



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

قدرت اراده

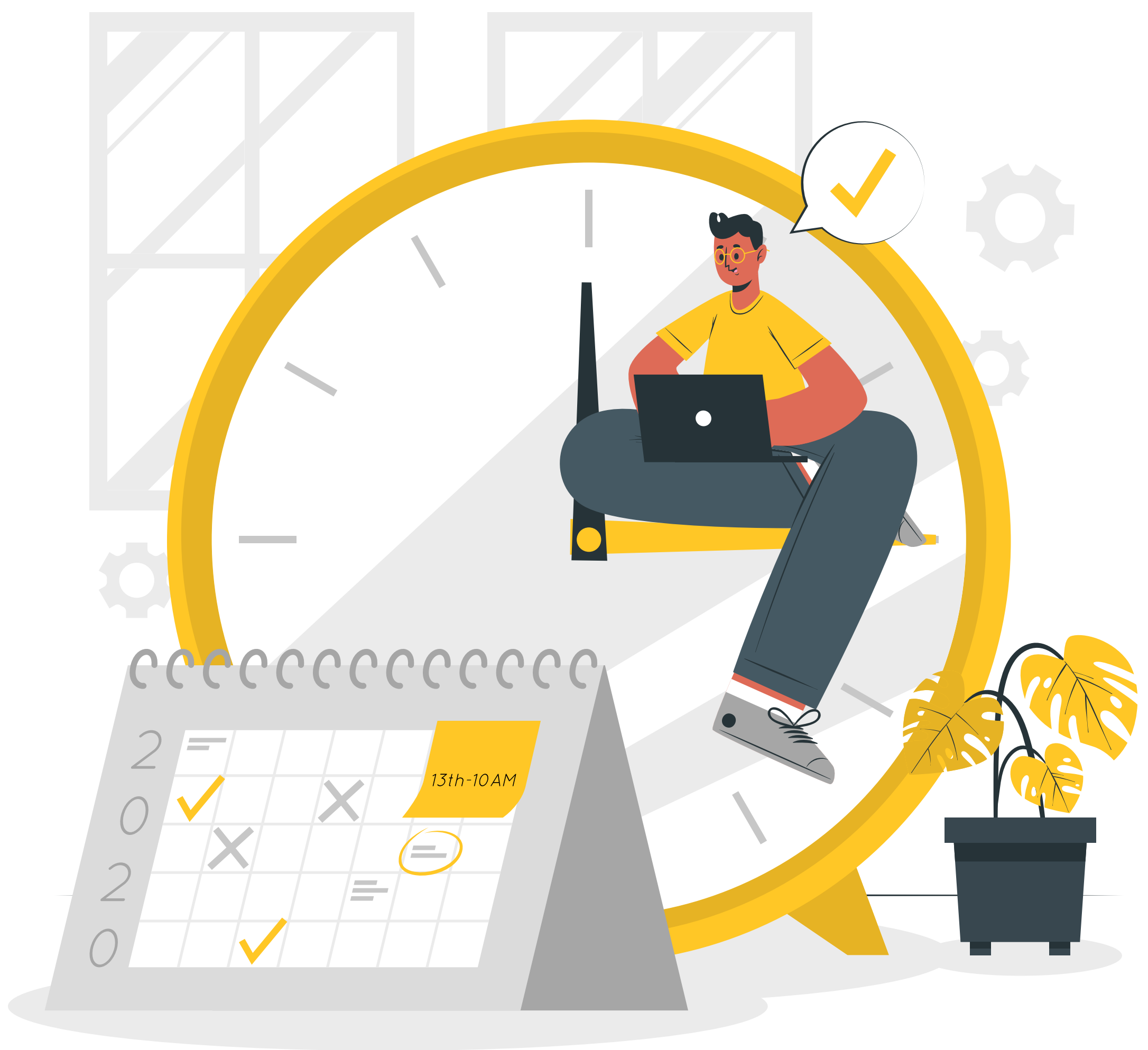


مقدمه

حتماً برای شما هم پیش آمده که از انجام کاری که خلاف میل‌تان است احساس رضایت کنید. حتماً پیش آمده از ظرف شیرینی که در میهمانی به شما تعارف شده تنها یک عدد شیرینی بردارید، در رستوران از خیر کره کنار کباب بگذرید. شاید پیش آمده باشد که بغضتان را فرو خورده باشید و خشم‌تان را به عمل در نیاورده باشید. احتمالاً بارها در طول امتحانات از سریال مورد علاقه‌تان گذشته‌اید، و جمعه صبح علی‌رغم میل باطنی‌تان از رختخواب گرم و نرم دل‌کنده و به کوه رفته‌اید، و حتماً پیش آمده در مقابل درخواستی بر خلاف میل‌تان گفته باشید: "نه! متشکرم!"



در تمام حالات ذکر شده شما از چیزی که دلتان می‌خواسته گذشته‌اید و عملی را برگزیده‌اید که نه تنها لذتبخش نبوده، بلکه احتمالاً با سختی نیز همراه بوده است.



هر بار که چنین رفتارهای از شما سرزده شما صبور، بااراده، و خویشتندار بوده‌اید!

چه نیرویی به ما کمک می‌کند که آنچه دلمان می‌خواهد را انجام ندهیم؟

قدرتی در همه ما وجود دارد که به ما کمک می‌کند تا برای دستیابی به اهداف طولانی مدت هیجانات، رفتارها و تکانه‌های خود را کنترل کنیم. این توانایی به ما کمک می‌کند تا موقعیت را خوب شناخته و رفتار خود را با توجه به آن تعدیل کرده، ارضای خواسته‌هایمان را بنابر چارچوب‌های پذیرفته شده اجتماعی به تعویق انداخته، و بدون هدایت مستقیم فردی دیگر آنچه معقول است را به آنچه دلمان می‌خواهد ترجیح دهیم. این توانایی را **خودمهارگری** می‌نامند و واژگانی چون صبوری، خویشتنداری و قدرت اراده نیز منتقل کننده مفاهیم مشابهی هستند که ما در اینجا برای انتقال بهتر مفهوم از تمامشان استفاده می‌کنیم.

جایگاه خودمهارگری در کورتکس پیش‌پیشانی مغز است، قسمتی از مغز که مسئول فعالیت‌های عالی است و انسان را از سایر حیوانات متمایز کرده و او را قادر به حل مسایل پیچیده و تفکر انتقادی می‌کند. **خودمهارگری به ما کمک میکند تا رفتار خود را با به تاخیر انداختن لذت مهار کنیم و در نتیجه برای رسیدن به اهداف بلند مدت حساب‌شده تر گام برداریم.**

خودمهارگری و صبر

انسانها نیازها و امیال متفاوتی دارند، امیال ما گاهی در جهت رسیدن به لذات هستند و گاهی در جهت اجتناب از رنج و ناراحتی. تمایل ما به نوشیدن آب یک تمایل طبیعی و برگرفته از نیازهای ماست. ولی گاهی تمایلات ما با ارزشهای ما و یا ارزشهای جامعه تعارض دارند، و گاهی نیز در تعارض با اهداف بلندمدت‌مان هستند. برای مثال تمایل آنی فرد برای خوردن یک بسته کامل شکلات مانع رسیدن او به هدف بلند مدتش که کاهش وزن است می‌شود. او باید برای رسیدن به هدف صبر کند و میلش برای خوردن شکلات را به تعویق اندازد.



در فرهنگ‌های مختلف صبوری صفتی پسندیده است، ما ایرانی‌ها می‌گوییم: "گر صبر کنی ز غوره حلوا سازی!"، و ضرب‌المثلی می‌گوید: "اتفاق خوب برای آنهایی می‌افتد که صبر می‌کنند!" جالب این است که پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این حرف‌ها وعده‌هایی توخالی نیستند!

در آزمایشی که به آزمایش مارشمالو شهرت دارد پژوهشگران یک عدد مارشمالو را در مقابل کودکان پیش‌دبستانی گذاشتند



و به آنها گفتند که هر موقع بخواهند می‌توانند آن را بخورند ولی اگر پانزده دقیقه صبر کنند به آنها یک مارشمالوی دیگر داده می‌شود و آن وقت می‌توانند دو مارشمالو داشته باشند. این کودکان مجبور شدند انتخاب کنند که مارشمالو را خورده

و لذتش را ببرند، و یا برای پاداشی بهتر صبر کنند. باید این را در نظر داشت که برای بچه‌های کوچک پانزده دقیقه زمان زیاد است و همچنین بچه‌ها توانایی کمتری برای مبارزه با تکانه‌هایشان دارند و در نتیجه پانزده دقیقه صبر کردن برایشان ساده نبوده است. عکس‌العمل این کودکان متفاوت بود، برخی بلافاصله مارشمالو را در دهانشان گذاشتند، برخی صبر کردند تا پژوهشگر از اتاق خارج شود و بعد مارشمالو را خوردند، برخی آن را برداشته، لیسیدند و سر جایش گذاشتند، برخی به آن دست زدند و بالا و پایینش کردند، و برخی برای اینکه حواس خودش را از خوردن مارشمالو پرت کنند از آن رو برگردانده و حتی زیر آواز زدند! پژوهشگران این مطالعه به مشاهده‌ی این آزمودنی‌های کوچک در طول زمان پرداختند و تا رسیدن به سنین جوانی شاهد رشد آنها بودند. مشاهدات آنها نشان داد که آن کودکانی که توانسته بودند بر وسوسه خود غلبه کنند در زندگی موفقیت‌های بیشتری کسب کردند.



آنها موفق شده بودند نمرات بالاتری در امتحان ورودی دانشگاه کسب کنند، به مدارج بالاتر علمی برسند، مهارتهای اجتماعی بیشتری داشته باشند و حتی کمتر دچار گرفتاری‌هایی چون مصرف مواد و یا مشکلات ارتباطی شوند.

بر طبق آنچه از نتایج پژوهش‌های حیطة خودمهارگری بدست آمده افرادی که خودمهارگری بیشتری دارند:

✓ موفقیت‌های بیشتری در زندگی کسب کرده‌اند

✓ افسردگی و مشکلات بین فردی کمتری دارند

✓ احساسات مثبت بیشتری تجربه می‌کنند

✓ احساس رضایت بیشتری از زندگی می‌کنند

✓ کمتر دچار اضافه وزن در دوران نوجوانی شده‌اند

✓ تغذیه بهتری داشته و کمتر سیگار می‌کشند

پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند که توانایی در خودمهارگری بیشتر از ضریب هوشی می‌تواند موفقیت تحصیلی افراد را پیش‌بینی کند.

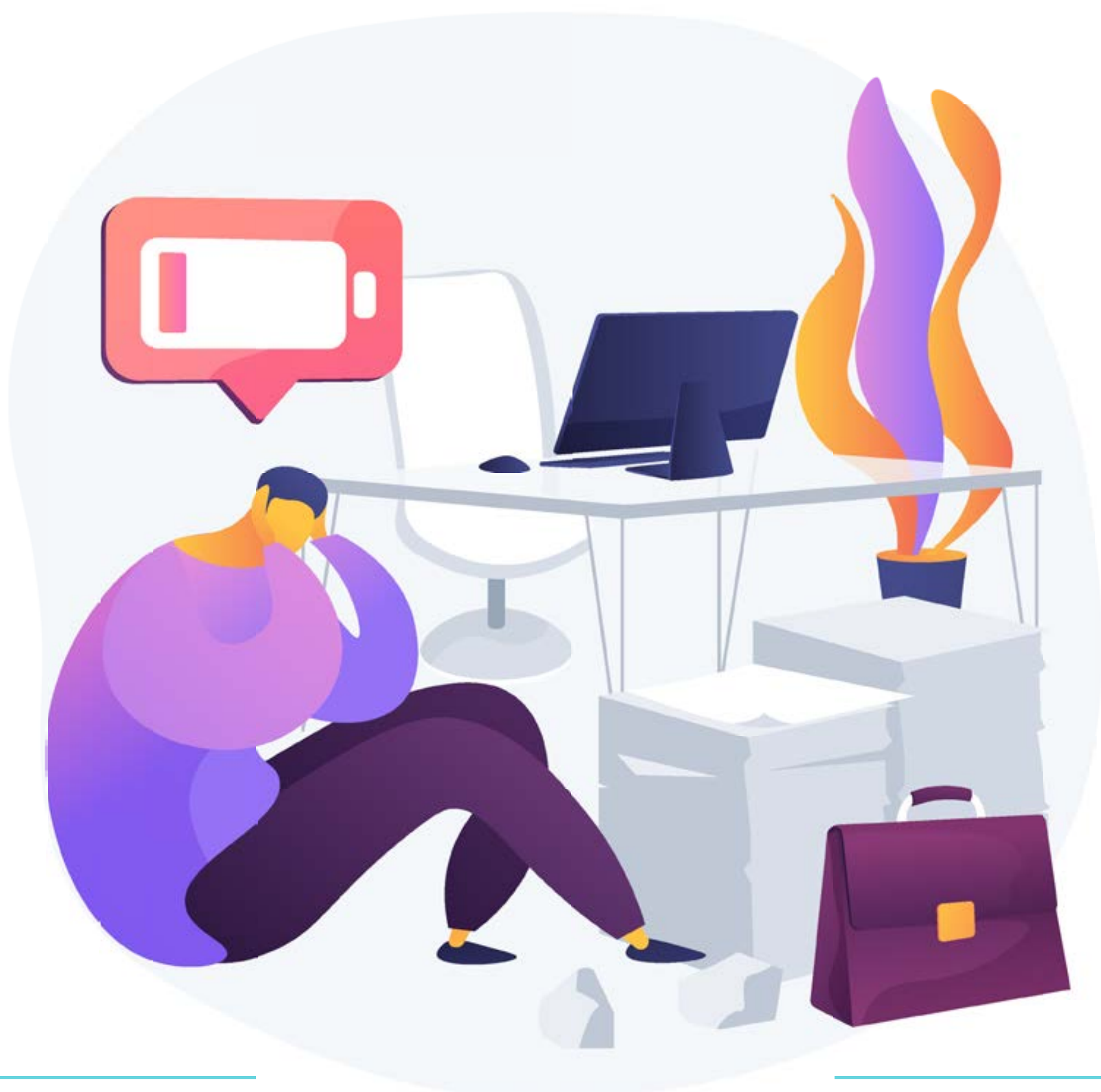
"صبر هوش دوم است!"

ضرب‌المثلی چینی



خودمهارگری و فرسودگی اراده

خودمهارگری ظرفیتی محدود در ساختار روانی افراد است. به این معنی که اگر زیاد از آن استفاده کنید تمام شده و شما خسته خواهید شد. خودمهارگری نیاز به انرژی روانی و تمرکز زیادی دارد. در یک پژوهش از گروهی خواستند به جای شیرینی شکلاتی که در مقابلشان بود ترچه بخورند، این گروه زودتر از گروهی که مجبور به چنن کاری نشده بودند از حل معمایی که بعد به آنها واگذار شد دست کشیدند. در آزمایشی دیگر از گروهی خواسته شده بود تا در طرفداری از عقایدی که مخالف باورهایشان بود سخنرانی کنند، این گروه نیز در مقایسه با گروهی که مطلب سخنرانی‌شان تضادی با باورهایشان نداشت در حل معمایی که بعد از سخنرانی به آنها سپرده شد سماجت کمتری نشان داده و زودتر آن را رها کردند. این پژوهشها حاکی از آنند که فعالیت‌هایی که نیازمند صرف قدرت اراده هستند فرد را دچار فرسودگی اراده می‌کنند. در نتیجه متمرکز کردن تمام اراده‌تان بر روی انجام فعالیت‌هایی که نیاز به قدرت



اراده دارند اراده شما را در حیطه‌های دیگر کمتر می‌کند. به همین دلیل است که برخی از دانشجویان در طول امتحانات دچار اضافه وزن می‌شوند!

چطور با اراده، صبور، و خویشتندار باشیم؟

همانطور که اشاره شد خودمهارگری می‌تواند با استفاده زیاد تضعیف شود. خبر خوب اینکه توانایی ما در خودمهارگری قابل تقویت نیز هست. می‌دانیم که تمرینات ورزشی عضلات ما را خسته می‌کنند ولی تمرین‌های حساب شده که با استراحت مناسب همراه باشند فشاری بهینه وارد کرده و در نهایت منجر به تقویت عضلاتمان می‌شوند. این قانون در مورد خودمهارگری نیز صادق است.



هنگامی که تمرکزتان روی هدف خاصی است باید در نظر داشته باشید که سه عامل مهم حائز اهمیت‌اند:

۱. هدف باید واضح و مشخص باشد؛ مثلاً اگر می‌خواهید رژیم بگیرید، وزن هدف خود را مشخص کنید.

۲. هر روز مسیر حرکت خود به سمت هدف را پایش کنید؛ در مثال رژیم می‌توانید از یک برنامه منظم که شما را به وزن هدفتان می‌رساند پیروی کنید و یا به طور مرتب وزن خود را کنترل کنید.

۳. خویشتندار باشید و اراده خود را به کار بگیرید؛ به عنوان مثال کسی که می‌خواهد وزن کم کند به این نکته آگاه است که باید همواره خویشتنداری کند و در مقابل وسوسه خوردن شیرینی‌ها مقاومت کند.

در ادامه به راهکارهای ساده‌ای برای تقویت و استفاده بهینه از ظرفیت خودمهارگری می‌پردازیم:

راهکارهای ساده برای تقویت و حفظ ظرفیت خودمهارگری

محیط را تغییر دهید

خود را در مقابل وسوسه‌هایی که با اهدافتان در تعارضند قرار ندهید زیرا در آن صورت برای مقاومت در برابر وسوسه‌ها مجبور به صرف قدرت اراده شده و در نهایت دچار فرسودگی اراده می‌شوید. این روشی است که در فروشگاه‌های بزرگ برای فروش برخی از محصولات استفاده می‌شود. در این فروشگاه‌ها خوراکی‌های سالم در دسترس قرار نمی‌گیرند و معمولاً باید تا انتهای سالن بروید تا به میوه و سبزی برسید، در حالی که خوراکی‌های ناسالم دم دست‌ترین انتخاب‌ها هستند و به طور معمول در راهروی اول، در طبقه وسط، و یا در کنار

صندوق قرار دارند. طبیعتاً بعد از یک روز خسته‌کننده کاری که اراده‌تان ته‌کشیده، خرید آنچه جلوی چشمانتان است ساده‌تر و مقاوم‌تر در برابرشان چالش‌انگیز خواهد بود! شاید به همین دلیل یکی از بهترین کارها برای کسی که می‌خواهد سیگار را ترک کند قطع رابطه با دوستی باشد که مدام قدرت اراده او را سنجیده و هر ده دقیقه یکبار یک نخ سیگار به او تعارف می‌کند!

• در بین تکلیف‌هایی که نیاز به خودمهارگری دارند استراحت کنید

هر چند وقت یکبار به فعالیتی بپردازید که مطابق میل‌تان است! مثلاً برای بهبود عملکرد کاری لازم است آخر هفته‌ها استراحت کنید. اگر قدم زدن یا گوش کردن به موسیقی از تفریحات مورد علاقه‌تان است در زمان استراحت به آنها



بپردازید. اگر دانشجو تمام وقت هستید گاهی کتاب درسی را کنار گذاشته و زمان مورد علاقه تان را بخوانید و زمانی را با دوستانتان به گپ زدن درباره مسائل غیر درسی بپردازید.

• **خویشتنداری را تمرین کنید**

ماهیت وسوسه مهم نیست، همانطور که گفتیم خودمهارگری قابل تقویت است. تقویت خودمهارگری در یک حیطة منجر به تقویت آن در حیطة‌های دیگر نیز می‌شود. پس تا می‌توانید خویشتنداری را تمرین کنید. مثلاً اگر بتوانید صبح‌ها بر خلاف میلتان از تخت خواب دل بکنید و نیم ساعت ورزش کنید این تمرین خوبیست برای آن دسته از کارهایی که اراده بیشتری می‌طلبند. هر بار که در مقابله با وسوسه‌ای موفق می‌شوید، خودمهارگرتان تقویت شده و دفعات بعد بهتر عمل خواهید کرد.

• **از جایگزین‌ها استفاده کنید**

گاهی لازم نیست تمام قد در برابر وسوسه‌ای بیاستیم، این کار می‌تواند منجر به فرسودگی اراده شود. کافیست کمی انعطاف‌پذیر بوده و خلاقیت به خرج دهیم. مثلاً برای کسی که تمایل شدیدی به خوردن شیرینی دارد و این میل با هدفش که کاهش وزن است در تعارض است شاید راهکار ساده مصرف خرما و میوه‌های شیرین باشد. بدین صورت او قند و چربی کمتری مصرف کرده ولی در عین حال از آنجایی که میل او به شیرینی به طور نسبی ارضا می‌شود برای خویشتنداری اراده کمتری صرف کرده است. اراده باقیمانده را می‌شود صرف انجام یک تکلیف درسی کرد. از طرف دیگر فرد به این مزه جدید شرطی شده و احتمالاً ذائقه‌ای برای میوه‌های شیرین پیدا می‌کند که به مرور زمان جای اشتیاق او را به شیرینی خواهد گرفت.

• تمرکزتان را روی یک هدف بگذارید

تمرکز روی اهداف مختلف شما را دچار فرسودگی اراده می‌کند، بهتر است قدرت اراده خود را در صورت امکان تقسیم نکرده و اراده خود را روی یک هدف متمرکز کنید.

• برنامه ریزی کنید

بیاپید به فردی که می‌خواهد رژیم بگیرد برگردیم. اگر قرار باشد که او هر روز برای خوردن یا نخوردن یک ناهار چرب



تصمیم بگیرد رژیم گرفتن تبدیل به یک فعالیت فرسایشی می‌شود که اراده‌اش را تحلیل می‌برد. ولی اگر از قبل مشخص باشد قرار است برای ناهار چه چیزی بخورد دیگر نیازی نخواهد بود انرژی زیادی صرف خویشتنداری کند و می‌تواند این انرژی را صرف اهداف دیگری کند.

• رفتارهایتان را تبدیل به عادت کنید

رفتارهای اتوماتیک آن دسته از رفتارهایی هستند که عادت شده‌اند و معمولاً خودبه‌خود و بدون فکر انجام می‌شوند. این رفتارها نیاز به قدرت اراده ندارند و قسمتی از زندگی عادی ما هستند. مثلاً بیشتر ما برای خوردن صبحانه تلاش زیادی نمی‌کنیم، از خواب که بیدار می‌شویم، بعد از شستن دست و صورت، صبحانه اتفاقی است که خود به خود می‌افتد. هنگامی

که صحبت از ورزش می‌شود دیگر اینطور نیست! باید برایش آماده شویم، گاهی بهانه میاوریم، سر زمانش چانه می‌زنیم و خلاصه اینکه اگر اراده نکنیم اتفاق نمی‌افتد! ولی برای بسیاری از افراد داستان جور دیگریست! از خواب که بیدار می‌شوند، بعد از شستن دست و صورت، ورزش اتفاقی است که خود به خود می‌افتد. برای این دسته از افراد ورزش کردن به عادت تبدیل شده و در نتیجه نیازی نیست تا برایش اراده کنند!

• تمرینات تمرکزی انجام دهید

تمرینات تمرکزی به شما کمک می‌کنند که اراده خود را تقویت کنید. در طول این تمرینات، هر بار که روی تنفس و بدن خود تمرکز می‌کنید، فکری حواستان را پرت می‌کند و شما دوباره افکارتان را به لحظه حال و به هدفی مشخص که می‌تواند نوای موسیقی یا احساسی در بدنتان باشد برمی‌گردانید. در واقع با این کار شما اراده می‌کنید و جهت حواس خود را دوباره و دوباره به سمت هدفی مشخص معطوف می‌کنید. شما در تمرین خویشنداری هستید!



آیا همه چیز به اراده ما بستگی دارد؟

اگرچه خودمهارگری صفتی شایسته و ظرفیتی روانیست که به ما کمک می‌کند رفتارهای سالم‌تری داشته باشیم و اهداف بلندمدتمان را دنبال کنیم ولی برخی از پژوهشگران بر این باورند که خودمهارگری جنبه‌های ژنتیکی نیز دارد و افراد با ظرفیت خودمهارگری متفاوتی به دنیا می‌آیند. از طرف دیگر این باور که اراده و خویشتنداری تنها راه ما برای رسیدن به اهدافمان است منجر به این می‌شود که افراد در صورتی که موفق به مقابله با وسوسه‌ای و یا به تعویق انداختن لذتی نشدند خود را سرزنش کنند، و در نتیجه با احساسات منفی دست به گریبان شده، درمانده شوند، و به کلی دست از تلاش بردارند. صبور، با اراده و خویشتندار بودن دشوار است و به طور میانگین افراد در بیست درصد مواقع در برابر وسوسه‌ها شکست می‌خورند. این آگاهی که ممکن است در مهار خود شکست بخوریم به ما کمک می‌کند تا به توانایی‌های خود واقع بینانه‌تر نگاه کرده و سریع ناامید نشویم. باید این حقیقت را در نظر داشت که انسان موجودی چندوجهی است، زندگی عادلانه نیست و دنیا پیچیدگی‌های خودش را دارد!

نویسنده: آسیم میرزرگر

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی
روانشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

طراح گرافیک: محمدرضا بادپر