



آیا نسل امروز بی اراده‌تر از نسل قبل است؟ ۳ ویژگی انسان‌های با اراده

اراده همان عامل مهم درونی است که انسان را به سمت انجام کارها سوق می‌دهد و اگر نباشد عملاً کارها هم انجام نمی‌شود، همین مسئله، اراده، تقویت و عوامل قوت و ضعف آن را مهم می‌کند.

اراده همان عامل مهم درونی است که انسان را به سمت انجام کارها سوق می‌دهد و اگر نباشد عملاً کارها هم انجام نمی‌شود، همین مسئله، اراده، تقویت و عوامل قوت و ضعف آن را مهم می‌کند.

خبرگزاری مهر، گروه دین، حوزه و اندیشه، سیده فاطمه سادات کیایی: اراده، قدرت تصمیم‌گیری، خواستن و قصد کردن همان اهرمی است که ما را به سمت انجام کارها سوق می‌دهد. نیرویی که از درون ما می‌جوشد و به کنشی بیرونی ختم می‌شود. وجود این عامل درونی آنقدر مهم است که اگر اراده و عزم کاری نباشد، انجام عمل و نتیجه هم غیر ممکن می‌شود. چه بسیار اوقاتی که خواسته ایم کاری را انجام دهیم ولی اراده انجام آن شکل نگرفته و لذا کاری هم انجام نشده است. از طرف دیگر بسیاری از اقدامات بزرگ، دستاوردهای علمی و پژوهشی، پیروزی در رقابت‌های ورزشی، سازه‌های عظیم و ابر پروژه‌ها جز با همت و اراده انسان‌هایی که همه تلاش و دانش و قوای خود را به کار گرفتند هم امکان‌پذیر نبوده و نیست.

اینکه چه عواملی باعث می‌شود تا اراده در فردی قوی و نیرومند شکل بگیرد و در فردی دیگر، ضعیف و کم‌فروغ باشد به عوامل زیادی بستگی دارد. عواملی که گاه به محیط زیسته، سبک زندگی، ویژگی‌های انتسابی هر فرد باز می‌گردد و گاه به آنچه در طول زندگانی کسب کرده و در تربیت او موثر بوده. هر یک از ما فارغ از اینکه در چه محیطی به دنیا آمدیم و رشد کردیم، ظرفیت این را داریم که انسانی با اراده باشیم، این مهم جز با بارور کردن روح اراده امکان‌پذیر نیست.

«کتاب تقلای اراده در عصر لذت‌گرایی» نام کتابی است که توسط محمدعلی صفی‌پور نگاشته شده و به بازتعریف مفهوم اراده و معرفی مهارت‌های تحقق آن می‌پردازد. در خصوص بحث اراده و ابعاد آن در انسان‌ها و ویژگی‌های افراد با اراده این نویسنده به گفت و گو نشستیم که ماحصل آن را در ادامه می‌خوانید.

وقتی درباره مفهوم اراده صحبت می‌کنیم، معمولاً آن را یک ویژگی کلی و انتزاعی در نظر می‌گیریم. اما به نظر می‌رسد این مفهوم از مؤلفه‌های مشخص و قابل‌سنجشی تشکیل شده است. اصلاً اراده به چه معناست؟ چه وقت می‌گوییم کسی با اراده است؟

وقتی درباره اراده صحبت می‌کنیم، در واقع داریم یک سری از مؤلفه‌ای را می‌سنجیم که به آن اشاره می‌کنم. یکی از این مؤلفه‌ها، تلاشگری خودجوش است؛ یعنی صاحب اراده، فی‌نفسه تلاشگر است و در پس تلاش و رسیدن به هدف، لذتی درونی را احساس می‌کند. این افراد این‌گونه تربیت شده‌اند که در پس سختی‌ها به لذت هم می‌رسند. مکانیزم ادیان هم به این صورت است که گاه فرد در پس سختی‌ها احساس لذت می‌کند؛ مثل روزه‌داری که فرد در انتها با غذاهای خوشمزه روبه‌رو می‌شود، یا کوهنوردانی که در رسیدن به قله، لذت را تجربه می‌کنند. مؤلفه بعدی «تاب‌آوری» است؛ کسانی که تاب‌آوری دارند، وقتی با سختی‌ها و دشواری‌ها روبه‌رو می‌شوند، می‌توانند از پس این سختی‌ها بلند شوند و قامت راست کنند. مؤلفه دیگر نیز «خویشتنداری» است؛ یعنی خودکنترلی در مقابل لذات آنی. اینکه بتوانم خوددار باشم و با عاقبت‌اندیشی از لذت زودگذر بگذرم، یعنی بخشی از اراده من قوی است.

چقدر اراده به عادت‌ها و عادت‌ها به اراده‌ها ارتباط دارند؟ آیا می‌توانیم بگوییم نسبت این دو باهم مستقیم است؟

بله، قطعاً. این دو نسبت مستقیمی با یکدیگر دارند؛ به این صورت که آدم‌های بااراده، روتین‌های قدرتمندی هم دارند. کاملاً با هم مرتبط هستند و امکان ندارد کسی بگوید صاحب اراده قوی هستم و دارای عادت‌های روتین نباشد. اینکه کسی روتین مشخصی برای صبحانه خوردن دارد؛ اینکه مثلاً من هر صبح دو لیوان آب می‌خورم و بعدش هم یک لیوان چای یا قهوه می‌خورم، همین پایه می‌شود برای شکل‌گیری عادت‌های دیگر. اگر قرار باشد همیشه از قدرت اراده استفاده کنیم، انگار چیزی در درون ما تهی می‌شود. برای اینکه اراده قوی اعمال کنیم، نباید بیخود هزینه کنیم؛ برای همین بخش بزرگی از کارهای ما به صورت عادت‌ی انجام می‌شود. حتی آدم‌های خلاق، به شرط خلاقیت، بخش بزرگی از فعالیت‌هایشان را در قالب عادت‌ها انجام می‌دهند.

همیشه این بحث وجود داشته که آیا اراده یک ویژگی ذاتی و ژنتیکی است یا حاصل تعلیم و تربیت؟ نقش هر یک از این عوامل در شکل‌گیری تاب‌آوری و اراده در انسان چقدر است؟

اراده دو جنبه دارد. ما فرمول های ذاتی داریم؛ برخی در بدو تولد تاب آوری و خویشتنداری بیشتری دارند و روان شناسی در این شکی ندارد. اما یک ماجرای مهم تر وجود دارد و آن اینکه نقش تعلیم و تربیت بسیار مؤثرتر است. بچه ای که تاب آوری دارد را به راحتی می توانیم خراب کنیم؛ اگر در امکانات بی نهایت و بدون مسئولیت بزرگ شود، می تواند فاقد اراده برای تغییر در زندگی باشد. اما بچه ای که به طور ژنتیکی لزوماً مکانیسم کافی درونش برای اراده و تاب آوری تعبیه نشده، با تربیت می تواند صاحب اراده شود.

این روزها بسیار شنیده می شود که نسل جدید «بی اراده» یا «تنبل» است. با توجه به تغییر سبک زندگی آیا واقعاً نسل امروز نسبت به گذشته ضعیف تر شده است یا نگاه ما به آن ها نیاز به بازبینی دارد؟

قطعاً شرایط تغییر کرده است. آدم های هم نسل من، خرید نان بر عهده بچه ها بود. ما تحمل می کردیم و آن ملال ناشی از حضور در صف را یک نیم ساعت، یک ساعت تا نان آماده شود، تحمل می کردیم. نانوا همیشه نزدیک نبود و این طور نبود که سوار ماشین شویم. این فرصت را نسل جدید از دست داده است. الان همه چیز راحت شده و نسل جدید فرصت های طبیعی برای تمرین کردن خویشتنداری و تاب آوری را از دست داده و ما باید این تمرین ها را جبران کنیم، وگرنه نسل جدید دچار مشکل می شود. اما درباره نسل فعلی معتقدم که آن ها از بسیاری جنبه ها نسبت به نسل های پیشین سالم تر و توانمندتر هستند، به دلیل اینکه والدین آگاهی های تربیتی بیشتری دارند. اینکه ما بگوییم نسل جدید تنبل تر است، نشان می دهد که نسل قدیم از نسل جدید درک درستی ندارد. آن چیزی که به نسل ما قوام می داد، الان رفته به کنار؛ در صورتی که نسل جدید لوازم جدیدی نیاز دارد و در حال تجهیز است. آن ها به لحاظ سلامت، عملکرد مؤثرتر و سازگاری بیشتری با محیط دارند.

این نگاه و راهکارها برای تقویت اراده، حاصل چه فرآیند پژوهشی و میدانی بوده است؟ آیا در تدوین این دیدگاه ها از نظریات و تحقیقات جهانی صاحب نظران این حوزه نیز بهره برده اید؟

این مباحث معطوف به کارگاه هایی بود که سال ها برگزار کردیم. یعنی سال ها قبل از تولید محتوا، در کارگاه ها عملاً به طور میدانی تمرین شد. مثلاً درباره مفاهیمی مثل «شرم» در کارگاه ها کار کردیم؛ اطلاعات و الگوهای رایج و الگوهای جدید، ماحصل این کار بود و ما مباحث پیچیده را به ساده ترین شکل ممکن مسبق به تجربه درآوردیم. ما با کمک مراجعین در کلاس ها و کارگاه ها پیش رفتیم و نگاه و نظرات آنان را در خصوص عادت ها و هوش هیجانی لحاظ کردیم. دانیل گلמן روی هوش هیجانی کار کرده و ما برای فهم اراده از این ها کمک گرفتیم. یا بحث ترجمه های معتبر (مثل ترجمه ساعدی) را از مراجع متنوعی نگاه کردیم و سعی کردیم به نحوی بسیار ساده به زبان درآوریم. واقعیت این است که مراجع به صورت مستقیم و آکادمیک در کلام اشاره نشده، ولی چون کار میدانی با مخاطب ایرانی بوده و در کارگاه ها اطلاعات گرفتیم و بر اساس نظریات موجود تطبیق دادیم، به صورت ناخودآگاه بافت فرهنگی موجود در ذهنیت ما تأثیر گذاشته و این نگاه شکل گرفته است.