

خواستن، توانستن نیست

کلیدهای پنهان موفقیت را کشف کنید

نجامین هاردی

ترجمه: داورخشان



کتاب کره پبلیشر

سرشناسه	هاردی، بنجامین
عنوان و نام پدیدآور	Hardy, Benjamin
مشخصات نشر	خواستن، توانسا نیست: ایده‌های پنهان موفقیت را کشف کنید / بنجامین هاردی؛ ترجمه رؤیا درخشان. تهران: کتاب کولمبشی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۲۳۲ص: ۵/۱۴×۲۱ س.م.
شابک	978-600-461-174-9
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	Willpower doesn't work : discover the hidden keys to success, 2018. اصلی:
عنوان دیگر	کلیدهای پنهان موفقیت را کشف کنید.
موضوع	خود -- جنبه‌های اجتماعی
موضوع	Self -- Social aspects
موضوع	هویت (روانشناسی)
موضوع	Identity (Psychology)
موضوع	صیرورت
موضوع	Becoming (Philosophy)
موضوع	موفقیت
موضوع	Success
شناسه افزوده	درخشان، رؤیا، ۱۳۵۹ - مترجم
رده‌بندی کنگره	BF۶۹۷/۵۲ ق۴ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	۱۵۵/۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۶۵۷۲۹



تسبیح نیتسایه دن نیتسایه

علیه ششاع تسبیحیه ن لونیورسیتی



خواستنی تران نیت

کلیدهای پنهان رفیت را کش کنید

بنجامین هاردی

ترجمه رؤیا درخشان

شابک: ۹-۱۷۴-۴۶۱-۶۰۰-۹۶۸۸

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

ویراستار: مینو ابوذرجمهری

صفحه‌آرا: آتیه کوله‌پشتی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۴۸۱۰ - ۶۶۵۹۷۶۱۳

پست الکترونیک: koolehposhti-pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekoolehposhti.com

اینستاگرام: ketabekoolehposhti

نشانی: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه: چرا خواستن، توانستن نیست؟..... ۹

بخش اول: محیطتان شما را شکل می‌دهد

فصل اول: هر قهرمانی، محصول یک واقعیت است..... ۲۰

فصل دوم: محیطتان چطور شما را شکل می‌دهد؟..... ۴۰

فصل سوم: دو نوع محیط «پر بار»..... ۵۷

بخش دوم: چطور بی‌خیال قدرت اراده شویم

فصل چهارم: زندگی خود را از نو بسازید..... ۶۶

فصل پنجم: یک مکان مناسب برای خود بسازید..... ۷۸

فصل ششم: چیزهای خوب را حذف کنید..... ۸۷

فصل هفتم: گزینه‌های بی‌سر فرصت خود را تغییر دهید..... ۱۰۲

فصل هشتم: انگیزه‌هایی که مانع خوددیرانی شوند..... ۱۲۰

بخش سوم: عمیق‌تر به «استاوردها» را به محیط خود بسپارید

فصل نهم: «کارکردهای ملزم‌کننده» را به محیط خود تفویض کنید..... ۱۳۰

فصل دهم: چیزی بیشتر از نیت خوب..... ۱۴۶

فصل یازدهم: برای رسیدن به اهدافتان رشد کنید..... ۱۶۵

فصل دوازدهم: محیط خود را دگرگون کنید..... ۱۹۱

فصل سیزدهم: همکاری‌های بی‌نظیر بیابید..... ۲۰۳

فصل چهاردهم: هرگز فراموش نکنید از کجا آمده‌اید..... ۲۱۶

نتیجه: فرقی ندارد کجا هستید، شما می‌توانید تغییر کنید..... ۲۲۵

تقدیر و تشکر..... ۲۳۰

مقدمه

چرا خواستن، توانستن نیست؟

خواستن، توانستن نیست

پیاپی با هم روراست باشیم. شما هزاران بار تلاش کرده‌اید زندگی خود را بهبود ببخشید و هزاران بار ناامیدانه به همان نقطه اول بازگشته‌اید. کوشیده‌اید به کمک قدرت اراده عادت بد را کنار بگذارید اما دوباره گرفتار همان الگوهای قدیمی مانده‌اید. ابتدای سال بر تصمیمات جدید گرفته‌اید، اما آخر سال همه چیز به همان بدی روز اول بوده است. تمام این‌ها، بزرگی گرفته‌اید که زندگی‌تان را تغییر دهید اما برخلاف تلاش بی‌وقفه به نتیجه دلخواه نرسیده‌اید. پس از شکست‌های پیاپی جای شکی نیست که فکر کنید مشکل در شما هست. شاید چیزی را که باید نداشتید - انگیزه، نیروی درونی، قدرت اراده. شاید باید به همان زندگی‌ای که دارید بسنده کنید...

اما اگر تمام این ارزیابی‌ها اشتباه باشد چه؟

اگر مشکل اصلاً شما نباشد چه؟

معضل جهانی کاهش وزن را در نظر بگیرید. برخلاف این همه تلاش برای لاغر ماندن، تعداد زیادی از مردم جهان هر روز سنگین‌وزن‌تر و میلیارد‌ها دلار صرف رژیم‌های سریع و عضویت در باشگاه‌های ورزشی می‌شود - اما نتیجه؟ بسیاری از کارشناسان سلامتی اعلام کرده‌اند تا سال ۲۰۲۵ میلادی بیش از ۵۰ درصد جمعیت جهان دچار افزایش وزن یا چاقی مفرط خواهند شد. ناراحت‌کننده‌تر اینکه آنهایی که بیشتر تلاش می‌کنند بیشتر هم گرفتارتر می‌مانند. توضیحات مختلفی

برای این بحران جهانی وجود دارد- مثلاً ژنتیک، شخصیت، کمبود قدرت اراده، یا عادت‌های بد؛ اما اینها دلایل بحران چاقی نیستند. محیط اطراف ما که بی‌محابا در حال تغییر است دلیل این فرایند است.

در اواخر قرن هجدهم و اوایل قرن نوزدهم، جهان رو به صنعتی شدن رفت و تعداد بی‌شماری از مردم را از روستاها به‌سوی شهرها کشاند. در طول صد سال گذشته، تمایل افراد برای کارکردن در فضای باز و در نقش کارگر، جای خود را به کار در محیط‌های بسته و پشت‌میزنشینی داد. بیشتر مردم به‌جای خوردن غذاهای محلی، به غذاهای بسته‌بندی‌شده روی آورده‌اند.

اگرچه انقلاب صنعتی تغییرات محیطی زیادی را ایجاد کرد، عصر اطلاعات و فناوری که از دهه ۱۹۹۰ و ۲۰۰۰ آغاز شد سرعت تغییرات را در محیط جهانی‌شده اکنون ما افزایش داد. سرعت زندگی اکنون با سرعت شگفت‌انگیز بیشتری رو به افزایش است و افراد کمی هستند که می‌توانند خود را با این محیط در حال تغییر وفق دهند.

اغلب افراد قربانی این تغییرات محیطی رو به افزایش هستند. این افراد که برای مواجهه با دنیای جدید و قوانین جدید آن آمادگی ندارند، دچار اعتیادهای گوناگونی می‌شوند- در وهله اول اعتیاد به فناوری و سپس محرک‌هایی چون کافئین، غذاهایی که سریع جذب می‌شوند و دارای مقادیر بالای کربوهیدرات و قند هستند و البته اعتیاد به کار زیاد.

تمام این اعتیادهای پذیرفته‌شده یکدیگر را تشدید می‌کنند و افراد را تحت استرس مداوم و ناهنجاری‌های خواب قرار می‌دهند. بگذارید ساده‌تر بگویم، ما فقط یک زندگی بخور و نمیر برای خودمان دست‌وپا کرده‌ایم. اعتیاد داشتن تبدیل به یک هنجار شده است، اما اگر می‌خواهید زندگی خود را کنترل کنید، قدرت اراده نباید استراتژی انتخابی شما باشد. عوامل بازدارنده زیادی در محیط اطراف ما

وجود دارند که علیه ما قد علم کرده‌اند. دکتر آرنولد ام. واشتون^۱، کارشناس اعتیاد می‌گوید: «اغلب مردم فکر می‌کنند چیزی که یک معتاد نیاز دارد، قدرت اراده است، اما حقیقت چیز دیگری است.»

کلید خلاص شدن از این وضعیت بخورونمیر و غلبه بر اعتیادهای فرهنگی خرج کردن قدرت اراده بیشتر نیست- قدرت اراده کارش تمام است. همان لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوید و سراغ گوشی هوشمند خود می‌روید، کارش تمام می‌شود. رفتی در معرض هزاران گزینه و حق انتخاب قرار می‌گیری کارش تمام می‌شود. ترس از تغییر مسیر برای تغییر سودی ندارد؛ هرگز نداشته است. شما باید محیط اطراف خود را خلق و کنترل کنید.

خواستن، توانستن نیست

قدرت اراده یا قدرتی که اراده آزاد ما را در مقابل موانع درونی یا بیرونی به کار می‌گیرد، به‌تازگی جهان روان‌شناسی را به چالش دران کرده است، اما اجبار، نقش زیادی در آن دارد. برطبق پیمایش سالانه انجمن روان‌شناس آمریکا پیرامون استرس در آمریکا، کمبود قدرت اراده بالاترین دلیل افراد در عدم دستیابی به اهدافشان است. پژوهشگران در سراسر جهان به مطالعه چگونگی بهبود قدرت اراده در افراد و غلبه بر کاهش آن هستند اما اگر بخواهم صریح باشم باید بگویم قدرت اراده به درد کسانی می‌خورد که هنوز تصمیم نگرفته‌اند در زندگی چه می‌خواهند. اگر در حال حاضر برای انجام کاری به قدرت اراده نیاز دارید، باید بدانید قطعاً دچار یک کشمکش درونی هستید. دلتان شیرینی می‌خواهد، اما درعین حال دوست دارید سالم بمانید. دوست دارید روی کارتان تمرکز کنید اما درعین حال دوست دارید

کلیپ‌های یوتیوب را هم از دست ندهید. دوست دارید برای فرزندانان وقت بگذارید اما نمی‌توانید بی‌خیال گوشی هوشمند خود شوید.

طبق یک پژوهش روان‌شناسی، قدرت اراده شما مثل یک ماهیچه است؛ منبعی تمام‌شدنی که بر اثر استفاده تحلیل می‌رود. در نتیجه، در انتهای یک روز طاقت‌فرسا، ماهیچه قدرت اراده شما خسته می‌شود و شما با خود بی‌دفاع و عریان خود تنها می‌مانید و دیگر هیچ تسلطی روی تنقلات شبانه و وقت‌تلف‌کن‌ها ندارید. دست کم این همان چیزی است که یاد گرفته‌اید.

پژوهش بر روی قدرت اراده به‌طور واضح رفتار انسان را توضیح می‌دهد، اما فقط در مرحله سطحی. این حقیقت که ما به قدرت اراده نیاز داریم چند دلیل عمده دارد:

- نمی‌دانیم چه می‌خواهیم. از درون به هم می‌ریزیم؛
 - انگیزه شما (چرای شما) برای رسیدن به اهدافتان به اندازه کافی قوی نیست؛
 - روی خودتان و رویاهایتان سرمایه‌گذاری کرده‌اید؛
 - محیطتان در خلاف جهت اهداف شماست.
- وقتی این چهار اصل در درون شما نهادینه شوند، کشش‌های درونی‌تان به پایان می‌رسند؛ بنابراین، تمام تصمیم‌های شما در آینده در همین راستا قرار می‌گیرند-جای هیچ پرسشی نیست.
- خب، آیا در تصمیم خود مصمم هستید؟
- یا فقط حرفش را می‌زنید؟
- آیا هنوز دوبه‌شک هستید یا تصمیم خود را گرفته‌اید؟
- تا وقتی در حال تصمیم‌گرفتن هستید، همچنان به قدرت اراده نیاز دارید و پیشرفت‌های کوچک عایدتان می‌شود.

خواستن، توانستن نیست | ۱۳ | مقدمه: چرا خواستن، توانستن نیست؟

وقتی نوبت دستیابی به اهداف می‌رسد، گرفتن تصمیمات متعهدانه شامل این موارد می‌شود:

- سرمایه‌گذاری کردن؛
- عمومی کردن آن؛
- تعیین کردن بازه زمانی؛
- حذف یا تغییر هر چیزی در محیط پیرامونتان که مانع رسیدن شما به اهدافتان است.

تهدید درست، به‌جز تکیه داشتن صرف بر تصمیم و قدرت درونی شما، به معنای آن است که پسند شما دفاعی بیرونی برای اهداف خود ایجاد کنید؛ یعنی شرایطی خلق کنید که رسیدن شما به اهدافتان را ناگزیر سازد. همه چیز باید سر جای خودش باشد. حالا، اگر انتخابی ندارید جز اینکه طبق بالاترین خواسته‌های خود عمل کنید، وگرنه ریسک زیادی خواهید داشت.

شما می‌توانید محیط خود را در جهت پیشبرد و حفظ موفقیت طراحی کنید. ما با محیط خود سازگاری پیدا می‌کنیم؛ بنابراین، تکامل شخصی آگاهانه، کنترل و خلق هدفمند محیطی است که ما را در راستای چیزی که می‌خواهیم باشیم شکل می‌دهد. هر چیزی در زندگی فرایندی طبیعی و ارگانیک است. ما با محیط انتخابی خود سازگار می‌شویم و در راستای همان محیط رشد می‌کنیم.

شما به‌خاطر محیطی که انتخاب کرده‌اید چیزی هستید که هستید. می‌خواهید تغییر کنید؟ پس محیط خود را تغییر دهید. دست از سر قدرت اراده بردارید.

البته این اعتقاد در تضاد با بسیاری از توصیه‌های خودیاری است که تمرکزشان روی کاری است که خودتان، توسط خودتان و برای خودتان می‌توانید انجام دهید. توصیه‌های خودیاری بر خود فرد تمرکز دارند. منطقی است؛ زیرا ما در فرهنگی

به شدت فردگرا زندگی می‌کنیم. ما شرطی شده‌ایم تا زمینه را نادیده بگیریم و درباره خود و سواش به خرج دهیم.

اما طراحی محیط مقوله‌ای متفاوت است و به معنای خلق شرایطی است که موفقیت را برای شما بدیهی می‌سازد. به عنوان مثال، اگر می‌خواهید روی کار تمرکز کنید، باید تمام بازدارنده‌ها را از فضای فیزیکی و یا دیجیتال کاری خود حذف کنید. اگر می‌خواهید تغذیه سالم داشته باشید، تمام غذاهای ناسالم را از خانه خود بیرون ببرید. اگر می‌خواهید نگرشی خلاقانه داشته باشید، به خارج از شهر بروید و یکی و روز را به استراحت پردازید. اگر می‌خواهید انگیزه بیشتری داشته باشید، مسئولیت‌های بیشتری را بپذیرید و هیزم موفقیت یا شکست‌تان را افزایش دهید.

کسانی که روی طراحی محیط تمرکز می‌کنند به خوبی می‌دانند بین دنیا‌های درونی و بیرونی یک سردر می‌توان مرزبندی‌های مشخص قائل شد. اگرچه پژوهش‌های روان‌شناسی به عنوان مثال بین انگیزه‌های درونی و بیرونی تفاوت قائل می‌شوند، حقیقت این است که انگیزه‌های درونی و بیرونی یکدیگر را پوشش می‌دهند. وقتی شما محیط خود را تغییر می‌دهید، مثلاً افراد متفاوتی را وارد زندگی خود می‌کنید، افکار و احساسات شما هم تغییر می‌دهد، سپس این تغییرات درونی ارزش‌ها و خواسته‌های شما را هم تغییر می‌دهند و در نهایت موجب می‌شوند محیط بیرونی خود را نیز تغییر دهید.

بنابراین چرخش شرایط است که آنچه هستید را شکل می‌دهد. شما با شکل دادن فعالانه ورودی‌های بیرونی خود مثل اطلاعات که مصرف می‌کنید، افرادی که با آنها نشست و برخاست می‌کنید، جاهایی که می‌روید و تجاربی که کسب می‌کنید جهان‌بینی خود را طراحی می‌کنید. با وجود این، اغلب مردم به صورت انفعالی و بدون تفکر به محیطی که در آن هستند پاسخ می‌دهند و بنابراین رفتار نگرشی بی‌فایده و قربانی‌گونه می‌شوند؛ چیزی که مرا بر آن داشت تا به تعریف «محیط» پردازم. همه ما محیط‌های بیرونی، درونی و بین‌فردی داریم.

اما به زبان ساده‌تر، منظور از محیط در این کتاب، محیط بیرونی است، نه درونی. مثلاً فضای فیزیکی اطراف شما، افرادی که برای معاشرت انتخاب می‌کنید، اطلاعاتی که کسب می‌کنید، غذایی که مصرف می‌کنید و موسیقی‌ای که به آن گوش می‌دهید.

این عناصر بیرونی، عنصر درونی را شکل می‌دهند. بگذارید ساده‌تر بگویم: جهان‌بینی، عقاید و ارزش‌های شما از درون شما نشئت نمی‌گیرند، بلکه برخاسته از محیط بیرونی شما هستند. اگر شما فردی سفیدپوست در آمریکای جنوبی در دهه ۱۹۵۰ بودید، یا اگر فردی متولد قرون وسطای اروپا بودید، یا در طول حکومت کمونیست‌ها در کره شمالی به دنیا آمده بودید، یا اگر در سال ۲۰۰۵ با دسترسی کامل به اینترنت متولد شده بودید جهان‌بینی شما تحت تأثیر آن نگرش قرار می‌گرفت. اهداف، عادات و ارزش‌های شما توسط زمینه فرهنگی‌ای که در آن زندگی می‌کنید شکل گرفته است.

اگرچه محیط اطراف ما هرگز این چنین بی‌تأثیر و پراسترس نبوده است، اما بی‌تردید دشمن شما نیست. در فرهنگ غرب، به‌خصوص در حوزه‌های روان‌شناسی و خودیاری، محیط همیشه مذموم بوده است. شاید به اولین عبارت بین این گروه‌ها این جمله باشد که می‌گوید: «محصول انتخاب‌های خودتان باشید، نه محصول شرایط.» در مرحله سطحی، توصیه خوبی است. اما در حال، خام و نادرست است.

بله، همان‌طور که بسیاری از کتاب‌های خودیاری هم توضیح می‌دهند، زندگی شما محصول افکار و انتخاب‌های شماست، اما این افکار و انتخاب‌ها از کجا می‌آیند؟ قطعاً خودبه‌خود و از ناکجاآباد سر در نیاورده‌اند. شما مزرعه ذهن خود را با کاشتن بذره‌ای خاصی شکل می‌دهید که از کتاب‌هایی که می‌خوانید، تجاربی که کسب می‌کنید و افرادی که با آنها معاشرت دارید به دست آورده‌اید.

همان‌طور که نشان خواهم داد، با شکل دادن مستقیم محیط خودتان، افکار و

رفتار خود را به طور غیر مستقیم شکل خواهید داد. از آن گذشته، شرایطی را خلق خواهید کرد که به رفتارهای مطلوبی که در شرایط عادی مجال ظهور ندارند، امکان بروز می‌دهند. وقتی محیط خودتان را می‌سازید، تسلط بیشتری روی افکار و انتخاب‌های خود دارید؛ بنابراین، به جای اینکه - به توصیه سنتی روش‌های خودیاری - محیط یا «شرایط» را دشمن خود به حساب بیاورید، بسیار مهم است که بدانید محیط اطراف شما تنها چیزی است که به عنوان یک انسان به واقع می‌توانید آن را تغییر دهید. اطلاعات جدید، روابط جدید و تجربه‌های جدید راه تغییر شماست. شما باید از محیط اطراف خود دانه‌های درست را گردآوری کنید و بکارید تا بتوانید باغ پربرکت زندگی خود را شکل دهید. در نتیجه، اگرچه اغلب محیط‌ها، فردی ناراضی و پریشان را می‌سازند، اما اگر به دنبال رشد هستید باید بدانید تلاش برای رهایی از «محیط» یا «شرایط» نه فقط غیر ممکن، که احمقانه هم هست. محیط شما می‌تواند بهترین دوست شما باشد و همان طور که خواهید دید، شما و محیط اطرافتان در واقع یکی هستید.

اگر خودتان محیط اطرافتان را شکل ندهید محیط شما را شکل می‌دهد برخلاف نسخه‌های متداول موجود برای خودیاری - مثل بدست آوردن اراده و تغییر نگرش، که اغلب در جنگ با محیطی منفی و مغلوب توصیه می‌شود - رفتن خودتان به طور هدفمند محیط اطراف خود را شکل می‌دهید، می‌توانید تغییرات بنیادین و اساسی در پیشرفت خود ایجاد کنید. اگر چنین چیزی را انتخاب کنید، می‌توانید فعالانه خود را در موقعیت‌هایی قرار دهید که ده‌ها برابر یا حتی صدها برابر بیش از آنچه پیش‌تر با آن مواجه بوده‌اید مطلوب است.

چگونه؟

با محیط جدید خود سازگاری پیدا کنید.

خواستن، توانستن نیست | ۱۷ | مقدمه: چرا خواستن، توانستن نیست؟

ساختن موقعیت‌های دلخواه و سپس وفق دادن خود با آن موقعیت‌ها بر مبنای تفکر، کلید پیروزی است. چارلز داروین می‌گوید: «این قوی‌ترین گونه‌ها نیستند که زنده می‌مانند، حتی باهوش‌ترین گونه‌ها هم نیستند، بلکه گونه‌هایی امکان بقا می‌یابند که سازگارترین با تغییرات هستند.»

توانایی شما در سازگاری در یک محیط نسبت به محیط‌های دیگر بسیار قابل توجه است. انسان قابلیت سازگاری بسیار بالایی دارد. به عنوان مثال، ویکتور فرانکل از تجربه خود در اردوگاه نازی‌ها می‌گوید که چطور خیلی راحت کنار نه نفر دیگر روی یک تخت کوچک می‌خوابیده است. فرانکل در کتاب انسان در جست‌وجوی معنا^۱ می‌گوید: «بله، انسان می‌تواند خود را با هر چیزی وفق دهد، اما از ما نپرسید چگونه»

مهم نیست جهش از یک محیط به محیطی دیگر چقدر عظیم باشد- یا به گفته فرانکل، مهم نیست محیط اطراف شما چقدر وحشتناک باشد- هر انسانی می‌تواند خود را با محیط وفق دهد. به جای سازگاری با محیط منفی، کاری که اکثریت بیشتر مردم جهان انجام می‌دهند، شما می‌توانید خود را با محیطی که خود انتخاب می‌کنید شکل دهید.

این کتاب به شما یاد می‌دهد چگونه به طور هدفمند محیط اطراف خود را شکل دهید. همچنین توضیح می‌دهد که چرا محیط شما را شکل می‌دهد. در واقع، هدف اصلی این کتاب این است که به شما نشان دهد هم می‌توانید در برابر کوچک ایجاد کنید و هم بزرگ. شما هستی ثابت، مستقل و تغییرناپذیری نیستید. چه از لحاظ روان‌شناسی، چه از نظر فکری، چه احساسی و چه روحی تربیت شما بسیار برتر از «طبیعت» شماست و شما خود کاملاً مسئول تربیت خود هستید؛ بنابراین،

1. Viktor Frankl

2. Man's Search for Meaning

این شما هستید که می‌توانید به چه کسی شدن خود کمک کنید؛ در نتیجه، در پایان این کتاب، هیچ بهانه‌ای برایتان نخواهد ماند. نمی‌توانید انگشت اتهام را به سوی دی‌ان‌ای، گذشته، یا دیگر دلایلی که معتقدید شما را گرفتار کرده‌اند نشانه بروید، بلکه اصولی را در خواهید یافت و به راهبردهایی مجهز خواهید شد تا محیطی را خلق کنید که در نهایت شما را خلق می‌کند.

www.ketab.ir