

خویشتن داری

استفاده از نیروی اراده و انضباط
شخصی در دستیابی به اهداف

ترجمه سمیه قوامی نژاد

پیتر هالینز



نویسنده: پیتر هالینز
مترجم: سمیه قوامی نژاد
ترجمه ویرا: لعیا نبی فر
نسخه پرداز: کیوان دهقان پور
طراح گرافیک: امیرحسین قیصری
صفحه آرا: رامین مهری
شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۹-۳۷-۰
نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۳
ناشر: آریانا قلم

نشانی: خیابان سهروردی جنوبی، ملایری پور غربی، پلاک ۳۷، واحد ۲
تلفن: ۸۸۳۴۲۹۱۰
فروشگاه اینترنتی: www.AryanaGhلام.com

رسم الخط این کتاب براساس دستور خط فارسی فرهنگستان زبان و ادب فارسی است.
تمام حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات آریانا قلم محفوظ است.
تکثیر و انتشار تمام یا بخشی از این اثر به هر شکل بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است.

سرشناسه: هالینز، پیتر / Hollins, Peter

عنوان و نام پدیدآور: خویشتن داری: استفاده از نیروی اراده و انضباط شخصی در دستیابی به اهداف.

پیتر هالینز؛ مترجم سمیه قوامی نژاد.

مشخصات نشر: تهران: آریانا قلم، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۹-۳۷-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی: [2018] The Science of Self-Discipline

موضوع: خویشتن داری / self-control

موضوع: تصمیم گیری / decision making

موضوع: خودیاری / self-help techniques

شناسه افزوده: قوامی نژاد، سمیه، ۱۳۵۸-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۲

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتاب شناسی ملی: ۹۷۱۵۵۶۷

* کار ترجمه ویرا مقابله متن ترجمه شده با متن اصلی آن است، که به قصد اطمینان یافتن از صحت و دقت ترجمه و نیز برابری ویژگی ها و ارزش های ترجمه و متن اصلی انجام می گیرد.

برگرفته از بازاندیشی در مباحثی از نشر و ویرایش، نوشته عبدالحسین آذرنگ (قنوس، ۱۳۸۴)



خویشتن داری

استفاده از نیروی اراده و انضباط
شخصی در دستیابی به اهداف



ترجمه سمیه قوامی نژاد

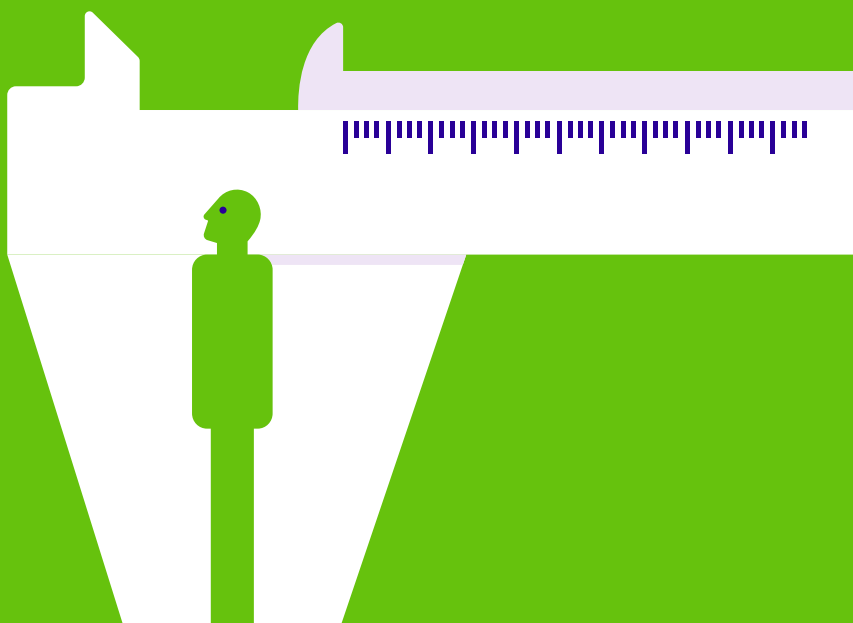
پیتر هالینز





فهرست

مقدمه	۷
۱. مبنای خویشتن‌داری از نظر زیست‌شناختی	۱۳
۲. چه چیزی شما را راه می‌اندازد؟	۲۵
۳. تاکتیک‌های انضباطی تکاوران نیروی دریایی	۳۷
۴. شناسایی کاهنده‌های انضباط	۴۹
۵. «عضله ناراحت» خود را منقبض کنید	۶۱
۶. ایجاد محیط مناسبی برای خویشتن‌داری	۷۱
۷. روابطی که بر نیروی اراده‌مان اثر می‌گذارند	۸۳
۸. چرا همیشه باید سبزیجاتتان را اول بخورید	۹۵
۹. عجله کنید! هرگاه وسوسه شدید، بخوانید!	۱۰۷
۱۰. طرز تفکر و نگرش یعنی همه چیز	۱۱۷
۱۱. با ساختن عادت‌ها و روال‌های روزمره به اوج خویشتن‌داری برسید	۱۲۷
خلاصه فصل‌ها	۱۳۹





مقدمه

وقتی بچه بودم، به خاطر وزنم اذیتم می‌کردند. شاید داستان آشنایی باشد، اما داستان من کمی فرق می‌کند. من را مدام اذیت می‌کردند، چون لاغر مردنی بودم. اگر طوفان شدیدی می‌شد، پایم را که از روی زمین برمی‌داشتم به معنای واقعی باد مرا می‌برد. نی‌قلیان، پرکاه، لاغر مردنی، استخوانی و پوست‌واستخوان. اینها فقط برخی از لقب‌هایی بود که نثارم می‌شد و خوشبختانه هیچ‌کدامشان بیشتر از چند روز دوام نمی‌آوردند. فکر می‌کردم وقتی به دانشگاه بروم این سربه‌سر گذاشتن‌ها تمام می‌شود چون دیگر بچه نیستیم، بلکه واقعاً بزرگسالانی هستیم که زندگی خودمان را می‌کنیم و دنبال کار خودمانیم. خوب البته، این حرف تا حدی دل‌خوش‌کنک است، اما درباره این داستان باید بگویم که سربه‌سر گذاشتن‌ها فقط بیشتر شد. من شخصیت پسران ۱۸-۲۲ ساله را زیادی دست‌کم گرفته بودم. بنابراین، اولین سال دانشگاه را هم با شنیدن همان لقب‌های دوران نوجوانی گذراندم، لقب‌هایی که در این مدت واقعاً تغییر چندانی نکرده بودند. وقتی سال دوم دانشگاه به خوابگاه رفتم، آن‌قدر خوش‌اقبال بودم که اتفاقی با پسری هم‌اتاق شدم که قبلاً فوتبال بازی می‌کرد. هم‌اتاقم، مایک، آن‌قدر به تلاشش ادامه داد تا مربی خصوصی کاملاً موفقش شد. ربطش به داستان من این است که فکر می‌کنم من اولین موش

آزمایشگاهی او بودم. به او گفتم می‌خواهم وزن اضافه کنم تا دیگر اذیتم نکنند و هدف او در آن سال شد برآوردن آرزوی من.

فهمیدیم مشکلم فقط این بود که غذای کافی نمی‌خوردم، حتی وقتی فکر می‌کردم سه بار در روز تا خرخره غذا خورده‌ام. با دقت کالری‌شماری کردیم و فهمیدیم که به‌طور متوسط روزانه ۱,۰۰۰ کالری دیگر لازم دارم تا به سرعت و، درعین حال، با روندی سالم وزن بگیرم. اگر از خود می‌پرسید که این داستان به خویشتن‌داری^۱ چه ربطی دارد، دقیقاً همین جایش مربوط است. برخلاف بیشتر آدم‌هایی که دغدغه و زنشان را دارند، من باید خودم را وادار می‌کردم تا طبق برنامه پنج بار در روز غذا بخورم. شاید به نظر بعضی از شما این برنامه رؤیایی باشد، اما برای پسری لاغرمردنی که دارد جان می‌کند تا چاق شود دقیقاً همان قدر وحشتناک است که شما در طول شبانه‌روز مجبور باشید فقط یک وعده غذا بخورید. اینکه سعی کنید چند بار در روز شکمتان را پر کنید و همین کار را روز بعد و روزهای بعدش نیز ادامه دهید شکنجه‌ای واقعی است.

اگر مایک نبود، احتمالاً همان هفته اول تسلیم می‌شدم. بخت یارم بود که بیشتر کلاس‌هایمان یکی بود و او همراه همیشگی‌ام بود تا به من یادآوری کند که بخورم، تا بپرسد آن روز چقدر خورده‌ام و حتی وقتی همچنان کالری بیشتری لازم داشتم مرا ببرد تا بستنی بخورم. آن موقع این را نمی‌دانستم، اما درواقع خود را در وضعیتی قرار داده بودم که مجبور می‌شدم خویشتن‌دار باشم. هرگاه خویشتن‌داری نمی‌کردم، مایک بود که مرا هل می‌داد و به من یادآوری می‌کرد که دقیقاً برای چه دارم آن قدر تلاش می‌کنم.

دو ماه بعد، ۵ کیلو چاق شده بودم. این سیر سال‌ها ادامه یافت، اما

۱. self-discipline: در کتاب‌های توسعه فردی از معادل «انضباط شخصی» نیز برای این اصطلاح استفاده می‌شود. ضمناً تمام پانویشت‌های توضیحی از مترجم است.



فصل ۲

چه چیزی شما را راه می‌اندازد؟

فصل ۱ برخی از بدیهی‌ترین سناریوهایی را ذکر کرد که افراد در آن نیازمند انضباط‌اند، مثل رژیم گرفتن یا ورزش کردن. در چنین مواقعی، اعمال نظم بی‌حساب و کتاب نیست، بلکه معمولاً هدف یا دلیل خاصی دارد. برخی رفتارها آزادانه و به دور از خودداری‌اند، اما رفتارهای بسیار خاصی کنترل شده‌اند. کسی که رژیم غذایی‌اش را تغییر می‌دهد یا نوعی پرهیز ورزشی را آغاز می‌کند این کارها را انجام می‌دهد چون می‌خواهد احساس سلامتی بیشتری کند و سالم‌تر، خوش‌اندام‌تر و جذاب‌تر به نظر برسد. هدف خاصی در ذهنش هست، نتیجه خاصی که ظاهراً ارزش این کار و صرف نیروی اراده را دارد.

اینکه بدانید دقیقاً به دنبال چه نتیجه‌ای هستید جزئی ضروری از خویش‌داری است. باید بتوانید با کلامی آن را مشخص و وصف و احساسش کنید. در غیر این صورت، با این تصور مبهم که باید این کار را انجام بدهید، فقط خودتان را به سختی می‌اندازید. مثل این است که در ارتشی رژه بروید ولی مطمئن نباشید قرار است با چه کسی بجنگید یا حتی ندانید برای چه آنجایید.

بدون داشتن تصور روشنی از آنچه می‌خواهید انجام دهید غیرممکن است بتوانید منضبط بمانید. البته، هرکسی از عوامل مختلف و راه‌های گوناگون انگیزه می‌گیرد، اما برخی از انگیزه‌ها همگانی‌اند و می‌توانیم آنها

را در نظر بگیریم. یافتن راه‌های خاص انگیزشی بر رسیدن به اهداف طولانی‌مدت اولویت دارد، چون انگیزه به شما توان بیشتری می‌دهد. برای اینکه خودتان را به زحمت از رختخواب بیرون بکشید، اگر فقط به خویشتن‌داری تان متکی باشید خطرناک است.

اگر همه ما منبعی پایان‌ناپذیر از انگیزه داشتیم، شاید عواملی مثل تنبلی، سستی، حواس‌پرتی و وسوسه دیگر مشکل‌ساز نبودند. اما در واقع، حفظ کردن انگیزه خیلی قوی حتی برای بانشاط‌ترین افراد هم کار دشواری است. برای همین مهم است که دقیقاً مشخص کنید چه چیزی شما را به حرکت وامی‌دارد.

یافتن انگیزه

با انگیزه بودن معمولاً با هیجان‌زده بودن درباره چیزی همراه است. اما متأسفانه، برای همه به جز معدودی افراد خوش‌اقبال چنین است که بیشتر زندگی روزمره را باید برای کارهایی صرف کرد که آن‌قدرها هم هیجان‌انگیز نیستند. این مسئله حتی ممکن است درباره شغل و حرفه‌مان هم صدق کند. در چنین مواقعی، خیلی مفید است که بفهمید چه انگیزه‌های قدرتمندی در شما هست که تاکنون به آنها توجه نکرده‌اید. به خاطر سپردن «چرایی» کارهایتان ثابت‌قدم نگاهتان می‌دارد و بهتان انرژی می‌دهد تا در دل سختی‌ها به پیش برانید. این چرایی برایتان مثل دیدن روزنه امید یا دلیلی است که واقعاً صبح‌ها شما را از خواب بیدار کند.

اگر بفهمیم چقدر تصورمان درباره انگیزه‌هایمان اشتباه است خیلی تعجب می‌کنیم. مثلاً، انگیزه شغلی تان چیست؟ احتمالاً کاملاً اشتباه می‌کنید. دو روان‌شناس، ترزا آمابیلی^۱ و استیون کرامر^۲، ناآگاهی

1. Teresa Amabile

2. Steven Kramer



فصل ۳

تاکتیک‌های انضباطی تکاوران نیروی دریایی

انضباط مساوی با آزادی است.

جاکو ویلینک، فرمانده سابق تکاوران نیروی دریایی

هرگاه بخواهید خود را وادارید که بهتر شوید یا به هدفی برسید، می‌توانید به کارشناسان واقعی هر حوزه‌ای مراجعه کنید.

در حوزه خویشتن‌داری، واحد برگزیدگان نیروی دریایی آمریکا، یعنی تکاوران، واقعاً بهترین‌اند. افرادی که به مقام تکاوری می‌رسند برای مهارت، نظم، ثبات قدم و توانایی‌شان مشهورند. برای تکاور شدن باید آموزش‌های گسترده‌ای دید و بیشتر سربازانی که برنامه آموزشی را شروع می‌کنند نمی‌توانند تا آخر آن بروند. کسانی که به پایان این دوره می‌رسند مظهر واقعی جنگجو بودن هستند و عبارت «قدرت ذهن» را مجسم می‌سازند. این مردان و زنان تحمل روانی و استقامت جسمانی دارند تا رسالتی را که بر عهده‌شان است تحقق بخشند و دشواری‌های بسیار زیادی را تحمل و در برابر آنها مقاومت کنند. زندگی خود آنها به این امر وابسته است.

۱. SEAL: برگرفته از حروف اول واژه‌های انگلیسی دریا، هوا و زمین (land و air، sea) است.

قانون ۴۰ درصد

به حداکثر رساندن نیروی بالقوه انسان به شیوه‌ای که تکاوران نیروی دریایی خودشان را تحت فشار می‌گذارند به وضع قانون مشهوری انجامید که به قانون ۴۰ درصد شهرت یافته است.

قانون ۴۰ درصد ساده و سراسر است و می‌گوید وقتی ذهن فرد اعلام می‌کند که او از نظر جسمانی یا عاطفی به آخر رسیده درواقع فقط از ۴۰ درصد کل توانایی‌اش کار کشیده است. به عبارت دیگر، اگر افراد فقط توانایی خود را باور می‌کردند، همچنان ۶۰ درصد دیگر می‌توانستند طاقت بیاورند. وقتی فکر می‌کنید دیگر به آخرین حد خود رسیده‌اید، هنوز حتی به آن نزدیک هم نشده‌اید و اینکه بتوانید ادامه دهید یا خیر به باور شما بستگی دارد. باور یعنی اینکه احساس کنید به آخرین حد خود رسیده‌اید ولی به خودتان بگویید فقط ۴۰ درصد از توانتان را صرف کرده‌اید. این یعنی پذیرفتن درد.

ما معمولاً حوالی زمانی که کم‌کم درد را حس می‌کنیم یا تازه داریم به حدود مرزهایمان نزدیک می‌شویم، فوری دست از فعالیت برمی‌داریم. اما این نقطه درواقع دقیقاً آغاز توانمندی همه ماست و کلید آزاد کردن انرژی بیشتر این است که از میان آن درد و رنج نخست و بی‌اعتمادی به خودمان که همراه با آن پیدا می‌شود پیش رویم. با حفظ این باور در خود، می‌توانید به خودتان نشان دهید که بیشتر می‌توانید انجام دهید و همین گواهی است که اعتماد به نفس و استقامت ذهنی‌تان را می‌سازد. مثلاً، شاید بعد از ۱۰ بار درازونشست رفتن به تقلا بیفتید. صدایی را در ذهنتان می‌شنوید که می‌گوید خیلی خسته شده‌اید، بدنتان خیلی درد گرفته یا دیگر نمی‌توانید ادامه دهید. اما اگر درنگی کنید و نیرویتان را جمع کنید تا یک درازونشست دیگر بروید، می‌فهمید همین‌حالا خلاف گفته صدایی که می‌گفت دیگر نمی‌توانید عمل کرده‌اید. سپس، صبر می‌کنید و یک حرکت دیگر انجام می‌دهید و بعد یک حرکت دیگر.



فصل ۴

شناسایی کاهنده‌های انضباط

اگر می‌خواهید بزرگ‌ترین هدف‌ها و آرزوهایتان را در زندگی محقق سازید، انضباط مهارتی ضروری است که باید آن را عملی کرد. بیشتر مردم این مطلب را با تمام وجودشان می‌فهمند و باوجوداین، بیشتر مردم حتی کمی از انضباط لازم برای رسیدن به توان بالقوه خود را هم ندارند.

چرا چنین است؟ آیا همه ما در حالت انکار به سر می‌بریم؟

خیر، همه ما به‌طور غریزی می‌دانیم برای اصلاح و بهتر شدنمان چه نیاز داریم. همه ما بهترین نیت‌ها را داریم. مسئله فقط این است که خیلی راحت‌تر از آنکه بفهمیم از مسیر بیرون می‌افتیم. بنای این فصل بر مقصر دانستن عوامل بیرونی نیست، بلکه هدف این است که شما را از راه‌هایی آگاه کند که خویشتن‌داری‌تان دزدانه و مخفیانه از بین می‌رود. در زندگی روزمره شما چه می‌گذرد که مانع می‌شود هدف‌هایتان را کاملاً دنبال کنید و باعث می‌شود الگوهای رفتاری منفی را تکرار کنید؟ خیلی چیزها.

شاید افرادی در زندگی شما تأثیر منفی می‌گذارند. همچنین شاید الگوهای فکری منفی و عادت‌های مضر برای خود ساخته‌اید که حتی متوجه نیستید باعث چه کشمکش‌هایی در شما می‌شوند. شاید تصورتان درباره توانایی انضباطتان اشتباه است یا برای انگیزه‌های غلطی

تلاش می‌کنید. هرچه که باشد، مسلماً می‌توانید تغییرش دهید. این فصل کمکتان می‌کند تا کاهنده‌های انضباطی را که باعث عقب‌افتادگی شما هستند بشناسید و بر آنها غلبه کنید.

سندرم امید واهی

از رایج‌ترین دام‌ها در انضباط این است که فکر کنید تغییر دادن الگوهای رفتاری مان کار ساده‌ای است. این تصور را سندرم امید واهی می‌نامند. با چنین تصویری، معمولاً از خودمان انتظارات غیرواقع‌بینانه زیادی داریم که فقط شکستمان را تضمین می‌کنند. ما اغلب دشواری ترک عادت‌های بد را دست‌کم می‌گیریم و خودمان را مجسم می‌کنیم که از میان سختی‌ها طوری عبور می‌کنیم که گویا اینجا دنیایی ایدئال به دور از هر وسوسه‌ای است. وقتی بیش از اندازه به خودمان امید واهی می‌دهیم، معمولاً در کارمان کوتاهی می‌کنیم و اغلب تغییر دادن رفتارمان سخت‌تر می‌شود.

استاد روان‌شناسی، پیتر هرمن، درباره‌ی انضباط و توسعه‌ی فردی تحقیق می‌کند و به‌طور خلاصه می‌گوید چرا حتی وقتی نیت‌ها و انگیزه‌های قوی داریم شکست خوردن این قدر رواج دارد. او می‌گوید خیلی از مردم معمولاً فقط برای تغییراتی چشمگیر و البته ناپایدار دست به تلاش می‌زنند، که همین ناگزیر به شکست می‌انجامد. بیش از اندازه جاه‌طلب بودن اغلب ناشی از این است که دشواری‌های رسیدن به هدف یا ایجاد تغییر را دست‌کم می‌گیریم.

شاید درباره‌ی عمیق‌ترین آرزوهایتان و راه رسیدن به آنها دیدگاه شفاف زودگذری داشته باشید، اما وقتی پای اضطراب‌ها و سختی‌های زندگی روزمره وسط باشد، آن شفافیت رنگ می‌بازد و وسوسه‌های آشنا و خطرناک جای آن را می‌گیرند. به عبارت دیگر، هدف‌هایی که دارید برایشان تلاش می‌کنید وقتی در برابر تمایلات احساسی‌ای قرار می‌گیرند که سختی‌های



فصل ۵

«عضله ناراحت» خود را منقبض کنید

خویشتن‌داری ذاتاً آزاردهنده است. هیچ‌وقت مشتاقانه برای منضبط بودن تقلا نمی‌کنید، مگر اینکه هدف والایی برای این کار داشته باشید. هیچ‌وقت نمی‌شنویم که برای بازی ویدئویی یا خوردن بستنی باید منضبط باشیم.

هیچ نوع دانش، عادت‌سازی، طرز تفکر یا تصویری نیست که خویشتن‌داری را به کار راحتی تبدیل کند. واقعیت همین است که خویشتن‌دار بودن کاری سخت و طاقت‌فرساست. آن صفت اصلی که بیشتر لازم‌ش داریم لزوماً همیشه خود خویشتن‌داری نیست، بلکه آن مقدار ناراحتی است که می‌توانیم با آن مواجه شویم و تابش بیاوریم. این تاب‌آوری مثل همان منقبض کردن «عضله ناراحت» است، یعنی بهره بردن از استقامت ذهنی به منظور برانگیختن تمایلات قبلی تا کاری را بکنیم که آسان و راحت و زودبازده است.

این فرایند می‌خواهد درد شدید را به آزرده‌گی خفیفی تبدیل کند که چندان حسش نمی‌کنید یا مثل فشار گرسنگی است که درواغ خواستارش هستید زیرا به این معناست که همچنان به رژیمتان پایبندید. خویشتن‌دار بودن شما را به جایی می‌رساند که ناراحتی موقتی را انتخاب می‌کنید، زیرا در طولانی‌مدت کمکتان می‌کند. همان‌طور که وزنه‌برداری درد موقتی دارد که عضله‌ها را قوی‌تر می‌کند، انتخاب کارها

و تصمیم‌گیری‌های منضبط نیز «عضله ناراحت» شما را قوی‌تر می‌کند. عادت کردن به مواجهه با موقعیت‌های دشوار در همه جنبه‌های زندگی شما تأثیر مثبتی می‌گذارد.

اگر به سختی‌ها جور دیگری بنگرید و انتخاب کنید که با آنها مواجه شوید، به قدرتی ذهنی مجهز می‌شوید تا بدون توجه به سختی‌ها، وسوسه‌ها یا شکست‌ها بر سر راهتان پیشرفت کنید. انضباط کاری به این ندارد که خسته، عصبانی یا حتی افسرده‌اید؛ یعنی، دقیقاً در همان حالی هستید که بیشتر از همیشه نیاز دارید منضبط باشید. تمرین کردن انضباط به معنای واقعی ذهن شما را طوری بار می‌آورد که همواره در حال استقامت ورزیدن باشد.

موج‌سواری بر امیال

پرورش خویشتن‌داری سخت است، اما روش‌های پذیرفته‌شده‌ای وجود دارد تا یادمان بدهد چطور قدرت امیال و وسوسه‌ها را کاهش دهیم و در نتیجه این کار آسان‌تر شود. امیال یعنی وسوسه مشغول شدن به رفتارهای همیشگی یا عادت‌های گذشته که مدام نه‌تنها در فکر بلکه در احساس جسمانی هم بروز می‌یابند.

روان‌شناس فقید، آلن مارلات که در عرصه درمان اعتیاد پیش‌کسوت بود، روشی پژوهشی برای مواجهه با امیال ابداع کرد. موج‌سواری بر امیال^۱ نام بامسمایی برای روش مارلات بود که امیال را به موج‌های اقیانوس تشبیه می‌کند که با شدید شدن، اوج گرفتن و سرانجام فروافتادنشان همچنان بر آنها سواری می‌کنید.

موج‌سواری را می‌توان مثل تمرینی دید برای تربیت خویشتن‌داری و استقامت ذهنی‌تان. قرار است به شما یاد بدهد چطور سختی‌ها را

1. urge surfing



فصل ۱۰

طرز تفکر و نگرش یعنی همه چیز

طرز تفکر شما در اینکه چقدر زندگی و جهان اطرافتان را مثبت یا منفی ببینید و در نتیجه چقدر خویشتن دار باشید عمیقاً تأثیر می‌گذارد. شواهد علمی خیلی زیادی وجود دارد که بر مزایای نگرش مثبت برای نظم و انگیزه دلالت می‌کند، دیگر چه برسد به مزایایش برای بقیه بخش‌های زندگی.

این فصل برخی از این روش‌ها را بررسی می‌کند تا طرز تفکر شما را مثبت و خوش‌بین‌تر کند و پیشرفت‌های ناشی از آن را نشانان دهد.

اثر امتیاز اهدایی

راهی برای ایجاد طرز فکر منضبط‌تر این است که از روشی به نام اثر امتیاز اهدایی^۱ استفاده کنید، که می‌گوید باید درباره داشته‌های فعلی‌تان فکر کنید. نمونه آن بازی‌های ویدئویی است که در طول بازی سکه یا امتیاز برنده می‌شوید و ممکن است در همان ابتدا هم چند سکه یا امتیاز به شما بدهد تا احتمال بیشتری باشد که مجذوب بازی شوید. ایده کلی این است که اگر افراد از هرجهتی بدانند از صفر شروع نمی‌کنند و به کمال نزدیک‌ترند، برای رسیدن به هدفشان بیشتر کار

1. endowed progress effect

می‌کنند. بنابراین، اگر نوعی پیشرفت ساختگی در راه هدف ایجاد کنید، احتمال بیشتری هست که فرد برای بقیه کار وقت بگذارد تا هدف را کامل کند.

پژوهشگران، جوزف سی. نونز^۱ و زاویر دریز^۲، این نظریه را به روشی زیرکانه با استفاده از کارت‌های وفاداری برای شرکت شست‌وشوی ماشین آموذند. این دو پژوهشگر دو نوع کارت متفاوت را پخش کردند، که با یکی از کارت‌ها باید هشت بار خرید می‌کردند تا یک بار شست‌وشوی مجانی به دست بیاورند و با کارت دیگر ۱۰ بار اما دو نوبت خرید در کارت از قبل مهر خورده بود. سوا از اینکه مشتری کدام کارت را می‌گرفت، همگی باید به یک میزان تلاش می‌کردند تا شست‌وشوی مجانی نصیبشان شود. اما این پیشروی ساختگی در راه رسیدن به هدف که با استفاده از کارت‌های مهرخورده ایجاد می‌شد نتیجه چشمگیری داشت. نه ماه بعد از پخش کارت‌ها، ۳۴ درصد افرادی که کارت‌های دارای دو مهر رایگان را گرفته بودند ادامه دادند تا جایزه را به دست آوردند، درحالی‌که فقط ۱۹ درصد از دریافت‌کنندگان کارت‌های بدون مهر این کار را کردند.

اثر امتیاز اهدایی این‌طور کارگر می‌افتد که تلاش متصور برای رسیدن به هدف را کمتر و درعین حال احساس پیشرفتی را که تا الان داشته‌ایم بیشتر می‌کند. در نتیجه، احتمال بیشتری هست که آن موقع افراد برای رسیدن به هدفشان بیشتر تلاش کنند. این مفهوم امتیاز اهدایی یا هدیه‌شده با امتیاز حاصل‌شده فرق دارد و تأثیر متفاوتی در انگیزه می‌گذارد. احساس آن مشتری که سه بار ماشینش را شسته و باید هفت بار دیگر این کار را بکند تا یک شست‌وشوی رایگان ببرد فرق دارد با کسی که همان سه مهر را دارد اما دو تا از آنها را رایگان برنده شده است.

1. Joseph C. Nunes

2. Xavier Dreze

ادامه دارد...

برای آشنایی بیشتر با کتاب خویشتن داری یا سفارش نسخه
کامل آن به وبسایت انتشارات آریانا قلم مراجعه کنید.

www.AryanaGhalam.com





انتشارات آریانا قلم

همه ما باید از یکی از این دو، رنج ببریم:
رنج انضباط یا رنج پشیمانی



9 786227 089370