا و موفقیت به دیگران
۱۱۱	فصل نهم - وارد کردن عملکردهای پیش‌راندنده
۱۲۷	فصل دهم - فراتر از نیات خوب
۱۴۵	فصل یازدهم - به اهداف‌تان دست یابید
۱۶۹	فصل دوازدهم - محیط خود را به نوبت تغییر دهید
۱۷۹	فصل سیزدهم - همکاری‌های منحصر به فردی داشته‌باشید
۱۹۱	فصل چهاردهم - هیچ‌گاه فراموش نکنید که از کجا آمده‌اید
۱۹۹	نتیجه‌گیری
۲۰۴	تقدیر و تشکر
۲۰۶	درباره نویسنده

چرا قدرت اراده کارساز نیست؟

قدرت اراده کارساز نیست

بیایید صادق باشیم، شما میلیون‌ها بار سعی کرده‌اید زندگی‌تان را بهبود ببخشید؛ اما میلیون‌ها بار ناامید به خانه اول بازگشتید. شما اراده کرده‌اید که یک عادت بد را از بین ببرید اما دوباره به الگوهای قدیمی بازگشته‌اید. شما سال جدید تصمیمی را گرفته‌اید، اما تا ماه فوریه، همه چیز به وضعیت سال قبل برمی‌گردد. شما اهداف بزرگ و در حال تغییر زندگی را تعیین کرده‌اید، اما به ندرت می‌رسد با وجود سخت‌کوشی، آن‌ها را دورتر از خود یافته‌اید. پس از شکست‌های مکرر، این نتیجه‌گیری آسان است که شما مشکل دارید. شاید شما نباید آن‌چه را که لازم است داشته باشید؛ استیلاکم، قدرت درونی، قدرت اراده. شاید شما فقط باید برای زندگی خود، تثبیت کرد.

اما اگر این ارزیابی کلاً اشتباه باشد، چه می‌شود؟

اگر مشکل شما این نباشد، چه می‌شود؟

بیایید برای کاهش وزن، مبارزه‌ی جهانی بکنیم. با وجود تلاش بیشتر و بیشتر برای لاغر شدن، بخش بزرگی از جمعیت جهان وزن سنگینی دارند. ما در ده‌ها دلار صرف رژیم‌های غذایی لاغری و عضویت در باشگاه‌ها می‌شود؛ اما برای چه؟ چندین متخصص سلامت پیش‌بینی کرده‌اند که تا سال ۲۰۲۵، بیش از ۵۰ درصد از همه انسان‌ها در سیاره زمین، دچار اضافه‌وزن یا چاقی خواهند بود. اما برای کسانی که سخت‌ترین تلاش‌ها را می‌کنند و در حال مبارزه بیشترند، هنوز هم ناراحت‌کننده است. توضیحات مختلفی برای این بحران جهانی وجود دارد؛ به عنوان مثال، ژنتیک، شخصیت، عدم اراده و یا عادت‌های بد. اما این‌ها علت اپیدمی چاقی نیستند. اساساً محیط زیست در حال تغییر است.

در اواخر دهه ۱۸۰۰ و اوایل دهه ۱۹۰۰، جهان صنعتی شد و مردم را از مزارع و شهرها دور کرد. این روند در طی ۱۰۰ سال گذشته برای مردمانی که در خارج از منزل به عنوان کارگر کار می کردند، طی شده است که در داخل خانه کار کنند. به جای خوردن غذای محلی، اکثر مردم از یک بسته‌ی غذایی استفاده می کنند.

اگرچه انقلاب صنعتی یک تغییر محسوسی محسوب می شد، عصر اطلاعات و فناوری، از دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ شروع به تغییرات در محیط کنونی جهان نمود. در حال حاضر پیشرفت فناوری به سرعت در حال افزایش است و تعداد کمی از انسان‌ها می توانند با تغییراتی که در حال حاضر محیط زیست را شکل می دهند، سازگار باشند.

اکثر مردم در این تغییرات سریع محیط زیست، دچار تلفات می شوند. به درستی خود را در یک دنیای جدید با قوانین جدید اداره نمی کنند، بسیاری از آن‌ها به اعتیادهای مختلف؛ در درجه اول به فست فود، همچنین به محرک‌هایی نظیر کافئین، غذاهایی با جذب سریع با مقدار زیاد، کربوهیدرات و شکر و یا کار روی می آورند.

همه این اعتیادهای پذیرفته شده در لحظه فریاد می زنند، یکدیگر را تحریک کرده و مردم را تحت فشار ثابت قرار داده و از خواب بی‌روم می کنند. به عبارت ساده، اکثر ما در حالت بقا به سر می بریم. معتاد شدن به یک عنصر تبدیل شده است و اگر می خواهید زندگی خود را کنترل کنید، قدرت اراده شما نباید استراتژی انتخاب شما باشد. در محیط اطراف ما چیزهای زیادی علیه ما وجود دارند. دکتر رولاند واشتون متخصص اعتیاد گفت: «بسیاری از مردم فکر می کنند که آن‌چه معتاد نیاز دارد، قدرت اراده است، اما هیچ چیزی نمی تواند بیشتر از حقیقت باشد.»

کلید خروج از حالت بقا و غلبه بر اعتیاد فرهنگی، به کار بردن قدرت اراده‌ی بیشتری نیست. اراده شما از لحظه‌ای که از خواب بیدار می شوید و به سمت گوشی هوشمندتان می روید، هنگامی که شما با هزاران گزینه و انتخاب مواجه می شوید، از بین می رود. تسلیم شدن برای تغییر کار نمی کند، هرگز آن را انجام ندهید. شما به جای آن، نیاز به ایجاد و کنترل محیط خود دارید.

قدرت اراده کارساز نیست

به کاربردن قدرت اراده یا قدرت اراده آزاد خود برای مقابله با موانع داخلی یا خارجی، اخیراً دنیای روانشناختی را پر کرده است. اما این کار با نیروی زیادی انجام گرفته است. گزارش سالانه استرس از انجمن روانشناسی آمریکا، اغلب کمبود اراده را به عنوان دلیل اصلی مردم برای دستیابی به اهداف خود، ذکر کرده است. محققان در سرتاسر جهان در حال مطالعه چگونگی پیشرفت اراده و غلبه بر نقص اراده هستند. به راستی، نیروی اراده برای افرادی است که تصمیمی بر آن چه که از زندگی خود می خواهند، ندارند. اگر شما ملزم به اعمال اراده برای انجام کاری هستید، یک تعارض داخلی آشکار وجود دارد. شما می خواهید کاری بخورید، اما می خواهید سالم هم باشید. شما می خواهید در کار تمرکز کنید، اما می خواهید ویدیوی یوتیوب را هم تماشا کنید. شما می خواهید با بچه های خود باشی، اما نمی توانید گوشی خود را کنار بگذارید.

بر اساس تحقیقات روانشناسی، اراده شما مانند یک عضله است که یک منبع محدود می باشد و با استفاده کردن، تمام می شود. در نتیجه، با پایان یافتن روزهای سخت، عضلات اراده شما خسته می شوند و شما به سختی خود بی دفاعتان برمی گردید و کنترل شما برای متوقف کردن خوراکی های شبانه و وقت تلف کن ها، صفر می شود.

این حداقل چیزی است که شما آموخته اید.

واضح است که تحقیق در مورد اراده، رفتار انسانی را فقط در یک سطح رویه توضیح می دهد. این حقیقت که قدرت اراده، لازم است از چندین منبع اساسی ناشی می شود:

- شما نمی دانید که چه می خواهید و در نتیجه تعارض داخلی دارید.
- میل شما برای اهداف شما به قدر کافی قوی نیست.
- شما در خودتان و رؤیاهای خود سرمایه گذاری نمی کنید.
- محیط شما با هدف شما مخالف است.

هنگامی که این چهار مورد، درون شما ردیف شوند، تنازع داخلی به وجود می آید. بنابراین، تمام تصمیمات آینده در مورد این موضوع اتخاذ می گردند.

آیا شما در مورد این جدی هستید؟

یا فقط صحبت می‌کنید؟

آیا هنوز در حصار هستید یا تصمیم گرفتید؟

تا زمانی که تصمیم نگیرید، لازم خواهد بود که از قدرت اراده استفاده کنید و پیشرفت کمتری را ادامه خواهید داد.

نگاهی که زمان دستیابی به اهداف می‌رسد، تصمیمات متعهدانه درگیر می‌شوند:

• از قبل سرمایه‌گذاری کردن؛

• رومی که آن؛

• تنظیم یک جدول زمانی؛

• نصب چندین درم را خود/ پاسخگویی؛ و

• حذف یا تغییر همه چیز در محیط شما که با تعهد شما مخالف است.

به جای تکیه بر تفکر داخلی و قدرت، تعهد واقعی داشته باشید، یعنی شما چندین سیستم دفاعی خارجی را در اطراف اهداف خود ایجاد کنید. به این معنی که شرایطی را برای دستیابی به موفقیت در اهداف اجتناب‌ناپذیر خود ایجاد نمایید. همه چیز در جای خود گذاشته شده است. شما اکنون هیچ انتخابی ندارید اما براساس بالاترین خواسته‌های خود عمل کنید. اگر این کار را نکنید، ریسک بالایی مقابله تان است.

شما می‌توانید محیط خود را برای پیشرفت و موفقیت خود آماده کنید

ما با محیط خود سازگار هستیم. بنابراین، تکامل آگاهانه شخصی، شامل کنترل هدفمند و ایجاد محیطی است که ما را به فردی که می‌خواهیم تبدیل شویم، شکل می‌دهد. همه چیز در زندگی یک فرآیند طبیعی و ارگانیک است. ما براساس محیطی که انتخاب می‌کنیم، انطباق و تکامل می‌یابیم.

شما ناشی از محیط تان هستید.

می‌خواهید تغییر کنید؟ پس محیط خود را تغییر دهید. جنبش اراده را متوقف کنید. این ایده‌ها با بسیاری از مشاوره‌های خودیاری در تقابل است که تمایل دارند بر آنچه شما می‌توانید برای خودتان انجام دهید، تمرکز کنند. مشاوره فراگیر خودیاری، تمرکز بر روی خودتان است. این امر منطقی است، زیرا ما در فرهنگ فردگرایی زندگی می‌کنیم. ما مشروط به نادیده گرفتن زمینه و وسواس درمورد خودمان هستیم.

طراحی محیطی متفاوت است. به ایجاد شرایطی می‌پردازد که موفقیت شما اجتناب‌ناپذیر است. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید در کار تمرکز کنید، باید تمام حواس پرتی‌ها را از فضای کاری فیزیکی و دیجیتال خود حذف کنید. اگر می‌خواهید سالم غذا بخورید، به غذاهای ناسالم را از خانه خود حذف نمایید. اگر می‌خواهید بینش خلاقانه دریافت کنید، به شهر خارج شوید و برای یک یا دو روز به آرامش برسید. اگر می‌خواهید انگیزه بیشتری داشته باشید، مسئولیت بیشتری را بر عهده بگیرید و سهم خود را برای موفقیت و شکست افزایش دهید.

کسانی که بر روی طراحی محیط تمرکز می‌کنند، متوجه می‌شوند که دنیای درونی و بیرونی فرد، با خطوط واضح، مشخص می‌شود. به عنوان مثال تحقیق روانشناختی، انگیزه درونی و بیرونی را متمایز می‌کند، اما واقعیت این است که درون و بیرون در مسابقه حذفی با یکدیگر هستند. هنگامی که محیط خود را بررسی می‌کنید، مثلاً محیط خودتان با افراد مختلف، افکار و احساسات شما نیز تغییر می‌کند. این تغییرات درونی، ارزش‌ها و آرمان‌های شما را تغییر داده و به شما این امکان را می‌دهند، محیط خارجی خود را تغییر دهید. به این ترتیب، با تشدید شرایط خود که شما را به شکل فعالانه شکل می‌دهد، شما دچار تغییر می‌شوید.

شما جهان‌بینی خود را با فعالانه شکل دادن ورودی‌های خارجی خود، مانند اطلاعاتی که استفاده می‌کنید، افرادی که اطرافتان هستند، مکان‌هایی که می‌روید و تجربیاتی که دارید، طراحی می‌کنید. با این حال، اکثر افراد به‌طور واکنش‌پذیر و بدون فکر به هرگونه محیطی که در آن قرار دارند، پاسخ می‌دهند و یک جهان‌بینی ایجاد می‌کنند که منجر به رفتار ناکارآمد و قربانی شدن می‌شود.

به معنای دقیق، همه ما محیط داخلی، خارجی و بین فردی داریم. با این حال، به دلیل

سادگی، هدفمان در این فصل، محیط خارجی است، نه داخلی. به عنوان مثال، محیط شما محیط فیزیکی شماست، یعنی افرادی که انتخاب می کنید، ارتباط برقرار می سازید، اطلاعاتی که به جا می گذارید، غذاهایی که مصرف می کنید و موسیقی هایی که به آن ها گوش می دهید.

آن چه که خارجی است، داخلی را شکل می دهد. به سادگی می توان گفت: جهان بینی، باورها و ارزش های شما، از درون سرچشمه نمی گیرند، بلکه از خارج شما نشأت می گیرند. اگر شما در دهه ۱۹۵۰ یک فرد سفید پوست بوده که در جنوب ایالات متحده بزرگ شد، بست، به احتمال زیاد جهان بینی شما با این دیدگاه شکل گرفته است. همین وضعیت در دست است اگر در قرون وسطی یا در کره شمالی در طول حکومت کمونیستی رشد کرده یا در سال ۲۰۰۵ به عنوان یک بومی دیجیتال با دسترسی به اینترنت بوده باشید. اهداف، ارزش ها، ارزش های شما به زمینه فرهنگی زندگی شما بستگی دارند.

اگر چه محیط هرگز تهدید کننده و یا استرس زایی بیشتری ندارد، قطعاً دشمن شما هم نیست. در فرهنگ غرب به ویژه در «حافل روانشناختی و خودبه سازی، محیط مورد تحسین قرار گرفته است. شاید شایع ترین جمله در میان این گروه ها «محصول انتخاب شما است، نه شرایط شما» باشد. در محیط های برابر، این در واقع توصیه ای خوب، اما ساده و نادرست است.

بله، زندگی شما محصول افکار و انتخاب های شما است، همان طور که بسیاری از کتاب های خودآموز توضیح می دهند. اما این افکار و انتخاب از کجا می آیند؟ آن ها خود به خود ایجاد نمی شوند. شما باغ ذهن تان را با کاشت چیزهای خاصی از محیط خود، مانند کتاب هایی که خواندید، تجربیاتی که دارید و افرادی را که در اطرافتان وجود دارند، شکل می دهید.

همان طور که نشان داده شده است، با شکل دهی مستقیم محیط، شما به طور غیر مستقیم افکار و رفتارهای خود را شکل خواهید داد. علاوه بر این، شرایطی را برای رفتارهای دلخواه ایجاد خواهید کرد که در شرایط مشترک، اختیاری نیستند. هنگامی که محیط خود را شکل می دهید، کنترل بیشتری بر افکار و انتخاب های خود خواهید داشت. بنابراین، به جای این که با محیط یا «شرایط» خود دشمن باشید که این یک

توصیه سنتی خودیاری است، مهم است بدانید که محیط شما درواقع تنها راه شما به عنوان یک شخص، برای تغییر است. اطلاعات جدید، روابط جدید و تجربیات جدید، نحوه تغییر شما هستند. شما باید دانه‌های مناسب را از محیط خود جمع‌آوری کرده و بکارید تا یک باغ پر از زندگی شما ایجاد شود. در نتیجه، اگر چه اکثر محیط‌ها درواقع یک نسخه پریشان و غیر قابل اجرا را تشکیل می‌دهند، در کل تلاش برای از بین بردن «محیط» و یا «شرایط»، نه تنها غیرممکن است، بلکه اگر شما به دنبال رشد هستید، احمقانه است. محیط شما می‌تواند بهترین دوست شما باشد و همان‌طور که می‌بینید، شما و محیط شما یکی هستید.

اگر شما به محیط خود - را شکل ندهید، محیط، شما را شکل خواهد داد

برخلاف دستورالعمل‌های معمول خودبه‌سازی - مانند قدرت اراده و تغییر نگرش که اغلب در برابر یک محیط منفی شکست خورده قرار می‌گیرند - هنگامی که شما به‌طور هدفمند محیط خود را شکل می‌دهید، می‌توانید جهش‌های کوانتومی و رادیکال را در توسعه خود ایجاد نمایید. با این استراتژی، می‌توانید خودتان را در شرایطی قرار دهید که تقاضا، ده یا صد برابر بیشتر از آن‌چه که قبلاً با آن روبرو می‌شدید، باشد.

چطور؟

شما با محیط جدید خود، سازگار می‌شوید.

خلق شرایط بسیار دشوار و سپس سازگاری ذاتی با آن شرایط، کاردستی دقیق است. چارلز داروین گفت: «گونه‌هایی که با تغییرات سازگارترند، زنده می‌مانند و گونه‌های قوی و با هوش.»

این واقعاً مهم است که چگونه بتوانید از یک محیط به محیط بعدی سازگار باشید. انسان‌ها بسیار سازگار هستند. به عنوان مثال، ویکتور فرانکل تجربه خود در یک اردوگاه کار اجباری نازی که به راحتی در کنار نه نفر دیگر در یک تخت کوچک می‌خوابید را نشان می‌دهد. فرانکل در جستجوی معنی انسان گفت: «بله، هر فردی می‌تواند به هر چیزی عادت داشته باشد، فقط از ما نپرسید چطور.»

مهم نیست که چقدر از یک محیط به محیط بعدی جهش داشته باشید و بر طبق گفته فرانکل، هرچقدر هم که محیط وحشتناک باشد، یک فرد می‌تواند و سازگار خواهد شد. به جای تطبیق با یک محیط منفی، شما می‌توانید با محیطی که انتخاب می‌کنید، سازگار باشید.

این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه به‌طور هدفمند محیط خود را شکل دهید. همچنین توضیح می‌دهد که چرا محیط، شما را شکل می‌دهد. به همین ترتیب هدف اصلی این کتاب این است که نشان دهد شما می‌توانید در هر دو روش کوچک و بزرگ تغییر یابید. شما ثابت، مستقل و بدون تغییر نیستید. به لحاظ روانشناختی، فکری، احساسی و معنوی، پرورش شما به مراتب برتر از «طبیعت» شما است. در نتیجه، با پایان این کتاب، شما هیچ عذری نخواهید داشت. شما نمی‌توانید به DNA خود، گذشته خود یا هر دلیلی دیگری اشاره کنید. در عوض، اصول را درک خواهید کرد و به استراتژی‌هایی برای ایجاد محیط‌هایی که در نهایت شما را شکل می‌دهند، مجهز می‌شوید.