



عبور از مشکلات با اراده قوی

بارها از این و آن شنیده‌ایم اگر از آن ویژگی مرموز که نیروی اراده نام دارد کمی بیشتر داشتند مسلماً زندگی بهتری را تجربه می‌کردند، آنها می‌توانستند با مصرف غذای سالم، ورزش مرتب، دوری از مواد مخدر، به تعویق نینداختن کارها و بهتر از همه در نظر گرفتن آینده خوب، زندگی خوبی داشته باشند و تمام این موارد نیازمند همان ویژگی است.

بارها از این و آن شنیده‌ایم اگر از آن ویژگی مرموز که نیروی اراده نام دارد کمی بیشتر داشتند مسلماً زندگی بهتری را تجربه می‌کردند، آنها می‌توانستند با مصرف غذای سالم، ورزش مرتب، دوری از مواد مخدر، به تعویق نینداختن کارها و بهتر از همه در نظر گرفتن آینده خوب، زندگی خوبی داشته باشند و تمام این موارد نیازمند همان ویژگی است.

جام جم سرا: البته روان‌شناسان معتقدند صرفاً نداشتن نیروی اراده دلیلی بر نرسیدن به اهدافمان نیست، بلکه برای موفق شدن پیش از هر چیز انگیزه نیاز است و در مرحله دوم نظارت بر عملکرد و در نهایت کمک نیروی اراده شرط است. با این نیرو می‌توان مطمئن شد کارها درست و بی‌کم و کاست پیش برود.

درواقع نیروی اراده، توانایی مقاومت در برابر وسوسه‌های کوتاه‌مدت برای رسیدن به اهداف بلندمدت است و خودداری در برابر وسوسه‌های گوناگون و داشتن اراده محکم به مراتب بسیار بهتر از ضریب هوشی بالا به رسیدن فرد به هدفش کمک می‌کند.

بنا بر گفته روان‌شناسان، انسان دارای دو نوع نظام کاملاً متضاد باهم است و این دو نظام دلیل پیروزی یا شکست اراده‌اش محسوب می‌شود: نظام داغ و سرد. طبیعت سرد، شناختی است و با قدرت فکر در ارتباط بوده و ترکیبی از احساسات، عواطف، اعمال و اهداف انسان است. معمولاً نظام سرد است که دائم به فرد یادآوری می‌کند مثلاً غذای ناسالم مصرف نکند، اما در مقابل نظام داغ بسیار هیجانی و هوس‌پسند و مسئول واکنش‌های سریع ما نسبت به برخی تحریک‌کننده‌های خاص است. مانند انجام دادن برخی کارها به صورت ناگهانی بدون این‌که به عواقب طولانی‌مدت آن فکر کنیم. درواقع زمانی که تحت تأثیر نظام داغ هستیم، نیروی اراده‌مان شکست می‌خورد و نظام سرد کاری از دستش برنمی‌آید. به نظر می‌رسد افراد با اراده محکم به تحریک‌کننده‌های داغ حساسیت کمتری نشان می‌دهند. این افراد در برنامه‌ریزی، کنترل اضطراب و خودداری توانایی بیشتری دارند و در شرایط ناامیدکننده می‌توانند روی اهدافشان بیش از دیگران بدون حواس‌پرتی متمرکز شوند.

نیروی محدود اراده

آیا منبع نیروی اراده محدود است؟ روان‌شناسان درباره فرضیه‌ای به نام تخلیه نیروی اراده نیز سخن گفته‌اند. درواقع آنها پیش‌بینی می‌کنند وقتی فرد در برابر وسوسه‌های مختلف مقاومت کند چه اتفاقی خواهد افتاد. انسان هر روز با شکل‌های مختلف نیروی اراده خود را بروز می‌دهد. مثلاً به جای این‌که ساعت‌ها در اینترنت به تماشای برنامه‌های مختلف یا بازی بپردازد، کارهای مهم روزانه‌اش را انجام می‌دهد. یا به جای خوردن یک پیتزای خوشمزه، سالاد و غذاهای رژیمی مصرف می‌کند یا موقع عصبانیت نهایت تلاشش را می‌کند تا رفتار مناسبی داشته باشد. مقاومت پی در پی در برابر وسوسه‌ها، هزینه‌های ذهنی دارد و از آنجا که نیروی اراده درست مانند یک ماهیچه عمل می‌کند، بر اثر کار زیاد دچار خستگی و مصرف بیش از حد می‌شود، اما می‌توان جلوی تحلیل نیروی اراده را با بررسی‌های دائم و مراقبت گرفت. مثلاً اگر فرد سعی کند همیشه هدف و خواسته‌اش را در نظر بگیرد، می‌تواند از تخلیه نیروی اراده‌اش جلوگیری کند و دیگر این‌که با ترتیب دادن برنامه‌های شاد و حفظ روحیه - با داشتن تفریح‌های سالم یا دیدن فیلم‌های طنز - می‌تواند اراده‌اش را همیشه قوی و بدون تزلزل نگه دارد. البته اعتقاد فرد نیز در این زمینه بسیار موثر است. اگر فرد فکر کند نیروی اراده‌اش تحلیل‌رفتنی است، خیلی سریع‌تر دچار فرسودگی اراده می‌شود. در مقابل اشخاصی که نسبت به اراده‌شان چنین تصویری ندارند، معمولاً اراده‌شان را در کارها از دست نمی‌دهند.

نیروی اراده و رفتارهای سالم

ما برای سالم ماندن هر روز در برابر وسوسه‌های مختلف مقاومت می‌کنیم. به‌طور مثال غذاهای پرکالری نمی‌خوریم، با هزار مکافات هر طور شده خودمان را به باشگاه می‌رسانیم و موارد مشابه دیگر. درواقع فردی که دچار اضافه وزن است، گرفتار

بی‌ارادگی است و در حقیقت نیروی اراده ناکافی موجب باقی نماندن او بر سر وزن مطلوب است. واضح است تنها دلیلی که می‌تواند جلوی خوردن غذاهای ناسالم را بگیرد قدرت اراده است. در محیطی که به هر گوشه‌اش نگاه کنید یک نوع غذای ناسالم، اما خوشمزه خودنمایی می‌کند، مقاومت در برابر وسوسه‌های دائم آن ممکن است به مرور نیروی اراده را تضعیف کند.

در چنین محیطی مقاومت در برابر پرخوری تلاش بسیار زیادی می‌طلبد. نیروی اراده در انتخاب سبک زندگی ما نقش بسیار زیادی دارد. معمولا افرادی که از این نیرو بهره کافی نمی‌برند، بیش از دیگران به نوع زندگی ناسالم و بد رفتار می‌شوند. افرادی که به مواد مخدر، الکل یا رفتارهای نامناسب روی می‌آورند معمولا نیروی اراده محکمی ندارند.

اراده، فقر و تصمیم‌گیری‌های مالی

وسوسه در برابر خرید، چیزی است که همه با آن آشنا هستند. فرصت‌های بسیار زیادی برای خرج کردن وجود دارد و دستگاه‌های خودپرداز همه جا در دسترس است. فروشگاه‌های اینترنتی هم بدون این‌که زحمت بیرون رفتن را به شما بدهند، بی‌دردسر شما را تشویق به هدر دادن پس‌اندازتان می‌کند. تحقیقات نشان داده است تصمیم‌گیری‌های مالی برای کسانی که در فقر زندگی می‌کنند و دچار ناامنی‌های مالی هستند، بسیار سخت‌تر از دیگران است. افراد کم‌بضاعت در برابر وسوسه‌های خرید، بیش از دیگران دچار ضعف اراده می‌شوند. البته این مساله به معنای این نیست که فقرا از اراده کمتری نسبت به اغنیاء برخوردارند، بلکه به این مفهوم است که زندگی در فقر موجب می‌شود فرد در برابر هر تصمیم‌گیری خودداری از خود بروز دهد و تکرار این موضوع موجب خستگی و تضعیف اراده‌اش می‌شود.

تقویت نیروی اراده

اما چگونه می‌توان نیروی اراده را قوی کرد و اگر قدرت اراده منبعی محدود است چگونه می‌توان آن را در وجود خود حفظ کرد.

در این بخش چند روش ساده، اما کاملا موثر عنوان شده است که با به کار بستن آنها می‌توان تا حد زیادی نیروی اراده را تقویت و حفظ کرد:

- حواس پرتی

وقتی در مقابل خود چیزی می‌بینید که نسبت به آن اشتیاق دارید، مانند یک خوراکی خوشمزه یا یک کالای زیبا و گرانبه، سرعت رویتان را به طرف دیگر برگردانید. این اصل در حقیقت اصل دور از چشم یا ذهن است. از آنجا که همیشه در همه جا مواردی برای وسوسه شدن وجود دارد باید یاد بگیرید چگونه ذهن خود را به سمت دیگری معطوف کنید تا بتوانید خود را کنترل کرده و نیروی اراده‌تان را حفظ کنید. با این روش پس از مدتی متوجه می‌شوید بسیار راحت‌تر از گذشته می‌توانید در برابر وسوسه‌ها مقاومت کنید.

- اگر - آنگاه

یکی از روش‌های تقویت قدرت اراده موثر، گفتن این عبارت است که اگر این کار را انجام دهم چه می‌شود. درواقع با در نظر گرفتن عواقب بد کارهایی که انجام می‌دهید، می‌توانید اراده‌تان را محکم کنید. این روش حتی برای کسانی که از قدرت اراده کمی برخوردارند نتیجه مثبت دارد.

- انگیزه و تمرین مداوم

اگر می‌خواهید در برابر وسوسه‌ها اراده بیشتری داشته باشید، باید برای خود انگیزه مثبت ایجاد کنید. مثلا با خود بگویید اگر بتوانم در برابر وسوسه خوردن غذاهای چرب پرکالری مقاومت کنم، می‌توانم اندام متناسب و زیبایی داشته باشم، همچنین نیروی اراده مثل ماهیچه می‌ماند. هنگام استفاده مداوم از آن دچار خستگی می‌شود، اما در تمرین‌های طولانی‌مدت به قدرتش افزوده می‌شود. بنابراین خودداری مداوم می‌تواند نیروی اراده‌تان را قوی کند.

- ورزش

یکی دیگر از روش‌های بسیار مهم و عالی برای تقویت قدرت اراده، ورزش کردن است. در حقیقت داشتن بدنی سالم البته در کنار مصرف غذای سالم، ذهن را در بهترین حالت نگه می‌دارد و فرد می‌تواند تصمیم‌های درست بگیرد و در برابر برنامه‌هایی که برای

رسیدن به اهدافش دارد، مصمم باشد و نیروی اراده‌اش بیش از پیش قوی و محکم شود. چنین فردی کمتر در برابر وسوسه‌ها شکست می‌خورد.

– تمرکز روی یک هدف

محققان معتقدند تهیه فهرست اهداف شب سال نو بدترین کاری است که افراد می‌کنند، زیرا وقتی در مدت زمان خاص انجام چند کار همزمان را در نظر می‌گیریم، احتمال این‌که احساس خستگی کنیم بسیار است و بیشتر مواقع نمی‌توانیم نیروی اراده‌مان را به درستی حفظ کنیم و در کارهایمان سست می‌شویم، اما بهترین کار متمرکز شدن روی یک هدف و به کار بستن کل نیروی آن هدف است. مثلاً بدانید نمی‌توانید در یک زمان دست از سیگار کشیدن بردارید، رژیم غذایی خاصی دنبال کنید و همچنین به جلسات منظم ورزشی بروید.

برای حفظ نیروی اراده، هریک از کارها و اهدافتان را یکی یکی دنبال کنید و وقتی در یکی از آنها بخوبی عادت کردید سراغ مورد بعدی بروید.

apa.org / مترجم: نادیا زکالوند