

الأكثر مبيعًا حسب النيويورك تايمز

روي ف. باوميستر  
جون تيرني

# قوة الإرادة

إعادة اكتشاف  
أعظم قوة بشرية

ترجمة

نبيل باسيليوس

جورج نبيل



الأكثر مبيعًا حسب النيويورك تايمز

روي ف. باومистер  
جون تيرني

# قوة الإرادة

إعادة اكتشاف  
أعظم قوة بشرية

ترجمة

نبيل باسيليوس  
جورج نبيل



# قوة الإرادة

روي ف. باومистер

وجون تيرني

- ♦ المؤلف: روي ف. باوميستر وجون تيرني
- ♦ العنوان: **قوة الإرادة** - إعادة اكتشاف أعظم قوة بشرية
- ♦ ترجمة: نبيل باسيانوس - جورج نبيل
- ♦ الطبعة: الأولى 2023
- ♦ تصميم الغلاف: عمرو الكفراوي
- ♦ مستشار النشر: سوسن بشير
- ♦ المدير العام: مصطفى الشيخ



رقم الإيداع:  
٢٠٢٣ / ١٥٢٥

الترقيم الدولي: ISBN  
978 - 977 - 765 - 370 - 1

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن مسبق من الناشر.

All rights are reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means without prior permission in writing from the publisher.

### **Afaq Bookshop & Publishing House**

1 Kareem El Dawla st. - From Mahmoud Basiuny st. Talaat Harb  
CAIRO - EGYPT - Tel: 00202 25778743 - 00202 25779803 Mobile: +202-01111602787  
E-mail: afaqbooks@yahoo.com - www.afaqbooks.com

١ شارع كريم الدولة - من شارع محمود بسيوني - ميدان طلعت حرب - القاهرة - جمهورية مصر العربية  
ت: ٢٥٧٧٨٧٤٣ - ٠٠٢٠٢ ٢٥٧٧٩٨٠٣ - ٠٠٢٠٢ ٢٥٧٧٨٧٤٣ موبايل: ٠١١١١٦٠٢٧٨٧

روي ف. باوميستر و جون تيرني

## قوة الإرادة

إعادة اكتشاف أعظم قوة بشرية

ترجمة

نبيل باسيلوس

جورج نبيل

آفاق للنشر والتوزيع

هذه ترجمة كتاب:

**Willpower**

Copyright © Roy F. Baumeister and John Tierney, 2011  
All rights reserved including the right of reproduction in whole or  
in part in any form. This edition published by arrangement with  
Avery, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Pen-  
guin Random House LLC

جميع الحقوق محفوظة

© آفاق للنشر والتوزيع

All rights reserved

© Afaq Publishing House 2023

...إلى أطفالنا: أئينا ولوقا

## مقدمة

مهما كان تعريفك للنجاح -سواء كان أسرة سعيدة، أصدقاء صالحين، مهنة مُرضية، صحة سليمة، أماناً مالياً، حرية متابعة شغفك- فإنه يميل إلى أن يكون مصحوباً بخاصيتين، وعندما يفرز علماء النفس الصفات الشخصية التي تتنبأ بـ «النتائج الإيجابية» في الحياة، فإنهم يجدون باستمرار صفتين: الذكاء وضبط النفس. حتى الآن لم يكتشف الباحثون كيفية زيادة الذكاء بشكلٍ دائمٍ، لكنهم اكتشفوا -أو على الأقل أعادوا اكتشاف- كيفية تحسين ضبط النفس.

هذا ما يتناوله الكتاب، نعتقد أن البحث في قوة الإرادة وضبط النفس هو أفضل أملٍ لعلم النفس للمساهمة في رفاهية الإنسان. تتيح لنا قوة الإرادة تغيير أنفسنا ومجتمعنا على نطاقٍ صغيرٍ وكبيرٍ، كما كتب تشارلز داروين في كتابه «أصل الإنسان»: «إن أعلى مرحلة ممكنة في الثقافة الأخلاقية هي عندما ندرك أنه يجب علينا التحكم في أفكارنا». لم يعد المفهوم الفيكتوري لقوة الإرادة محبباً فيما بعد، حيث شكك بعض علماء النفس والفلاسفة في القرن العشرين في وجودها ذاته. بدأ باوميستر نفسه كشخصٍ متشككٍ، لكنه لاحظ، بعد ذلك، قوة الإرادة في المختبر؛ كيف تمنح الناس القوة للمثابرة، وكيف يفقدون ضبط النفس مع استفاد قوة إرادتهم، وكيف تتزوّد هذه الطاقة العقلية بالجلوكوز في مجرى الدم في الجسم. لقد اكتشف هو ومعاونوه أن قوة الإرادة تصير مجهدّة -مثل العضلات- من فرط الاستخدام، ولكن يمكن أيضاً تقويتها على المدى الطويل من خلال التمرين. منذ أن أثبتت تجارب باوميستر لأول مرة وجود قوة الإرادة، صارت واحدة من أكثر الموضوعات التي دُرست بشكلٍ مكثّفٍ في العلوم الاجتماعية (تُصنّف تلك التجارب الآن من بين أكثر الأبحاث التي يُستشهد بها في علم النفس). لقد اكتشف هو وزملاؤه حول العالم أن تحسين قوة الإرادة هو أضمن طريقة لحياة أفضل.

لقد أدركوا أن معظم المشاكل الرئيسية -الشخصية والاجتماعية- تتركز حول فشل ضبط النفس: الإنفاق والاقتراض القهري، والعنف الاندفاعي، وقلة التحصيل في المدرسة، والتسويق في العمل، وسوء استخدام الكحول والمخدرات، والنظام الغذائي غير الصحي، وقلة ممارسة الرياضة، والقلق المزمن، والغضب المتفجّر. يرتبط ضبط النفس الضعيف مع كل نوعٍ من أنواع الصدمات الفردية: خسارة الأصدقاء، والطرد، والطلاق، وانتهاء المطاف بالسجن. يمكن أن يكلفك ذلك بطولة الولايات المتحدة المفتوحة، كما أظهرت ذلك نوبة غضب سيرينا ويليامز في

عام 2009، يمكن أن يدمر كذلك حياتك المهنية، كما يواصل السياسيون الزناة اكتشاف ذلك، يساهم ذلك في وباء القروض والاستثمارات الخطرة التي دمرت النظام المالي، والتطلعات المتداعية للكثير من الأشخاص الذين فشلوا (جنبًا إلى جنبٍ مع قاداتهم السياسيين) في تخصيص ما يكفي من المال لشيوخوتهم.

اسأل الناس عن تحديد أعظم نقاط قوتهم الشخصية، وغالبًا ما سينسبون إلى أنفسهم الأمانة واللفظ وروح الدعابة والإبداع والشجاعة وفضائل أخرى وحتى الحياء، ولكن ليس ضبط النفس. لقد وقع ضبط النفس في المركز الأخير تمامًا بين الفضائل التي يدرسها الباحثون الذين قاموا بمسحٍ يشمل أكثر من مليون شخص حول العالم. من بين أربعة وعشرين «مقدرات شخصية» مدرجة في استبيان الباحثين، كان ضبط النفس هو الأقل احتمالًا للناس كي يتعرفوا عليه في أنفسهم. على العكس من ذلك، عندما سُئل الناس عن عيوبهم، كان الافتقار إلى ضبط النفس على رأس القائمة. يشعر الناس بالقهر لأن هناك إغراءاتٍ أكثر من أي وقتٍ مضى. قد تكون هناك صعوبة بالنسبة إلى جسمك للوصول إلى العمل في الوقت المحدد، لكنَّ عقلك يمكنه الهروب في أي لحظة من خلال نقرة على الماوس أو الهاتف. يمكنك تأجيل أي عملٍ من خلال التحقق من البريد الإلكتروني أو الفيس بوك أو تصفُّح مواقع الشائعات أو اللعب بلعبة إلكترونية. يتفحص مستخدمو الكمبيوتر العاديون أكثر من ستة وثلاثين موقعًا على الإنترنت يوميًا. تستطيع إلحاق أضرار كافية في فورة تسوق عبر الإنترنت مدتها عشر دقائق لتدمير ميزانيتك لبقية العام؛ لا تتوقف الإغراءات أبدًا. غالبًا ما نفكر في قوة الإرادة كقوة غير عادية، تُستدعى للتعامل مع حالات الطوارئ، ولكن هذا ليس ما اكتشفه باوميستر وزملاؤه عندما راقبوا مجموعة، مؤخرًا، تتكوّن من مائتي رجلٍ وامرأة في وسط ألمانيا. ارتدى هؤلاء الألمان أجهزة إشعارات، تُفرقع على فتراتٍ عشوائية سبع مرات في اليوم، مع حثِّهم على الإبلاغ عما إذا كانوا يختبرون في ذلك الوقت نوعًا ما من الرغبة، أو أنهم شعروا مؤخرًا بمثل هذه الرغبة. جمعت الدراسة الدقيقة، التي أجراها ويلهلم هوفمان، أكثر من عشرة آلاف تقريرٍ سريعٍ من الصباح حتى منتصف الليل.

تبيّن أن الرغبة هي القاعدة وليس الاستثناء. في نحو نصف الوقت، شعر الناس برغبة ما في اللحظة التي فرقع فيها صوت أجهزة إشعارهم، وفي ربع آخر من الوقت شعروا برغبة معينة في الدقائق القليلة السابقة لصوت أجهزة إشعارهم، الكثير من هذه الرغبات كانت الرغبات التي يحاولون مقاومتها. خلص الباحثون إلى أن الناس يقضون نحو ربع ساعات استيقاظهم في

مقاومة الرغبات؛ على الأقل أربع ساعات في اليوم. بعبارة أخرى، إذا اخترت أربعة أشخاص في أي لحظة عشوائية من اليوم، ستجد أن أحدهم يستخدم قوة الإرادة لمقاومة رغبة. وحتى هذا لا يشمل جميع الحالات التي تُستخدم فيها قوة الإرادة، لأن الناس يستخدمونها في أشياء أخرى أيضاً، مثل اتخاذ القرارات.

كانت الرغبة الأكثر شيوعاً في المقاومة في دراسة جهاز الإشعار هي الرغبة الملحة في تناول الطعام، تليها الرغبة في النوم، ثم الرغبة في الراحة، مثل أخذ قسطٍ من الراحة من العمل عن طريق عمل أحجية أو اللعب بدلاً من كتابة مذكرة. كانت الإلحاحات الجنسية هي التالية بعد ذلك في قائمة الرغبات الأكثر مقاومة، قبل الإلحاحات الأخرى لأنواع المختلفة من التفاعلات مثل التحقق من البريد الإلكتروني ومواقع الشبكات الاجتماعية أو تصفح الإنترنت أو الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة التلفزيون. أدلى الناس بأنهم استخدموا استراتيجيات مختلفة لدرء الإغراء، الأكثر شيوعاً هو البحث عن الهاء أو الانخراط في نشاطٍ جديد، على الرغم من أنهم حاولوا في بعض الأحيان قمعها مباشرة أو ببساطة شق طريقهم من خلالها، كان نجاحهم مشوشاً بلا ريب. لقد كانوا جيدين جداً في تجنب النوم والجنس والإلحاح لإنفاق الأموال، ولكن لم يكونوا جيدين في مقاومة إغراء التلفزيون أو الإنترنت، أو الإغراء العام للاسترخاء بدلاً من العمل. بشكلٍ عام، عندما حاولوا مقاومة رغبة بقوة الإرادة، نجحوا في نحو نصف الوقت.

يبدو معدل الفشل بنسبة 50% محبطاً، وقد يكون سيئاً جداً بالمعايير التاريخية. ليست لدينا طريقة لمعرفة مقدار ممارسة أسلافنا لضبط النفس في الأيام التي سبقت أجهزة الإشعار وعلماء النفس التجريبيين، ولكن من المرجح، أنهم كانوا تحت ضغطٍ أقل. خلال العصور الوسطى، كان معظم الناس من القرويين، الذين يقضون أياماً طويلة مملة في الحقول بشكلٍ متكررٍ مصحوبة بكمياتٍ هائلة من شراب المزر، لم يحاولوا الحصول على الترقيات في العمل أو محاولة تسلُّق السلم الاجتماعي، لذلك لم تكن هناك علاوة على الاجتهاد في العمل (أو حاجة كبيرة إلى الرصانة). لم تقدّم قُراهم الكثير من الإغراءات الواضحة التي تتجاوز الكحول أو الجنس أو الكسل المزمّن العادي. كانت الفضيلة مفروضة، بشكلٍ عامٍ، برغبة في تجنب فضيحة عامة بدلاً من أي حماسة لتحقيق الكمال البشري. في الكنيسة الكاثوليكية في العصور الوسطى، اعتمد الخلاص أكثر على أن تكون جزءاً من المجموعة، وعلى مواكبة الطقوس القياسية أكثر من الأفعال البطولية لقوة الإرادة.

لكن مع انتقال المزارعين إلى المدن الصناعية خلال القرن التاسع عشر، لم يصيروا مقيدين بكناس القرية والضغوط الاجتماعية والمعتقدات العالمية. لقد جعل الإصلاح البروتستانتي الدين أكثر فردانية، وأضعف التنوير الإيمان بأي عقيدة. نظر الفيكتوريون إلى أنفسهم بوصفهم يعيشون في فترة انتقالية، حيث تلاشت اليقينيّات الأخلاقية والمؤسسات الجامدة للعصور الوسطى في أوروبا. كان هناك جدلٌ حول موضوعٍ شائعٍ؛ ما إذا كانت الفضيلة يمكنها أن تستمر من دون دين أم لا. شكَّ كثيرون من الفيكتوريين في المبادئ الدينية التي تقوم على أسس نظرية، لكنهم ظلُّوا يتظاهرون بأنهم مؤمنون مخلصون لأنهم اعتبروا أن واجبهم العام هو الحفاظ على الفضيلة. من السهل اليوم الاستهزاء بنفاقهم وبرهم الذاتي، مثل وضعهم لتنانير صغيرة على أرجل الطاولة، رسغ القدم غير عارٍ! يجب ألا تثير أحدًا! أو لو قرأت عظاتهم الجادة عن الله والخدمة، أو نظرياتهم المخبولة عن الجنس. يمكنك أن تفهم لماذا شعر الناس بالارتياح إلى فلسفة أوسكار وايلد: «أستطيع أن أقاوم كل شيء عدا الإغراء»، لكن بالنظر إلى كل الإغراءات الجديدة المتاحة، من الممكن أن يكون البحث عن مصادر جديدة للقوة أمرًا عصابيًا. نظرًا إلى أن الفيكتوريين كانوا قلقين حيال التفسخ الأخلاقي والأمراض الاجتماعية المرتكزة في المدن، فقد بحثوا عن شيء ملموس أكثر من نعمة إلهية؛ قوة داخلية ما يمكنها أن تحمي حتى الملحد.

لقد بدؤوا في استخدام مصطلح قوة الإرادة بسبب المفهوم الشعبي الذي مفاده أن نوعًا ما من القوة كان مُتضمَّنًا؛ مكافئًا داخليًا ما للبخار الذي يغذي الثورة الصناعية. سعى الناس إلى زيادة خزينتهم منها باتباع نصائح الإنجليزي صمويل سميلس في المساعدة الذاتية، وهو واحد من أكثر الكتب شعبية في القرن التاسع عشر على ضفتي المحيط الأطلسي. في كتابه: لقد ذكّر القراء بأن «العبقريّة صبر»، وأعاد نجاح الجميع من إسحاق نيوتن إلى ستونوول جاكسون إلى «نكران الذات» و«المتابرة التي لا تكل». نشر معلّم آخر من العصر الفيكتوري، الوزير الأمريكي فرانك تشانينج هادوك، أفضل الكتب مبيعًا على مستوى العالم المعنون ببساطة بـ «قوة الإرادة». حاول أن يبدو علميًا من خلال تسميته لها: «الطاقة القابلة للزيادة والتطور كمًّا وكيفًا»، لكن لم تكن لديه أي فكرة -ناهيك عن أي دليل- لما قد تكون عليه. طرأت فكرة مماثلة على ذهن شخصٍ يتمتع بمؤهلاتٍ أفضل؛ سيجموند فرويد، الذي نظّر أن الذات تعتمد على الأنشطة العقلية التي تنتطوي على نقل الطاقة.

لكنَّ الباحثين اللاحقين تجاهلوا بشكلٍ عامٍ نموذج طاقة فرويد للذات. لم يكن العلماء، حتى وقتٍ قريبٍ، في مختبر باوميستر، قد بدؤوا البحث بشكلٍ منهجي عن مصدر الطاقة هذا. حتى ذلك الحين، ظل معظم علماء النفس والمعلمين وبقية الطبقة المثقفة في القرن الماضي يجدون سببًا أو آخر للاعتقاد بعدم وجودها.

## انحدار الإرادة

سواء صنعت مسجلاً للسجلات الأكاديمية أو لكتب المساعدة الذاتية في المطار، من الواضح أن مفهوم القرن التاسع عشر لـ «بناء الشخصية» قد انتهى تمامًا لبعض الوقت؛ انحسر الانبهار بقوة الإرادة في القرن العشرين كرد فعلٍ جزئي على تجاوزات الفيكتوريين، وجزئيًا بسبب التغيرات الاقتصادية والحروب العالمية. بدت إراقة الدماء المطولة في الحرب العالمية الأولى نتيجة لوجود الكثير من السادة المتسمين بالعناد الذين اتبعوا «واجبهم العسكري» والذي قادهم إلى موتٍ بلا معنى. نصح المفكرون برؤية أكثر استرخاءً للحياة في أمريكا والكثير من دول أوروبا الغربية، ولكن ليس في ألمانيا، لسوء الحظ، حيث طوروا «علم نفس الإرادة» لتوجيه بلادهم خلال فترة التعافي الباردة من الحرب. سيتبني النازيون هذا الموضوع وقد احتشدوا في الفيلم الدعائي الشائن للمخرجة ليني ريفنستال؛ انتصار الإرادة. كان المفهوم النازي لطاعة الجماهير لفردٍ لديه اضطرابٍ في الشخصية، بالكاد هو المفهوم الفيكتوري للقوة الأخلاقية الشخصية، ولكن كان التمييز ضائعًا. إذا كان النازيون يمثلون انتصار الإرادة.. حسنًا، عندما يتعلق الأمر بالعلاقات العامة السيئة، لا يوجد شيء يضاهي التأييد الشخصي لأدولف هتلر.

لم يبدُ انحدار الإرادة شيئًا سيئًا، وبعد الحرب كانت هناك قوى أخرى تضعفها. بسبب أن التكنولوجيا جعلت البضائع أرخص وسكان الضواحي أكثر ثراءً، صار تحفيز طلب المستهلكين أمرًا حيويًا للاقتصاد، وحثت صناعة الإعلانات الجديدة المتطورة الجميع على الشراء الآن. حدّد علماء الاجتماع جيلًا جديدًا من الأشخاص «الموجّهين الآخرين» الذين وجّهتهم آراء جيرانهم بدلًا من القناعات الداخلية الأخلاقية القوية. صار يُنظر إلى كتب المساعدة الذاتية الصارمة في العصر الفيكتوري بوصفها متركزة حول الذات بطريقة ساذجة. كانت الكتب الجديدة الأكثر مبيعًا أعمالًا مبهجة مثل كتاب ديل كارنيجي: كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس، وكتاب قوة التفكير الإيجابي لنورمان فنسنت بيل. أمضى كارنيجي ثماني صفحات في تعليم القراء كيف

يبتسمون. لقد أوضح أن الابتسامة الحقيقية تجعل الناس يشعرون بالرضا عنك، وإذا آمنوا بك، فالنجاح مضمون؛ لقد توصل بيل ومؤلفون آخرون إلى طريقة أسهل.

كتب بيل: «العامل الأساسي في علم النفس هو الرغبة القابلة للتحقيق»، «الإنسان الذي يفترض النجاح يميل بالفعل إلى النجاح». بيعت ملايين النسخ من كتاب نابليون هيل: فكّر وازدد ثراءً بإخبار القراء أن يقرروا كم من المال الذي يريدونه، ثم يكتبون الرقم على قطعة من الورق، ثم «صدّق أنك تمتلك المال بالفعل» كان من الممكن أن تستمر كتب هؤلاء المعلمين في البيع. «لبقية القرن، وتُختصر فلسفة الشعور بالسعادة في شعار مقفّى: «صدّق ذلك، حقّق ذلك».

لاحظ محلل نفسي، يُدعى ألين ويليس، التحوّل في شخصيات الناس، وكشف في أواخر الخمسينيات من القرن الماضي ما اعتبره سرّاً صغيراً قذراً في مهنته: لم تعد المعالجة الفرويدية تعمل بالطريقة التي كانت من المفترض أن تكون عليها. وصف ويليس في كتابه الهام: البحث عن الهوية، تغييراً في بنية الشخصية منذ أيام فرويد. كان لدى مواطني الطبقة الوسطى الفيكتورية الذين شكّلوا الجزء الأكبر من مرضى فرويد- إرادة قوية للغاية، مما جعل من الصعب على المعالجين اختراق دفاعاتهم الصلبة وإحساسهم بما هو صائب وما هو خاطئ. ركّزت علاجات فرويد على طرق الاختراق والسماح لهم برؤية سبب كونهم عصائيين وبائسين، لأنه بمجرد أن يحقق هؤلاء الأشخاص البصيرة، يمكنهم التغيير بسهولة إلى حدّ ما. مع ذلك، بحلول منتصف القرن، كان درع شخصية الناس مختلفاً. اكتشف ويليس وزملاؤه أن الأشخاص حقّقوا بصيرة بسرعة أكبر مما كانت عليه في أيام فرويد، ولكن بعد ذلك غالباً ما يتوقف العلاج ويفشل. نظراً إلى افتقار الشخصية القوية التي كانت لدى الفيكتوريين، لم يكن لدى الناس القوة لمتابعة البصيرة ولتغيير حياتهم. استخدم ويليس المصطلحات الفرويدية في مناقشة انحدار الأنا العليا في المجتمع الغربي، لكنه تحدث بشكلٍ أساسي عن إضعاف قوة الإرادة، وكان كل هذا قبل الارتفاع الحاد في نسبة المواليد الذي حدث في الستينيات مع شعارٍ معادٍ للثقافة «إذا كان هذا يسبّب شعوراً جيداً، فافعل ذلك». ظلّت الثقافة الشعبية تحتفي بالانغماس في الملذات لـ «جيل الأنا» في السبعينيات، وكانت هناك حججٌ جديدة ضد قوة الإرادة الاجتماعية من علماء الاجتماع، الذين ارتفعت أعدادهم وتأثيرهم في أواخر القرن العشرين بصورة كبيرة. يبحث معظم علماء الاجتماع عن أسباب سوء السلوك خارج الفرد؛ الفقر أو الحرمان النسبي أو الاضطهاد أو غيرها من حالات فشل البيئة المحيطة أو بسبب الأنظمة الاقتصادية والسياسية. غالباً ما يكون البحث عن

العوامل الخارجية أكثر راحة للجميع، خاصة بالنسبة إلى الكثير من الأكاديميين الذين يقلقون من أنهم يخاطرون بالخطيئة السياسية غير الصائبة المتمثلة في «إلقاء اللوم على الضحية» من خلال افتراض أن مشاكل الناس تنشأ من أسباب داخل أنفسهم. يمكن أن يبدو أيضاً أن المشاكل الاجتماعية أسهل من إصلاح عيوب الشخصية، على الأقل بالنسبة إلى علماء الاجتماع الذين يمكنهم اقتراح سياسات وبرامج جديدة يمكنهم التعامل معها.

الفكرة التي مفادها أن الناس يمكنهم أن يسيطروا على أنفسهم بوعي، ينظر إليها، تقليدياً، علماء النفس بريئة. ادعى فرويد أن الكثير من مظاهر السلوك البشري البالغ يحدث نتيجة لقوى وعمليات اللاوعي، لم يكن ب. ف. سكينر سوى القليل من الاحترام لقيمة الوعي والعمليات العقلية الأخرى، باستثناء ما هو مطلوب لطوارئ عملية التعزيز. في كتابه «ما وراء الحرية والكرامة»، جادل قائلاً إننا إذا أردنا أن نفهم الطبيعة البشرية يجب أن نتجاوز القيم التي عفا عليها الزمن في عنوان الكتاب. نُبذت نظريات كثيرة لسكينر لكن جوانب من نهجه وجدت حياة جديدة بين علماء نفس مقتنعين بأن العقل الواعي تابع لللاوعي. بدت الإرادة غير مهمة لدرجة أنه لم يتم قياسها أو ذكرها في نظريات الشخصية الحديثة. يدعي بعض علماء الأعصاب أنهم دحضوا وجودها. يرفض فلاسفة كثيرون استخدام المصطلح. إذا أرادوا الجدل حول هذا السؤال الفلسفي الكلاسيكي المتعلق بحرية الإرادة، فإنهم يفضلون التحدث عن حرية العمل لا الإرادة لأنهم يشكّون في وجود مثل هذا الشيء الذي يُسمى الإرادة. يشير البعض بازدراء إلى «ما يُسمى بالإرادة». في الآونة الأخيرة، بدأ بعض الباحثين يجادلون بأنه يجب تجديد النظام القانوني لإزالة المفاهيم القديمة للإرادة الحرة والمسؤولية.

شارك باوميستر في الشكوك العامة تجاه قوة الإرادة عندما بدأ حياته المهنية كعالم نفس اجتماعي في السبعينيات في جامعة برينستون. ركّز زملاؤه على احترام الذات وليس ضبط الذات، وصار باوميستر رائداً لهذا البحث الذي أظهر أن الأشخاص الذين لديهم ثقة أكبر بقدرتهم وقيمتهم الذاتية، يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة ونجاحاً. لماذا لا تساعد الآخرين إذن على النجاح من خلال إيجاد طرقٍ لتعزيز ثقتهم؟ لقد بدأ هذا هدفاً معقولاً بدرجة كافية لعلماء النفس وكذلك الجماهير الذين اشتروا إصدارات شعبية من احترام الذات و«التمكين» في أكثر الكتب مبيعاً مثل: أنا بخير - أنت بخير، وأيقظ العملاق الذي بداخلك. لكن النتائج النهائية كانت مخيبة للأمال، سواء داخل المختبر أو خارجه. بينما أظهرت المسوح الدولية أن طلاب الرياضيات في

الصف الثامن في الولايات المتحدة يتمتعون بثقة عالية بشكلٍ استثنائي بقدراتهم الخاصة، فقد حصلوا على درجاتٍ أقل بكثيرٍ من الكوريين واليابانيين والطلاب الآخرين ذوي قدر أقل من احترام الذات.

في هذه الأثناء، بدأ عددٌ قليلٌ من الباحثين في الثمانينيات، في الاهتمام بالانضباط الذاتي، وهو المصطلح الذي استخدمه علماء النفس لمصطلح ضبط الذات. لم يُقد المنظرون عملية إعادة إحياء ضبط النفس، فقد كانوا لا يزالون مقتنعين بأن قوة الإرادة خرافة غريبة من العصر الفيكتوري، لكن عندما دخل علماء نفس آخرون إلى المختبر أو الميدان، ظلُّوا يصادفون شيئاً ما بدا أنه مروغٌ.

## عودة الإرادة

في علم النفس، النظريات الرائعة رخيصة الثمن. يحب الناس التفكير في المجال الذي يتقدّم بفضل بصيرة جديدة مذهلة لمفكرٍ ما، ولكن لا يعمل الأمر عادة بهذا الشكل. إدراك الأفكار ليس هو الجزء الصعب. كل شخص لديه نظرية محبوبة في: «لماذا نعمل ما نفعله»، وهذا هو سبب سأم علماء النفس من سماع اكتشافاتهم بازديادٍ: «آه، كانت جدتي على دراية بذلك». لا يأتي التقدم عمومًا من النظريات ولكن من شخص يكتشف طريقة ماهرة لاختبار النظرية، كما فعل والتر ميشيل. لم يُنظر هو وزملاؤه عن الضبط الذاتي. في الواقع، لم يناقشوا حتى نتائجهم بالمعنى المصطلح عليه لضبط النفس أو قوة الإرادة حتى سنوات كثيرة لاحقة.

درسوا كيف يتعلم الطفل مقاومة الإشباع الفوري، واكتشفوا طريقة إبداعية جديدة لمراقبة العملية لدى الأطفال في سن الرابعة. كانوا يجلبون الأطفال واحدًا تلو الآخر إلى غرفة، ويرونهم حلوى المارشميلو، ويعرضون عليهم صفقة قبل تركهم بمفردهم في الغرفة؛ يمكن للأطفال أن يأكلوا المارشميلو متى أرادوا ذلك، ولكن إذا انتظروا حتى يعود المختبر، سيحصلون على حلوى مارشميلو إضافية ليأكلوها جنبًا إلى جنب مع الأولى. التهم بعض الأطفال المارشميلو على الفور، وحاول آخرون المقاومة، ولكن لم يتمكّنوا من الصمود. نجح البعض في انتظار الخمس عشرة دقيقة كاملة للمكافأة الأكبر. أولئك الذين نجحوا، مالوا إلى تنفيذ ذلك عن طريق إلهاء أنفسهم، الذي بدا اكتشافًا مثيرًا للاهتمام بدرجة كافية في ذلك الوقت في أثناء القيام بهذه التجارب في الستينيات.

بعد ذلك بوقتٍ طويلٍ، اكتشف ميشيل شيئاً آخر بفضل حدثٍ سعيدٍ غير متوقع. تصادف أن حضرت بناته الصف نفسه، في حرم جامعة ستانفورد، حيث أُجريت تجارب حلوى المارشميلو، بعد فترةٍ طويلةٍ من انتهائه من التجارب والانتقال إلى مواضيعٍ أخرى، ظلَّ ميشيل يسمع من بناته عن زملائهن في الصف. لاحظ أن الأطفال الذين فشلوا في انتظار حلوى المارشميلو الإضافية، بدأ أنهم دخلوا في مشاكلٍ أكثر من الآخرين، داخل وخارج المدرسة. لمعرفة ما إذا كان هناك نمطٌ، قام ميشيل وزملاؤه بتعقب مئات من المُجربين في التجارب. اكتشفوا أن الأشخاص الذين أظهروا أكبر قدرٍ من قوة الإرادة في سن الرابعة، استمروا في الحصول على درجاتٍ أفضل في الاختبارات. الأطفال الذين تمكَّنوا من الصمود لخمس عشرة دقيقة بأكملها، سجَّلوا 210 أكثر من أولئك الذين استسلموا بعد أول نصف (SAT) نقطة أعلى في اختبار الكفاءة الدراسية دقيقة. نما الأطفال الذين لديهم قوة إرادة ليصيروا أكثر شعبيةً بين أقرانهم ومعلميهم. لقد حصلوا على رواتبٍ أعلى، كانت لديهم مؤشرات أقل لزيادة الوزن في الجسم، مما يشير إلى أنهم كانوا أقل عرضة لزيادة الوزن مع زحف منتصف العمر، كانوا أقل احتماليةً للتعرض لمشكلات تعاطي المخدرات.

كانت هذه نتائج مذهلة، لأنه من النادر جدًّا لأي شيء يُقاس في الطفولة المبكرة، أن يتم التنبؤ بما سيكون عليه في مرحلة البلوغ على مستوى إحصائي معيَّر. في الواقع، كان هذا الانفصال إحدى ضربات الموت ضد نهج التحليل النفسي الفرويدي لعلم النفس، الذي أكد أن خبرات الطفولة المبكرة هي أساس شخصية الراشد. خلص مارتن سيليجمان، من خلال مسح هذه المادة في التسعينيات، إلى أنه لا يكاد يوجد دليلٌ مقنعٌ أن أحداث الطفولة المبكرة لها تأثيرٌ سببي في شخصية الراشد، مع استثناءات محتملة من الصدمات الشديدة أو سوء التغذية. يمكن تفسير الارتباطات المهمة القليلة جدًّا التي لاحظها بين قياسات الطفولة والرشد على أنها تعكس، في الغالب،الميول الوراثية (الفطرية)، مثل امتلاك مزاجٍ عامٍ مرحٍ أو متجهمٍ. ربما كانت قوة الإرادة لمقاومة حلوى المارشميلو تحوي مكوناً وراثياً أيضاً، لكن بدا ذلك أيضاً قابلاً للرعاية، مما يؤدي إلى ندرة التأثير الناتج من فترة الطفولة على مدى الحياة. بدت هذه الأرباح أكثر وضوحاً بمجرد أن قُيِّمت الفوائد العامة لضبط النفس، وهو ما فعله باوميستر في فقدان السيطرة، وهو كتاب علمي، كتبه عام 1994 مع زوجته «ديانا تايس»، وهي أستاذة زميلة في جامعة كيس ويسترن ريزيرف، و«تود هيثرتون»، الأستاذ بجامعة هارفارد.

لقد خلصوا إلى نتيجة مفادها: «فشل التنظيم الذاتي هو المرض الاجتماعي الرئيس في» عصرنا»، مشيرين إلى الأدلة المتراكمة المتمثلة في المساهمة العالية لمعدلات الطلاق والعنف المنزلي والجريمة ومجموعة كبيرة من المشاكل الأخرى. حفّز الكتاب المزيد من التجارب والدراسات، بما في ذلك تطوير مقياس لقياس ضبط النفس في اختبارات الشخصية. عندما قارن الباحثون درجات الطلاب مع ما يقرب من ستة وثلاثين سمة شخصية، اتضح أن ضبط النفس هي السمة الوحيدة التي من الممكن من خلالها التنبؤ بمتوسط درجات الطالب الجامعي بشكل أفضل من الصدفة. أثبت ضبط النفس أيضاً أنه عامل أفضل للتنبؤ بالدرجات الجامعية أكثر من اختبارات على الرغم من أن الذكاء الأولي كان واضحاً أنه ميزة، أظهرت الدراسة أن ضبط IQ أو SAT أو النفس كان أهم لأنه ساعد الطلاب على الظهور بشكل أكثر موثوقية في الفصول، وبدء واجباتهم المدرسية في وقت مبكر، وقضاء المزيد من الوقت في العمل ووقت أقل في مشاهدة التلفزيون.

صنّف المديرون، في أماكن العمل -الذين سجّلوا نسبة عالية في ضبط النفس- بشكل إيجابي أكثر من قبل مرؤوسيهم وكذلك من قبل أقرانهم. بدأ الأشخاص، ذوو ضبط النفس الجيد، جديدين بشكل استثنائي في تشكيل الأمن والحفاظ عليه، وفي صنع ارتباطات مُشبعة للآخرين. لقد أظهروا أنهم أفضل في التعاطف مع الآخرين والنظر في الأمور من منظور الآخرين. كانوا أكثر استقراراً عاطفياً، وأقل عرضة للقلق والاكتئاب والبارانويا والذهان وسلوك الوسواس القهري واضطرابات الأكل ومشاكل الشرب وغيرها من الأمراض. غالباً ما يغضبون بشكل أقل، وعندما يغضبون، يبدون ميلاً أقل إلى العدوانية، سواء لفظياً أو جسدياً. في الوقت نفسه، فإن الأشخاص ذوي ضبط النفس الضعيف، أكثر عرضة لضرب شركائهم وارتكاب مجموعة أخرى من الجرائم المتنوعة، مراراً وتكراراً، كما أوضحت ذلك جون تانجني، التي عملت مع باوميستر لتطوير مقياس ضبط النفس في اختبارات الشخصية. عندما اختبرت السجناء ثم تتبعهم لسنوات بعد إطلاق سراحهم، وجدت أن الأشخاص ذوي ضبط النفس الضعيف كانوا أكثر عرضة لارتكاب المزيد من الجرائم والعودة إلى السجن.

نُشر أقوى دليل حتى الآن في عام 2010، في دراسة دقيقة لمدة طويلة، أكبر بكثير وأكثر شمولاً من أي شيء أُجري سابقاً، تتبّع فريق دولي من الباحثين ألف طفل في نيوزيلندا منذ الولادة حتى سن الثانية والثلاثين. قدّر ضبط النفس لكل طفل بطرق متنوعة (من خلال ملاحظات الباحثين وكذلك من خلال تقارير عن المشاكل من الآباء والمعلمين والأطفال أنفسهم). أنتج ذلك

مقياساً دقيقاً، على نحوٍ استثنائي، موثقاً به لضبط النفس لدى الأطفال، واستطاع الباحثون التحقق من ذلك في ضوء مجموعة واسعة للغاية من النتائج خلال المراهقة والبلوغ. انتقل الأطفال الذين يتمتعون بضبطٍ عالٍ للنفس إلى مرحلة الرشد وهم يتمتعون بصحة بدنية أفضل، ويشمل ذلك معدلات سمنة أقل، ومعدلات أقل في الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، بل وأسناناً أكثر صحة (على ما يبدو أن ضبط النفس الجيد يشمل تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط). ضبط النفس لا علاقة له باكتئاب الراشد، لكن نقصه جعل الناس أكثر عرضة لمشاكل الكحول والمخدرات. يميل الأطفال الذين يعانون من ضعف ضبط النفس إلى أن يصيروا أكثر فقراً مالياً؛ يعملون في وظائف منخفضة الأجر نسبياً، ولديهم القليل من المال في البنك، وكانوا أقل احتمالية للتمكّن من امتلاك منزل أو أن يكون لديهم أموالٌ مخصصة للتقاعد. لقد نموا أيضاً ولديهم المزيد من الأطفال الذين نشؤوا في أسرٍ وحيدة الوالد، لأنهم على الأرجح واجهوا صعوبة في التكيف مع الانضباط المطلوب على المدى الطويل. كان الأطفال الذين يتمتعون بضبطٍ جيد للنفس أكثر عرضة لزواجٍ مستقرٍّ وتربية الأطفال في منزلٍ يتواجد فيه الوالدان. أخيراً وليس آخراً بالطبع، كان الأطفال الذين يعانون من ضعف ضبط النفس أكثر عرضة لأن ينتهي بهم المطاف في السجن. من بين أولئك الذين لديهم أدنى مستويات ضبط النفس، أكثر من 40% لديهم إدانة جنائية في سن الثانية والثلاثين، مقارنة بـ 12% من الأشخاص الذين كانوا على وشك الحد الأقصى من تصنيف ضبط النفس في شبابهم.

ليس من المستغرب أن بعض هذه الاختلافات كانت مرتبطة بالذكاء والطبقة الاجتماعية والعرق، لكن ظلت كل هذه النتائج مهمة حتى مع أخذ كل هذه العوامل في الاعتبار. في دراسة لاحقة، راقب الباحثون أنفسهم إخوة وأخوات من نفس العائلات ليتمكّنوا من مقارنة الأطفال الذين نشؤوا في منازلٍ مماثلة. مراراً وتكراراً، أظهر الشقيق الذي يتمتع بضبطٍ أقل للنفس أداءً أسوأ خلال مرحلة الرشد. لقد صاروا أكثر مرضاً وفقراً، وأكثر عرضة لقضاء بعض الوقت في السجن. لا يمكن أن تكون النتائج أوضح من ذلك؛ ضبط النفس هو قوة حيوية ومفتاح للنجاح في الحياة.

## التطور وآداب السلوك

بينما كان علماء النفس يحدّدون فوائد ضبط النفس، حاول علماء الأنثروبولوجيا وعلماء الأعصاب فهم كيفية نشأتها. يتميز العقل البشري بفصوص أمامية كبيرة وامتقنة، مما يمنحنا ما كان يُفترض لوقتٍ طويلٍ أنه الميزة التطورية الحاسمة: الذكاء لحل المشاكل في البيئة المحيطة. بعد كل شيء، من المفترض أن حيواناً شديد الذكاء يمكنه البقاء على قيد الحياة والتكاثر بدرجة أكبر من حيوان أبكم، لكن العقول الكبيرة تتطلب أيضاً الكثير من الطاقة. يشكّل دماغ الإنسان الراشد 2% من الجسم، لكنه يستهلك أكثر من 20% من طاقته. المادة الرمادية الزائدة مفيدة فقط إذا مكّنت الحيوان من الحصول على سرعاتٍ حرارية إضافية كافية لمنحه الطاقة، ولم يفهم العلماء كيف كان الدماغ يقوم بفعل ذلك لنفسه، ما الذي شكّل بالضبط أدمغة أكبر من أي وقتٍ مضى بفصوصها الأمامية القوية المنتشرة عبر تجمع الجينات؟

تعلق أحد التفسيرات المبكرة للدماغ الكبير بالموز وغيره من الفاكهة الغنية بالسرعات الحرارية. الحيوانات التي ترعى على العشب لا تحتاج إلى الكثير من التفكير في إيجاد وجبتها التالية. لكن شجرة كان لديها موز ناضج تماماً منذ أسبوع، قد تُقطف كلياً اليوم أو تتبقى فيها ثماراً بنية إسفنجية غير جذابة. يحتاج أكل الموز إلى عقلٍ أكبر لتذكّر مكان الأشياء الناضجة، ويمكن أن يكون الدماغ مدعوماً بكل السرعات الحرارية الموجودة في الموز، لذلك فإن كانت «نظرية الدماغ الباحثة عن الفاكهة» منطقية للغاية، ولكن ذلك من الناحية النظرية فقط. لم يجد عالم الأنثروبولوجيا روبن دنبار أي دعمٍ له عندما أجرى مسحاً للأدمغة والنظم الغذائية لحيواناتٍ مختلفة. لا يرتبط حجم الدماغ بنوع الطعام. خلص دنبار في النهاية إلى أن الدماغ الكبير لم يتطور للتعامل مع البيئة المادية، ولكن بالأحرى مع شيء أكثر أهمية للبقاء على قيد الحياة؛ الحياة الاجتماعية. كانت الحيوانات ذات الأدمغة الأكبر لديها شبكات اجتماعية أكبر وأكثر تعقيداً، (Homo sapiens) اقترح ذلك طريقة جديدة لفهم الإنسان العاقل.

البشر هم الرئيسيات التي لديها أكبر فصوص أمامية لأن لدينا أكبر المجموعات الاجتماعية، وهذا على ما يبدو هو سبب حاجتنا الأكبر إلى التحكم الذاتي. إننا نميل إلى التفكير في قوة الإرادة كقوة لتحسين الشخصية، مثل الالتزام بنظامٍ غذائي، وإنجاز العمل في الوقت المحدد، والخروج إلى الركض، والإقلاع عن التدخين، ولكن ربما هذا ليس هو السبب الرئيسي لتطورها بشكلٍ كاملٍ في أسلافنا. الرئيسيات كائنات اجتماعية عليها أن تتحكّم في نفسها من أجل الانسجام مع بقية المجموعة. إن بعضهم يعتمد على بعض للحصول على الطعام الذي يحتاجون إليه كي يحياوا.

عندما يتشاركون في الطعام، غالبًا ما يكون للذكر الأكبر والأقوى الخيار الأول فيما يأكله، بينما ينتظر الآخرون دورهم وفقًا للحالة. إذا أرادت الحيوانات أن تعيش في مثل هذه المجموعة من دون أن تتعرض للضرب، عليها كبح جماح رغبتها في تناول الطعام على الفور. لم يكن في إمكان القردة والشمبانزي تناول وجبات الطعام بسلام لو كانت لديها أدمغة بحجم السنجاب، ربما كانوا سينفقون سرعات حرارية في القتال أكثر مما يستهلكونه في تناول الطعام.

على الرغم من أن الرئيسيات الأخرى لديها القوة العقلية لإظهار آداب بدائية ما في أثناء تناول العشاء، فإن ضبط النفس لديها لا يزال ضعيفًا تمامًا وفقًا للمعايير الإنسانية. يظن الخبراء أن أدكى الرئيسيات غير البشرية يمكنها أن تخطط لأمرٍ ما عقليًا، ربما لعشرين دقيقة في المستقبل، وهي فترة كافية للسماح للذكر الرئيس بتناول الطعام، ولكن ليس بالقدر الكافي للكثير من التخطيط بعد العشاء. (بعض الحيوانات مثل السنجاب، تدفن الطعام غريزيًا وتسترجعها لاحقًا، لكن هذه السلوكيات مُبرمجة وليست خطط ادخار واعية). في إحدى التجارب، عندما كانت القردة تُطعم مرة واحدة فقط في اليوم، في الظهر، لم يتعلموا أبدًا حفظ الطعام من أجل المستقبل. حتى على الرغم من أنه كان في إمكانها أن تأخذ بقدر ما تريد في أثناء فترة الظهر، فإنها أكلت ببساطة ما يشبع، والباقي من الطعام، إما تجاهلته وإما أهدرته من خلال الدخول في حربٍ بالطعام بعضها ضد بعض. تستيقظ وتعاني من الجوع كل صباح لأنه لم يخطر ببالها قط أن تدخر بعضًا من طعام الغذاء لتناول وجبة خفيفة في المساء أو الفطور.

منذ (Homo sapiens) يفهم البشر بشكلٍ أفضل، بفضل الدماغ الكبير الذي نشأ في أسلافنا مليوني سنة. يعمل الكثير من ضبط النفس بشكلٍ لا واعٍ. لا يتعين عليك، في غداء عمل، كبح جماح نفسك بوعي من تناول اللحم من طبق رئيسك. يساعدك عقلك اللا واعي باستمرارٍ على تجنب كارثة اجتماعية، وهو يعمل بكثيرٍ من الطرق القوية وبمهارة حتى إن بعض علماء النفس صاروا ينظرون إليه على أنه الرئيس الحقيقي. ينبعث هذا الافتتان بالعمليات اللا واعية من خطأ جوهري ارتكبه الباحثون الذين يواصلون تقسيم السلوك إلى وحدات أرق وأكثر اقتضابًا، واعتبروا ردود الفعل التي تحدث بسرعة من جانب العقل الواعي بأنها موجّهة. إذا نظرت إلى سبب حركة ما في إطار زمني يقاس بالمللي ثانية، فإن السبب المباشر هو إطلاق بعض الخلايا العصبية التي تربط الدماغ بالعضلات. لا يوجد وعي في تلك العملية، لا أحد على وعي بعملية إطلاق الخلايا العصبية، لكن الإرادة موجودة في توصيل الوحدات عبر الزمن. تتضمن الإرادة

معالجة الوضع الحالي كجزءٍ من نمطٍ عامٍ. تدخين سيجارة واحدة لن يُعَرِّضَ صحتك للخطر، أخذ الهيروين مرة واحدة لن يجعلك مدمناً، قطعة واحدة من الكعك لن تجعلك سميناً، وعدم إنجاز مهمة واحدة في عملك، لن يُفسد حياتك المهنية. لكن من أجل البقاء بصحة جيدة وفي وظيفتك، يجب أن تتعامل (تقريباً) مع كل حدثٍ كانعكاسٍ للحاجة العامة إلى مقاومة هذه الإغراءات. هذا هو المكان الذي يأتي فيه ضبط النفس الواعي، وهذا هو السبب الذي يصنع الفارق بين النجاح والفشل في كل جانب من جوانب الحياة تقريباً.

## لماذا ترغب في قراءة هذا؟

الخطوة الأولى في ضبط النفس هي تحديد هدفٍ، لذلك يجب أن نخبرك بالهدف من هذا الكتاب. نأمل في الجمع بين أفضل ما في العلوم الاجتماعية الحديثة وبعض من الحكمة العملية للفيكتوريين. نريد أن نقول كيف أن قوة الإرادة -أو نقصها- قد أثر في حياة العظماء وغير العظماء. سنشرح لماذا يدفع قادة المؤسسات 20000 دولار في اليوم لمعرفة أسرار قائمة من مدرب كاراتيه سابق، ولماذا ينشئ رجال الأعمال في وادي السليكون (1) (To-do-list) المهام أدوات رقمية للترويج لقيم القرن التاسع عشر. سنرى كيف تروض مربية بريطانية فريقاً من ثوأم ثلاثي يعوون في ولاية ميسوري، وكيف يطبق مشاهير مثل «أماندا بالمر» و«درو كاري» و«إريك كليبتون» و«أوبرا وينفري» قوة الإرادة في حياتهم. سنلقي نظرة على «ديفيد بلين» وكيف صام لمدة أربعة وأربعين يوماً، وكيف نجا المستكشف «هنري مورتون ستانلي» لسنواتٍ في البرية الإفريقية، نريد أن نروي قصة إعادة اكتشاف العلماء لضبط النفس وتضمناته خارج المختبر.

هي المنطقة الجنوبية من منطقة خليج سان فرانسيسكو بولاية كاليفورنيا في «Silicon Valley» وادي السليكون (1) الولايات المتحدة. صارت هذه المنطقة مشهورة بسبب وجود عددٍ كبير من مطوري ومنتجات الشرائح أو الرقائق السليكونية، وحالياً تضم جميع أعمال التقنية العالية في المنطقة، حيث صار اسم المنطقة مرادفاً لمصطلح التقنية العالية. (المترجم)

بمجرد أن بدأ علماء النفس في ملاحظة فوائد ضبط النفس، حتى واجههم لغزٌ جديدٌ: ما هي بالضبط قوة الإرادة؟ ما الذي تحتاج إليه النفس لمقاومة حلوى المارشميلو؟ عندما شرع باوميستر في معالجة هذه المسائل، كان فهمه للنفس لا يزال يتماشى إلى حدٍ كبيرٍ مع النظرة التقليدية آنذاك التي تسمى نموذج معالجة المعلومات. تحدث هو وزملاؤه عن العقل كما لو كان جهاز كمبيوتر صغير. تتجاهل نماذج المعلومات هذه للعقل البشري، عموماً، مفاهيم مثل القوة أو

الطاقة، التي صارت قديمة حتى إن الباحثين لم يعودوا يعارضونها. لم يتوقع باوميستر أن يغير فجأة نظرتة إلى النفس، ناهيك عن أي شخصٍ آخر، لكن بمجرد أن بدأ هو وزملاؤه في إجراء التجارب، لم تبدُ الأفكار القديمة عتيقةً جدًّا.

النتيجة هي فهم جديد لقوة الإرادة وللنفس، بعد عشرات التجارب في مختبر باوميستر والمئات في مختبرات أخرى. نريد أن نقول لكم ما تم تعلُّمه عن السلوك البشري، وكيف يمكنكم استخدامه لتغيير أنفسكم إلى الأفضل. اكتساب ضبط النفس ليس بهذه البساطة السحرية كما هو الحال في التقنيات المستخدمة في كتب المساعدة الذاتية الحديثة، وليس محببًا كما جعله الفيكتوريون. في النهاية، يتيح لك ضبط النفس الاسترخاء لأنه يزيل التوتر ويمكنك من الحفاظ على قوة الإرادة للتحديات المهمة. نحن على ثقة بأن دروس هذا الكتاب يمكن أن تجعل حياتك، ليست فقط أكثر إنتاجية وإشباعًا، ولكن أسهل وأسعد أيضًا، ويمكننا أن نضمن أنك لن تضطر إلى تحمُّل أي مواعظ ضد إرادتك.

\* \* \*

## هل قوة الإرادة أكثر من مجرد مجاز؟

أحياناً نكون شياطين أنفسنا  
عندما نختبر هشاشة قوانا  
مستغلين قدرتها المتغيرة

ترويلوس، من مسرحية ترويلوس وكريسيدا لشكسبير -

إذا كانت لديك معرفة عرضية بموسيقى «أماندا بالمر»، إذا كنت تعلم شيئاً عن أغنياتها «Backstabber» المحظورة في بريطانيا التي تدور حول الإجهاض، أو الفيديو المصور لها بعنوان وهي تركض في قاعة عارية ممسكة بسكينٍ مرفوعٍ بينما تطارد رجلاً عارياً مثلها، يضع أحمر الشفاه، كان في التوّ على السرير معها، ربما لا تفكر فيها كنموذج لضبط النفس.

لقد وُصفت بطرقٍ كثيرة: إنها سيدة بلهاء مهتاجة، مادونا أخرى أكثر إضحاً، متحرشة جنسياً، الكاهنة الأعلى لـ «ملهى بريخت الفاسق»، لكن لم تظهر كلمات مثل فيكتورية ومكبوتة، إن شخصيتها ديونيسية. عندما قبلت عرض الزواج من «نيل جايمان»، الروائي الخيالي البريطاني، كانت فكرة بالمر عن إعلان رسمي عبارة عن اعتراف في الصباح التالي على تويتر «بأنها ربما تكون خُطبت «لكن ربما كانت أيضاً ثملة».

مع ذلك، فمن غير الممكن لفنانٍ غير منضبطٍ أن يكتب الكثير من القطع الموسيقية وتُباع تذاكر حفلاته بالكامل حول العالم. لم يكن في إمكان بالمر أن تصل إلى مسرح راديو سيتي الموسيقي من دون تمرين. لقد تطلّب الأمر ضبطاً للنفس لخلق شخصيتها غير المُسيطر عليها، وقد نسبت نجاحها جزئياً إلى ما تسميه «ساحة تدريب الزن المطلق»؛ حيث كانت تتظاهر بأنها تمثالٌ حي. لقد قدّمت عروضاً في الشارع لستِ سنواتٍ، وافتتحت شركة تعين فيها من يتظاهرون بأنهم تماثيل حية من أجل حفلات الشركات، مثل من يمسكون بأطباق من المنتجات العضوية، عند افتتاح سوبر ماركت «Whole Foods».

لقد انشغلت بالمر بهذا الأمر في عام 1998، عندما كانت في الثانية والعشرين من عمرها وتعيش في مسقط رأسها بوسطن، لقد صنعت مقاطع فيديو تصف نفسها بأنها «نجمة الروك الطموحة»، لكن لم يكفِ هذا العمل لدفع الإيجار، لذلك ذهبت إلى ميدان هارفارد وقدّمت شكلاً من

أشكال مسرح الشارع الذي شاهده في ألمانيا. دعت نفسها العروس ذات الثماني أقدام. وقفت على قمة صندوق، بوجهها المطلي باللون الأبيض، وهي ترتدي رداء حفل زفاف رسمياً وقناعاً، تحمل باقة زهور في قفازاتها البيضاء الرسمية. إذا وضع شخص ما نقوداً في سلة الإكراميات الخاصة بها، تسلّمه زهرة، وإلا فإنها تظل بلا حراك تماماً.

كان من الممكن أن يهينها بعض الناس أو يرمونها بأشياء، لقد حاولوا جعلها تضحك وكانوا يمسونها. صرخ البعض في وجهها للحصول على وظيفة حقيقية وهددوا بسرقة مالها، حاول السكارى إنزالها من على قاعدة التمثال أو قلبها.

تذكر بالمر: «لم يكن الأمر لطيفاً، ذات مرة جاء صبي، فزك رأسه، وهو سكران، في مُنْفَرَجِي بينما كنت أتطلع نحو السماء أفكر... «يا إلهي، ماذا فعلت لأستحق هذا؟» لكن ربما أكون قد خرجت مرتين عن أداء دور الشخصية في غضون ست سنوات، أنت حرفياً لا تتفاعل، أنت حتى «لا تنكص، بل تدع الأمور تمرّ وحسب».

تعجبت الحشود من قدرتها على التحمل، وكان الناس يفترضون بشكل روتيني أن الأمر يجب أن يكون مرهقاً أن يبقى الجسم في وضع جامد لفترة طويلة. لكن بالمر لم تجد أن هذا يسبب ضغطاً على عضلاتها، لقد أدركت أن هناك جانباً جسمانياً للمهمة. تعلّمت ألا تشرب القهوة، على سبيل المثال، لأنها تؤدي إلى قدر ضئيل من الرعشة، ولكن يصعب التحكم فيه في جسمها، بدا أن التحدي كان في عقلها بالأساس.

تقول: «إن الوقوف ثابتاً ليس حقاً بهذه الصعوبة. الانضباط في أن تكون تمثالاً حياً يتعلق أكثر بإدارة القدرة على عدم التفاعل. لم أستطع تحريك عيني، لذلك لم أستطع النظر إلى الأشياء المثيرة للاهتمام والشاذة التي كانت تمر بي. لم أتمكن من الانخراط مع الأشخاص الذين كانوا يحاولون الانخراط معي، لم أستطع الضحك، لم أستطع مسح أنفي إذا تساقط المخاط أسفل شفتي العليا، لم أستطع حك أذني إذا كنت أعاني من حكة، إذا سقطت بعوضة على خدي، لا أستطع «ضربها، كانت هذه هي التحديات الحقيقية».

لكن على الرغم من أن التحدي كان عقلياً، فقد لاحظت أيضاً أن الأمر له كلفة جسدية في النهاية. بقدر ما أحببت المال - كانت تجني عادة نحو خمسين دولاراً في الساعة - وجدت أنها لا تستطيع أن تفعل ذلك لفترة طويلة. إنها عادة ما تعمل تسعين دقيقة، وتأخذ استراحة لمدة ساعة، وتعود إلى الصندوق تسعين دقيقة أخرى، وهذا بالنسبة إليها يوم. في بعض الأحيان في يوم

سبت في ذروة الموسم السياحي، تَكمَل عملها في الشارع بالذهاب إلى مهرجان عصر النهضة والتظاهر بأنها حورية خشبية لبضع ساعات، لكن ذلك يجعلها منهكة.

تقول: «بالكاد أعود إلى المنزل على قيد الحياة، وبالكاد أستطيع أن أشعر بجسدي، أضغ «نفسي في حوض الاستحمام، ويكون عقلي فارغًا تمامًا».

لماذا؟ إنها لم تبذل الطاقة لتحريك عضلاتها، لم تتنفس بشكل أصعب، لم ينبض قلبها بشكل أسرع، ما هو الشيء الصعب الذي يكمن في عدم فعل شيء؟ كانت ستقول إنها كانت تمارس تدريب قوة الإرادة لمقاومة الإغراء، ولكن هذا المفهوم الشعبي من القرن التاسع عشر تخلى عنه في الغالب الخبراء المعاصرون. ماذا يعني حتى أن أقول إن شخصًا كان يستخدم قوة الإرادة؟ كيف يمكن أن يظهر ذلك على أنه أي شيء أكثر من مجازٍ؟

الجواب، كما اتضح، كان البدء بكعكة ساخنة.

## تجربة الفجل

يتعين على علماء الاجتماع، في بعض الأحيان، أن يكونوا قساة بعض الشيء في تجاربهم. عندما دخل طلاب الكلية إلى مختبر باوميستر، كانوا بالفعل جائعين لأنهم كانوا صائمين، وفي ذلك الوقت كانوا في غرفة مليئة برائحة رقائق كعك الشيكولاتة التي خُبزت للتو في المختبر. جلس المشاركون في التجربة على طاولة مع عدة خيارات للطعام: الكعك الدافئ، وبعض قطع الشوكولاتة، ووعاء من الفجل. دُعي بعض الطلاب إلى تناول الكعك والحلوى، خُصص لسيني الحظ تناول «الفجل» غير المطهو.

لتعظيم الإغراء، ترك الباحثون الطلاب بمفردهم مع الفجل والكعك، وراقبهم من خلال نافذة صغيرة مخفية. كان من الواضح أن الأشخاص المعيّنين لتناول الفجل صارعوا الإغراء. حذق الكثير، بشهوة، إلى الكعك قبل أن يبدووا في قضم الفجل على مضض. التقط بعضهم كعكة وشمّوها، مستمتعين بالسرور الناجم من شوكولاتة مخبوزة طازجة. أسقط زوجان، عن طريق الخطأ، كعكة على الأرض ثم سارعوا إلى وضعها في الوعاء حتى لا يعلم أحد بمداعبتهم للخطيئة. لكن لا أحد في الواقع يقضم طعامًا مُقطعًا. كان الإغراء يُقاوم دائمًا، ولو كان بأضيق الحدود في بعض الأحيان. كل هذا كان جيدًا، من حيث التجربة. لقد أظهر ذلك أن الكعك كان مغريًا حقًا، وأن الناس في حاجة إلى استدعاء قوة إرادتهم لمقاومتها.

ثم نقلوا الطلاب إلى غرفة أخرى وأعطوهم أحجيات هندسية ليحلّوها. اعتقد الطلاب أنهم يخضعون لاختبارات ذكاء، على الرغم من حقيقة أن الألغاز كانت غير قابلة للحل، كان الاختبار هو أن يروا المدة التي كانوا سيعملون فيها قبل أن يستسلموا. لقد كان هذا أسلوبًا قياسيًّا، استخدمه الباحثون في مجال الإجهاد وغيرهم لعقودٍ لأنها مؤشر موثوق على المثابرة بشكلٍ عامٍّ. (أظهرت أبحاثٌ أخرى أنه إذا استمر شخصٌ ما في محاولة حل إحدى هذه الأحجيات غير القابلة للحل، فإنه سيعمل لفترة أطول في المهام التي يمكن تنفيذها بالفعل) الطلاب الذين سمحوا لهم بتناول رقائق كعك الشوكولاتة والحلوى، عادةً ما يعملون في حل الأحجيات لمدة عشرين دقيقة تقريبًا، كما فعلت مجموعة منضبطة من الطلاب كانوا أيضًا جائعين ولم يُقدّم إليهم أي نوعٍ من الطعام. على الرغم من ذلك، فإن سيئي الحظ من آكلي الفجل، استسلموا خلال ثماني دقائق فقط، وهو فرقٌ كبيرٌ عن معايير التجارب المعملية. لقد نجحوا في مقاومة إغراء الكعك والشوكولاتة، لكن الجهد جعلهم أقل طاقة لحل الأحجيات، على كل الأحوال، يبدو أن الحكمة الشعبية القديمة عن قوة الإرادة صحيحة بخلاف نظريات علماء النفس -الأكثر جدّة وبراعة- عن النفس.

بدأت قوة الإرادة أكثر من مجرد مجازٍ، بدأت أنها مثل عضلة يمكن أن تُجهد من الاستخدام، تمامًا كما أدرك شكسبير في ترويلوس وكريسيدا. اقتنع محارب طروادة ترويلوس بأن كريسيدا ستغريها فتنة العاشقين اليونانيين «بطريقة أكثر مكرًا»، وأخبرها أنه يثق برغبتها في البقاء وفيه لكنه يخشى أن تستسلم تحت الضغط. إنه يوضح لها أن من حماقة أن نفترض أن قدرتنا على اتخاذ القرار ثابتة، ويحذر مما يحدث عندما تضعف هذه القدرة: «سيحدث شيء لن ننوي القيام به». وكما هو متوقع، تقع كريسيدا في حب محارب يوناني.

عندما يتحدث ترويلوس عن «القدرة المتقلبة» لقوة الإرادة، فإنه يصف نوع التقلبات التي لوحظت في الطلاب الذين أغرتهم رقائق الكعك. بعد أن حُدّد هذا المفهوم في تجربة الفجل والتجارب الأخرى، كان ذلك ذا معنى بالنسبة إلى المعالجين النفسيين السريريين مثل «دون بيكوم»، وهو معالج زواجي مخضرم في تشابل هل بولاية كارولينا الشمالية. لقد قال إن بحث باومистер بلور شيئًا كان قد استشعره في ممارسته لسنواتٍ ولكنه لم يفهمه كاملًا. لقد شهد الكثير من الزوجات التي تعاني بسبب أن الأزواج الذين يعملون، يتشاجرون حول قضايا تبدو تافهة كل مساء. نصحهم، في بعض الأحيان، بالعودة إلى المنزل من العمل مبكرًا، التي قد تبدو نصيحة غريبة؛ لماذا يُعطى لهم المزيد من الوقت ليتشاجروا؟ لكنه شك في أن ساعات العمل

الطويلة كانت تستنزفهم. عندما يعودون إلى المنزل بعد يومٍ طويلٍ وشاق، لا يتبقى لديهم شيء يساعدهم على التغاضي عن العادات المزعجة لشريكهم، أو لمساعدتهم على أن يكونوا لطفاء أو مراعين لمشاعر الآخر فجأة، أو لعقد لسانهم عندما يقول الشريك شيئاً يجعلهم يرغبون في الرد بطريقة دنيئة وساخرة. أدرك باوكوم أنهم في حاجة إلى ترك العمل بينما لا يزال لديهم بعض الطاقة. لقد أدرك لماذا ساءت زيجات عندما كان الضغط في العمل في أسوأ حالاته؛ استخدم الناس كل قوة إرادتهم في العمل، لقد أعطوا كل جهودهم للوظيفة وعانت منازلهم من العواقب

بعد تجربة الفجل، لوحظت نتائج مماثلة مرارًا وتكرارًا في مجموعات مختلفة من الموضوعات. بحث الباحثون عن تأثيرات عاطفية أكثر تعقيدًا، وعن طرقٍ أخرى لقياسها، مثل مراقبة قدرة تحمّل الأشخاص الجسدية. يتطلب التمرين المتواصل، مثل الجري في الماراثون، أكثر من مجرد الملاءمة؛ بغض النظر عن مدى لياقتك، في مرحلة ما يريد جسمك الراحة وعلى عقلك أن يقول له: اجر! اجر! اجر! بالمثل، فإن الأمر يتطلب أكثر من مجرد قوة جسدية للإمساك بجهاز تمارين اليد والاستمرار في الضغط عليه مقابل قوة الزنبرك. بعد وقتٍ قصيرٍ، تتعب اليد ثم تبدأ تشعر بالألم في العضلات بالتدريج. الحافز الطبيعي هو الاسترخاء، لكن يمكنك إرغام نفسك على الاستمرار في الضغط، ما لم يكن عقلك مشغولًا للغاية في قمع المشاعر الأخرى، كما في تجربة تتضمن فيلمًا إيطاليًا حزينًا

قبل مشاهدة الفيلم، أُخبر الأشخاص بأن تعابير وجوههم سُجِّلَ بواسطة كاميرا في أثناء مشاهدتهم للفيلم. طلبوا من بعض الأشخاص قمع مشاعرهم وعدم إظهار العواطف، طلبوا من آخرين أن يببالغوا في ردود أفعالهم العاطفية حتى تكشف تعابير وجوههم مشاعرهم، المجموعة الثالثة وهم الذين في حالة التحكم، سمحوا لهم بأن يشاهدوا الفيلم بشكلٍ طبيعي

عالم كلب»، وهو فيلم وثائقي عن آثار «Mondo Cane) شاهد الجميع مقتطفاتٍ من فيلم النفايات النووية على الحياة البرية. أظهر أحد المشاهد التي لا تُنسى سلاحف بحرية عملاقة تفقد إحساسها بالاتجاه، تتجول في الصحراء وتموت بشكلٍ مثيرٍ للشفقة وهم يرفرفون بزعانفهم بلا هدفٍ ووهنٍ، غير قادرين على العثور على البحر. كان بلا شك شيئًا مسببًا للدموع، لكن لم يُسمح للجميع بالبكاء. ظل البعض لا يفعلون كالرواقيين وفقًا للتعليمات. سُمح للبعض الآخر بأن تتدفق دموعهم قدر المستطاع، بعد ذلك اجتازوا جميعًا اختبار القدرة على التحمّل عن طريق الضغط على جهاز ضغط اليد، وقرن الباحثون بين النتائج

لم يكن للفيلم أي تأثير على قدرة تحمّل المجموعة المتحكمة؛ ضغط الناس على المقابض كما فعلوا تمامًا في الاختبار قبل الفيلم. لكن المجموعتين الأخريين استسلمتا في وقتٍ أقل بكثيرٍ، ولا يهم ما إذا كانتا قد قمعتا مشاعرهما أم نفّسا عن حزنهما على السلاحف المسكينة. على أي حالٍ، فإن الجهد المبذول للسيطرة على ردود أفعالهما العاطفية استنفد إرادتهما، فحتى النظاهر برد الفعل لم يكن بلا ثمنٍ.

لم يكن التمرين العقلي التقليدي كذلك: تحدي الدب الأبيض. كان الدب الأبيض بمنزلة تعويذة لعلماء النفس منذ أن سمع «دان فيجنر» الأسطورة عن كيف أن تولستوي الشاب -أو اعتمادًا على الإصدار، الشاب دوستوفسكي- راهن على أن شقيقه الأصغر لا يمكنه الارتحال لمدة خمس دقائق من دون التفكير في الدب الأبيض. كان على الأخ أن يدفع ثمن هذا بعد أن قدم اكتشافًا محيرًا حول القوى العقلية البشرية. إننا نحب أن نعتقد أننا نتحكم في أفكارنا، لكننا لا نفعل ذلك. عادة ما يُصدم الممارسون للتأمل لأول مرة كيف أن عقولهم تتجول مرارًا وتكرارًا، على الرغم من المحاولات الجادة للتركيز وتجميع الفكر في نقطة معينة. في أحسن الأحوال تصير لدينا سيطرة جزئية على تيارات أفكارنا، كما طلب «فيجنر» -الموجود الآن في جامعة هارفارد- من الناس، قرع الجرس كلما خطر دب أبيض على أفكارهم. بعض الحيل وتقنيات الإلهاء والمثيرات. أمكنها أن تُبقي المخلوق بعيدًا عن الفكر لفترة وجيزة، ولكن في النهاية قرع الجميع الجرس.

قد يبدو هذا النوع من التجارب تافهًا. من بين كل الصدمات والذهان مما يُبتلى به البشر، فإن «أفكار الدب الأبيض غير المرغوب فيها» لا تحتل مرتبة عالية. مع ذلك، فإن هذا البعد من الحياة اليومية هو بالضبط ما يجعلها أداة مفيدة للباحثين. لفهم مدى سيطرة الناس على أفكارهم بشكلٍ حسن، من الأفضل عدم اختيار الأفكار العادية. عندما حاول طالبٌ خريج، القيام بنسخة معدلة من تجربة «فيجنر» والتي طلب فيها من الناس عدم التفكير في أمهاتهم، فشلت التجربة في الغرض منها، وعملت فقط على إظهار طلاب الكلية البارعين بشكلٍ ملحوظٍ في عدم التفكير في أمهاتهم.

ما الذي يجعل الأم مختلفة عن الدب الأبيض؟ ربما يحاول الطلاب فصل أنفسهم عاطفيًا عن والديهم، ربما يريدون في كثيرٍ من الأحيان القيام بأشياء لا توافق عليها أمهاتهم، ولذا يتعين عليهم إبعاد أمهاتهم عن أذهانهم، أو ربما يرغبون في تجنب الشعور بالذنب لعدم الاتصال بوالديهم بقدر ما تريد. لكن لوحظ أن كل هذه التفسيرات الممكنة للاختلاف بين الأم والدب

الأبيض هي أشياء تخص الأم. هذه هي المشكلة بالضبط، على الأقل كما يراها الباحث. الأمهات ليست مواضيع جيدة للبحث المحض، لأن هناك الكثير جداً من الارتباطات العقلية والعاطفية. الأسباب التي تجعلك تفكر أو لا تفكر في والدتك كثيرة ومتغيرة وخصوصية للغاية، لذا ليس من السهل تعميمها بسهولة. في المقابل، إذا كان لدى الناس مشكلة في قمع أفكار الدببة البيضاء- مخلوقات يفترض أنها لا تلعب دوراً أساسياً في الحياة اليومية أو التاريخ الشخصي لمتوسط الطلاب الجامعيين الأمريكيين والمشاركين في البحث- فمن المرجح أن ينطبق التفسير على مجموعة واسعة من الموضوعات.

لكل هذه الأسباب، راق الدب الأبيض لباحثي ضبط النفس ليدرسوا كيف يدير الناس أفكارهم. بالتأكيد، بعد أن قضى الناس بضع دقائق محاولين عدم التفكير في دب أبيض، استسلموا عاجلاً أمام حل الأحجيات (مقارنة بالأشخاص الذين كانوا أحراراً في التفكير في أي شيء). كان لديهم أيضاً وقت أصعب في السيطرة على مشاعرهم في تجربة أخرى قاسية بعض الشيء؛ الإجبار على البقاء ساكناً في أثناء مشاهدة المسرحيات الهزلية الكلاسيكية من ليلة السبت على الهواء مباشرة والعروض الكوميديّة المعتادة لـ «روبن ويليامز». سجّلت ردود أفعال الجمهور على وجوههم ورمزها الباحثون بشكلٍ منهجي في وقتٍ لاحقٍ. مرة أخرى، كانت الآثار واضحة على الأشخاص الذين سبق لهم القيام بتمرين الدب الأبيض؛ لم يمكنهم مقاومة الضحك، أو على الأقل الابتسام، عندما شرع «ويليامز» في واحد من هذه المقاطع.

قد تضع هذه النتيجة في اعتبارك إذا كان لديك رئيسٌ يميل إلى عمل اقتراحات غبية. لتجنب تكلف الابتسام في الاجتماع التالي، امتنع مسبقاً عن أي تمرين عقلي شاق، ولا تتردد في التفكير في كل الدببة البيضاء التي تريدها.

## سَمّ الشعور

بمجرد أن أظهرت التجارب أن قوة الإرادة موجودة، ظهرت مجموعة جديدة من الأسئلة أمام علماء النفس وعلماء الأعصاب: ما هي قوة الإرادة بالضبط؟ أي جزء من الدماغ يشارك في الأمر؟ ماذا يحدث في الدوائر العصبية؟ ما هي التغييرات الجسدية الأخرى التي تحدث؟ ما هو الشعور الذي يحدث عندما تتحسر قوة الإرادة؟

كان السؤال الأكثر إلحاحًا هو: ما التسمية التي يمكننا أن نطلقها على هذه العملية، وتكون أكثر دقة من «القدرة المتغيرة» أو «الإرادة الضعيفة» أو «لقد جعلني الشيطان أفعل ذلك»؟ لم تقدّم المؤلفات العلمية الحديثة الكثير من المساعدة في هذا الأمر. كان على «باومистер» أن يعود إلى «فرويد» للعثور على نموذج للذات يدمج مفاهيم الطاقة. اتضح أن أفكار فرويد، كالعادة، كانت ذات بصيرة ملحوظة وخاطئة تمامًا. لقد نظر بأن البشر يستخدمون عملية تُسمى التسامي لتحويل الطاقة من مصادرها الغريزية الأساسية إلى أخرى أكثر قبولًا اجتماعيًا وهكذا، افترض فرويد أن الفنانين العظام يواجهون طاقاتهم الجنسية إلى عملهم. كان تكهنًا ذكيًا، لكن نموذج الطاقة للذات لم يدركه علماء النفس في القرن العشرين، ولا حتى النظرية المحددة حول آلية التسامي. عندما اختبر باومистер وزملاؤه قائمة من آليات فرويد النظرية مقابل أدبيات البحث الحديثة، وجدوا أن التسامي كان أسوأ ما في الأمر. لم يكن هناك دليلٌ جوهري على ذلك، وهناك الكثير من الأسباب للاعتقاد بأن العكس هو الصحيح. على سبيل المثال، إذا كانت نظرية التسامي صحيحة، من ثم يجب أن تمتلئ جماعات الفنانين بالناس الذين يتسامون بإلحاحاتهم الجنسية، وبالتالي يجب أن يكون هناك القليل نسبيًا من النشاط الجنسي، هل سمعت يومًا عن جماعة فنانين معروفة بـ «نقص الجنس»؟

مع ذلك، كان فرويد محققًا في نموذج الطاقة الخاص به عن الذات. الطاقة عنصرٌ أساسي في شرح العلاقات الغرامية في جماعات الفنانين. يستهلك كبح الدوافع الجنسية طاقة، وكذلك العمل الإبداعي. إذا سكبت طاقتك في فنك، فلديك القليل من المتاح لكبح جماح الرغبة الجنسية الخاصة بك. كان فرويد غامضًا قليلًا بخصوص مصدر هذه الطاقة وكيف تعمل، ولكن على الأقل منحها مكانًا مهمًا في نظريته عن الذات. كنوعٍ من الولاء لتبصرات فرويد في هذا الاتجاه، اختار وهكذا تولّد مصطلح «استنفاد الأنا»، (ego) «باومистер» استخدام مصطلح فرويد للذات: الأنا وهو مصطلح «باومистер» لوصف تقلص قدرة الناس على تنظيم أفكارهم ومشاعرهم وأفعالهم. يمكن للناس أحيانًا التغلب على الإرهاق العقلي، لكن «باومистер» اكتشف أنهم إذا استهلكوا طاقتهم من خلال ممارسة قوة الإرادة (أو من خلال اتخاذ قرارات، وهو شكل آخر من استنفاد الأنا الذي سناقشته لاحقًا)، فسيستسلمون في النهاية. سيظهر هذا المصطلح لاحقًا في آلاف الأوراق العلمية، لأن علماء النفس قد توصلوا إلى فهم فائدة استنفاد الأنا في شرح مجموعة كبيرة متنوعة من السلوكيات.

كيفية حدوث استنفاد الأنا داخل الدماغ، كان لغزًا في البداية، والآن صار أكثر وضوحًا عندما راقب اثنان من الباحثين في جامعة تورنتو، «مايكل إنزليخت» و«جنيفر جوتسيل»، الشخصين اللذين كانا يرتديان قبعة تغطي الجمجمة بشبكة كثيفة من الأقطاب الكهربائية والأسلاك. تسمى وهي تُمكن العلماء من الكشف عن النشاط (EEG) هذه الطريقة: تسجيل الفاعلية الكهربائية للمخ الكهربائي داخل الدماغ. لا يمكن لهذه الطريقة أن تقرأ بالضبط عقل شخصٍ ما، ولكن يمكن أن تساعد في رسم كيفية تعامل الدماغ مع المشاكل المختلفة. اهتم باحثا تورنتو، بشكلٍ خاصٍ، بمنطقة الدماغ المعروفة بالقشرة الحزامية الأمامية، التي تراقب عدم التطابق بين ما تفعله وما تنوي أن تفعله. يُعرف هذا باسم نظام مراقبة الصراع أو نظام كشف الأخطاء، هذا هو الجزء من الدماغ الذي يدق ناقوس الخطر إذا كنت، على سبيل المثال، تمسك بالهامبورجر في يدٍ وهاتف المحمول في اليد الأخرى، وتبدأ في أخذ قسمة من الهاتف الخليوي، التنبيه داخل الدماغ هو ارتفاع في النشاط الكهربائي (يُسمى السلبية المرتبطة بالحدث).

مع رؤوسهم المزودة بالأسلاك، شاهد الناس في تورنتو بعض المقاطع المزعجة من الأفلام الوثائقية التي تُظهر حيوانات تعاني وتموت. قالوا لنصف الأشخاص أن يكظموا ردود أفعالهم العاطفية، وبالتالي وضعوا أنفسهم في حالة استنفاد الأنا. شاهد الباقيون الأفلام بعناية، ثم انتقل الجميع إلى نشاطٍ ثانٍ غير ذي صلة ظاهريًا: مهمة «ستروب» الكلاسيكية (سميت على اسم عالم النفس جيمس ستروب)، وفيها يطلبون منهم تحديد لون بعض الحروف المطبوعة، على سبيل باللون الأحمر، وبهذا تكون الإجابة الصحيحة هي: «أحمر»، XXXs المثال، قد يظهر صفٌّ من وهو أمرٌ سهلٌ جدًّا، ولكن إذا طُبعت كلمة «أخضر» بالبر الأحمَر، يتطلَّب ذلك مجهودًا إضافيًا. عليك أن تتجاوز الفكرة الأولى الحادثة من خلال قراءة الأحرف «أخضر» وإجبار نفسك على تحديد لون الحبر «أحمر». أظهرت دراسات عديدة أن الناس أبطأ في الإجابة تحت هذه الظروف. في الواقع، لقد صارت مهمة «ستروب» أداة لمسؤولي المخابرات الأمريكية خلال الحرب الباردة. يمكن للعميل السري أن يدَّعي أنه لا يتحدث الروسية، لكنه سيستغرق وقتًا أطول للإجابة بشكلٍ صحيحٍ عند البحث في الكلمات الروسية عن الألوان.

لقد ثبت أن اختيار اللون الصحيح صعبٌ بشكلٍ خاصٍ للأشخاص الذين في تجربة تورنتو الذين استنفدوا بالفعل قوة إرادتهم خلال فترة فيلم الحيوان المحزن. لقد استغرقوا وقتًا أطول للإجابة، وارتكبوا مزيدًا من الأخطاء. أظهرت الأسلاك المربوطة بجمجمهم نشاطًا بطيئًا بشكلٍ

ملحوظ في نظام مراقبة الصراع للدماغ. كانت إشارات الإنذار لحالات عدم التوافق أضعف. أظهرت النتائج أن استنفاد الأنا يتسبب في تباطؤ في القشرة الحزامية الأمامية، وهي منطقة الدماغ الضرورية لضبط النفس. كلما تباطأ الدماغ وتدهورت قدرته على اكتشاف الأخطاء، واجه الناس صعوبة في التحكم في ردود أفعالهم؛ عليهم أن يكافحوا لإنجاز المهام التي كان من الممكن أن تُجَزَّ بسهولة أكبر لولا أن استنفدت الأنا.

ينتج عن استنفاد الأنا هذا تباطؤ في نظام الدوائر الكهربائية للدماغ، وهو أمر جذاب بالنسبة إلى علماء الأعصاب، ولكن بالنسبة إلى بقيتنا سيكون من المفيد اكتشاف استنفاد الأنا من دون تغطية جماجمنا بالأسلاك والأقطاب الكهربائية. ما هي الأعراض الملحوظة؟ هل هناك شيء ما يحذرك من أن عقلك ليس مهياً للسيطرة قبل الدخول في معركة مع شريكك أو إنهاء ربع جالون من الآيس كريم؟ حتى وقت قريب، لم يكن في إمكان الباحثين تقديم الكثير من المساعدة في هذا الأمر، بحثوا من دون جدوى في العشرات من دراساتهم، عن ردود أفعال عاطفية منبّهة، وأظهروا إما نتائج متناقضة وإما لا شيء على الإطلاق. كونك مستنفداً لا يبدو أنه يجعلك تشعر بالاكْتئاب أو الغضب أو السخط باستمرار. في عام 2010، عندما مشط فريق دولي من الباحثين نتائج أكثر من ثمانين دراسة خلصوا إلى أن تأثير استنفاد الأنا في السلوك كان قوياً وكبيراً ويُعوّل عليه، لكن التأثيرات في المشاعر الذاتية كانت أضعف بدرجة كبيرة. أفاد الأشخاص، الذين هم في حالة الاستنفاد، عن المزيد من الإجهاد والتعب والمشاعر السلبية، ولكن حتى تلك الاختلافات لم تكن كبيرة؛ جعلت النتائج استنفاد الأنا يبدو كأنه مرضٌ من دون أعراض، حالة «لا شعور» بأي شيء.

لكن اتضح الآن أن هناك إشارات على استنفاد الأنا بفضل بعض التجارب الجديدة بواسطة باوميستر وفريق ترأسته شريكته «كاتلين فوهس» منذ فترة طويلة، وهي عالمة نفس في جامعة مينيسوتا. في حين أن الأشخاص المستنفدين (مرة أخرى) لم يُظهروا أي إشارة عاطفية واحدة، فقد تفاعلوا، في هذه التجارب، بقوة أكبر مع جميع أنواع الأشياء. لقد جعلهم فيلم حزين، يحزنون بصورة أكبر، وجعلتهم صوراً بهيجة أسعد، وجعلتهم صوراً مزعجة أكثر خوفاً وانزعاجاً. شعورهم بالمياه المتلجة أكثر ألماً منه في حالة الأشخاص غير المستنفدين من الأنا. تشتد الرغبات بالتوازي مع المشاعر. بعد تناول كعكة، أبلغ الناس عن رغبة أقوى في تناول كعكة

أخرى، وقد تناولوا في الواقع المزيد من قطع الكعك عندما أتيحت لهم الفرصة، وعندما نظروا إلى هدية مغلقة، شعروا برغبة قوية بشكلٍ خاصٍ في فتحها.

لذلك، إذا كنت ترغب في تحذيرٍ مسبقٍ من المتاعب، فلا تبحث عن عَرَضٍ واحدٍ، ولكن بالأحرى تغيير في الحدة الكلية لمشاعرك. إذا وجدت نفسك منزعجًا، بشكلٍ خاصٍ، من الأحداث المحبطة، أو تشعر بالحزن من أفكار غير سارة، أو حتى أكثر سعادة بشأن بعض الأخبار الجيدة، ربما يكون هذا بسبب أن الدوائر الكهربائية في دماغك لا تتحكم في العواطف كالمعتاد. حاليًا، يمكن أن تكون المشاعر الحادة ممتعة جدًا وتشكل جزءًا أساسيًا من الحياة، ونحن لا نقترح أن تسعى جاهدًا من أجل الرتبة العاطفية (ما لم تكن طامحًا في هدوء السيد سبوك فيلكان). لكن كن على دراية بما يمكن أن تعنيه هذه المشاعر. إذا كنت تحاول مقاومة إغراء، قد تجد نفسك تشعر بأن الرغبات الممنوعة أكثر قوة عندما تنخفض قدرتك على مقاومتها. هكذا يخلق استنفاد الأنا ضربتين مزدوجتين: تقل قوة إرادتك، وتشعر بالحنين إلى رغباتك الشديدة بشكلٍ أقوى من أي وقتٍ مضى.

يمكن أن تكون المشكلة حادة بشكلٍ خاصٍ للأشخاص الذين يعانون من الإدمان. لاحظ الباحثون منذ فترة طويلة أن الرغبة الشديدة تكون قوية بشكلٍ خاصٍ في أثناء فترة الانسحاب. لقد لاحظوا مؤخرًا أن الكثير من المشاعر الأخرى تتفاقم في أثناء فترة الانسحاب، يستخدم المدمن المتعافي في أثناء فترة الانسحاب قدرًا كبيرًا من قوة الإرادة لكسر العادة التي من المحتمل أن تكون قد امتدت إلى فترة زمنية في استنفاد الأنا بشكلٍ مكثفٍ وهذه الحالة بالذات هي التي تجعل الشخص يشعر برغبة في المخدر بشكلٍ أكثر قوة. علاوة على ذلك، سيكون للأحداث الأخرى تأثيرٌ غير عادي، مما يسبب كربًا إضافيًا، ويخلق المزيد من التوق إلى السجارة أو الشرب أو المخدرات. لا عجب أن الانتكاسات شائعة جدًا، ويشعر المدمنون بالغرابة عندما يتوقفون عن مخدرهم. قبل وقتٍ طويلٍ من تحديد علماء النفس لاستنفاد الأنا، وصف الفكا هي البريطاني السير «أ. ب. هربرت» مجموعة الأعراض المتضاربة التالية: يصرح أحدهم: «الحمد لله، لقد أقلعت عن التدخين مرة أخرى!»، «يا إلهي! أشعر بأن لياقتي جيدة، أشعر بميلٍ إلى القتل لكن لياقتي جيدة، إنني رجلٌ مختلفٌ، ربما أكون عصبياً ومتقلب المزاج ومكتئبًا وفضًا». «ووفقًا، لكن الرنتين بخير».

## سر الجوارب القذرة

في سبعينيات القرن الماضي، شرع عالم النفس «داريل بيم» في محاولة للتمييز بين الناس ذوي الضمائر الحية عن الآخرين من خلال وضع قائمة من السلوكيات. افترض أنه سيجد علاقة إيجابية بين «تسليم الواجبات المدرسية في الوقت المحدد» و«ارتداء جوارب نظيفة»، لأن كليهما ينبع من السمة الأساسية للضمير الحي، لكن عندما جمع بيانات من الطلاب في جامعة ستانفورد، التي درّس فيها، تفاجأ بوجود ارتباط سلبي كبير.

قال مازحًا: «على ما يبدو، يمكن للطلاب إما إنهاء واجباتهم المدرسية وإما تغيير جواربهم». «كل يوم، ولكن ليس كليهما».

لم يفكر في الأمر كثيرًا، ولكن بعد عقودٍ تساعل باحثون آخرون عما إذا كان هناك شيء ما في هذه المزحة. فكر اثنان من علماء النفس الأستراليين- «ميجان أواتن» و«كين تشينج»- في احتمال أن يكون الطلاب قد عاثوا من نوعٍ من استنفاد الأنا الذي كشفت عنه تجربة الفجل. بدأ هؤلاء العلماء بإجراء اختبارات ضبط النفس المخبرية على الطلاب في أوقاتٍ مختلفة خلال الفصل الدراسي. افترض نظريًا أن أداء الطلاب سيئ نسبيًا بالقرب من نهاية الفصل الدراسي، على ما يبدو بسبب استنفاد قوة إرادتهم بسبب إجهاد الدراسة في الامتحانات وتسليم الواجبات المفروضة، لكن التدهور لم يقتصر على الاختبارات العملية السرية. عندما سُئلوا عن جوانب أخرى من حياتهم، صار من الواضح أن اكتشاف «بيم» للجوارب القذرة لم يكن مجرد صدفة؛ لقد تخلى الطلاب عن كل أنواع العادات الجيدة لأن ضبط النفس قد تضاعف لدى الطلاب خلال فترة الامتحان.

لقد توقفوا عن ممارسة الرياضة، دَخَنُوا المزيد من السجائر، شربوا قدرًا كبيرًا من القهوة والشاي، حتى إن استهلاكهم من الكافيين تضاعف. ربما يكون استهلاك الكافيين الإضافي عذرًا كوسيلة مساعدة للدراسة، لكن لو كانوا قد درسوا حقًا أكثر، لتوقعت منهم أن يشربوا كميات أقل من الكحول، وهذا لم يحدث. على الرغم من وجود عددٍ أقل من الحفلات خلال وقت الامتحان، فإن الطلاب شربوا أكثر من أي وقتٍ مضى، لقد تخلّوا عن النظم الغذائية الصحية، وازداد استهلاكهم من الوجبات السريعة بنسبة 50%. لم يكن الأمر أنهم أقنعوا أنفسهم فجأة بأن رقائق البطاطس كانت وقودًا للعقل، لقد توقفوا ببساطة عن القلق بشأن الطعام غير الصحي المسبب

للسمنة عندما انصبَّ تركيزهم على الامتحانات. قلَّ اهتمامهم أيضًا بإعادة المكالمات الهاتفية أو غسل الأطباق أو تنظيف الأرضيات؛ يؤدي وقت الامتحان النهائي إلى تدهورٍ في كل جوانب العادات الشخصية التي دُرست. صار الطلاب أقلَّ اجتهادًا في تنظيف أسنانهم بالفرشاة والخيط، توقفوا عن غسل شعرهم وعن الحلاقة وبالفعل، ارتدوا جوارب متسخة وملابس أخرى قدرة.

هل يمكن أن يعكس كل هذا مجرد تحوُّلٍ عملي، وإن كان غير صحي إلى حدِّ ما، في الأولويات؟ هل كانوا يوفرون الوقت بحكمة حتى يتمكنوا من الدراسة بدرجة أكبر؟ الأمر ليس بهذه الصورة تمامًا. خلال الامتحانات، عبَّر الطلاب عن زيادة في الميل إلى قضاء الوقت مع الأصدقاء بدلًا من الدراسة؛ إنه بالضبط عكس ما يمكن أن يكون معقولًا وعمليًا. حتى إن بعض الطلاب أفادوا بأن عاداتهم الدراسية صارت أسوأ خلال وقت الامتحان، ولم يكن هذا في نيَّتهم. من المؤكد أنهم كرَّسوا قدرًا كبيرًا من قوة إرادتهم ليجعلوا أنفسهم يدرسون بجديَّة أكبر، ومع ذلك انتهى بهم الأمر إلى الدراسة أقل، وبالمثل، فقد أبلغوا عن زيادة في كثرة النوم، وإنفاق المال باندفاعٍ. لم تكن نوبات التسوق شيئًا معقولًا خلال فترة الامتحان، ولكن كان لدى الطلاب قدرًا أقل من الانضباط لكبح جماح رغبتهم في الإنفاق. كانوا أيضًا أكثر غضبًا وتهيجًا وعرضة للغضب أو اليأس. ربما ألقوا باللوم في انفعالاتهم على ضغوط فترة الامتحان، لأن هناك تصورًا خاطئًا شائعًا بأن التوتر يسبِّب هذه الأنواع من الانفعالات. لكن ما يفعله التوتر حقًا هو استنفاد قوة الإرادة التي تقلل من قدرتك على التحكم في تلك الانفعالات.

انكشفت مؤخرًا تأثيرات استنفاد الأنا، بشكلٍ أكثر دقة، في دراسة جهاز الإشعار، في ألمانيا، التي ذكرناها سابقًا. باستخدام أجهزة إشعار للاستفسار من الناس عن رغباتهم طوال اليوم، أمكن لباوميستر وزملائه معرفة مقدار قوة الإرادة التي تُبدل مع مرور اليوم. من المؤكد أنه كلما زاد إنفاق قوة الإرادة، زادت احتمالية خضوع الناس للاستسلام للإغراء التالي الذي يأتي عندما يواجه الأشخاص رغبة جديدة.

ينتج نوع من الصراع الداخلي: «أريد أن.. لكن حقًا لا يجب عليَّ ذلك»، يستسلمون بسهولة أكبر إذا كانوا قد صدوا بالفعل بإغراءات سابقة، وبشكلٍ خاصٍ إذا جاء الإغراء الجديد بعد وقتٍ قصيرٍ من إغراء سابق.

عندما استسلموا في النهاية للإغراء، ألقى البالغون الألمان وكذلك طلاب الجامعات الأمريكية باللوم في هفواتهم على بعض العيوب الشخصية « ليس لديَّ قوة إرادة كافية»، لكن في وقتٍ

مبكر من اليوم، أو في وقت سابق من الفصل الدراسي، كان لديهم جميعاً ما يكفي من الإرادة لمقاومة إغراءات مماثلة. ما الذي حدث لقوة الإرادة؟ هل نفدت كلها؟ ربما، ولكن كان هناك أيضاً شيء آخر لتفسير البحث عن استنفاد الأنا، ربما لم ينته الناس ببساطة من قوة الإرادة، ربما قاموا بتخزينها بوعي أو من دون وعي. تناول أحد طلاب باومистер الخريجين: «مارك مورافين»، مسألة القدرة على الحفظ واستمر في دراستها حتى تُبَت كاستاذ دائم في جامعة ولاية نيويورك في ألباني. بدأ، كالعادة، مع جولة من التمرينات لاستنفاد قوة إرادة المُختَبَرين، بعدئذٍ عندما أعدمهم إلى الجولة الثانية، واختبار مثابرتهم، وحذرهم بأنه سيكون هناك لاحقاً جولة ثالثة إضافية تتضمن المزيد من المهام للتنفيذ، كان رد فعل الناس هو التراخي في الجولة الثانية، بوعي أو دون وعي، كانوا يحفظون طاقتهم للجولة الأخيرة.

ثم جرّب «مورافين» صيغة أخرى في الجولة الثانية من التجربة، قبل اختبار مثابرة الناس، أخبرهم أنه يمكنهم الفوز بالمال إذا أبلوا بلاءً حسناً؛ عملت النقود العجائب، وجد الناس على الفور ذخيرة للأداء الجيد. إذا كنت قد شاهدت المُختَبَرين، فلم تكن لتعرف أبداً أن قوة إرادتهم قد استنفدت في وقت سابق، كانوا مثل عدائي الماراثون الذين تجددت طاقتهم بمجرد أن شاهدوا الجائزة في انتظارهم عند خط النهاية.

لكن لنفترض عند الوصول إلى تلك الجائزة، أنهم أخبروا عدائي الماراثون فجأة أن خط النهاية كان في الواقع على بُعد ميلٍ آخر، هذا ما فعله مورافين بشكلٍ خاصٍ للأشخاص الذين ربحوا أموالاً لمثابرتهم في الجولة الثانية. انتظر حتى بعد أدائهم الرائع لإبلاغهم بأنهم لم ينتهوا بعد، وبأنه ستكون هنالك جولة أخرى من اختبارات المثابرة. نظراً إلى أنه لم يحذرهم مسبقاً، لم يحتفظوا بطاقة، وقد ظهر ذلك في أدائهم السيئ بشكل استثنائي. في الحقيقة، على الرغم من أنهم أدوا بشكلٍ جيدٍ في الجولة الثانية، لكنهم أدوا بشكلٍ أسوأ في الجولة الثالثة، كانوا مثل عدائي الماراثون الذين بدؤوا انطلاقاً الختام مبكراً جداً، وتجاوزهم الجميع أيضاً وهم يعرجون نحو خط النهاية.

## دروس من الشارع والمختبر

على الرغم من كل تجاوزاتها البوهيمية فإن أماندا بالمر برجوازية تماماً من بعض الجوانب. أسألها عن قوة الإرادة، وستخبرك أنها لم تتمتع أبداً بما يكفي أبداً منها. تقول: «أنا لا أعتبر

نفسى شخصاً منضبطاً على الإطلاق». لكن إذا ضغطت عليها، ستعترف بأن سنواتها الست كتمثالٍ حي قد عززت تصميمها.

تقول: «لقد منحني أداء الشارع قوة الفولاذ، لقد درّبتني تلك الساعات وأنا على الصندوق، على الاستمرار في التركيز. كونك فناناً يعني ربط نفسك بال اللحظة الحالية والبقاء في حالة تركيز. أكون أسوأ إلى حدٍ كبيرٍ عندما يتعلق الأمر بالتخطيط الاستراتيجي على المدى الطويل، ولكنني أتمتع بسمعة ممتازة في أخلاقيات العمل، وأنا شخصية منضبطة جداً عند العمل في شيء واحد،.» إذا كان الأمر يتعلق بمشروعٍ واحدٍ في كل مرة، يمكنني التركيز عليه لساعاتٍ

هذا تقريباً ما اكتشفه الباحثون بعد دراسة الآلاف من الناس داخل وخارج المختبر، أظهرت التجارب باستمرارٍ درسين:

1. لديك قدرٌ محدودٌ من قوة الإرادة التي تنضب عندما تستخدمها.

2. أنت تستخدم نفس مخزون قوة الإرادة لجميع أنواع المهام.

قد تعتقد أن لديك مخزوناً من ضبط النفس خاصاً بالعمل وآخر من أجل اتباع نظام غذائي، وآخر للتمرين، وآخر من أجل التعامل بلطفٍ مع أسرتك، لكن تجربة الفجل أظهرت أن نشاطين غير مرتبطين تماماً أحدهما بالآخر -مقاومة الشوكولاتة وحل أحجيات هندسية- يسحبان من مصدر الطاقة نفسه، وقد أثبتت هذه الظاهرة مراراً وتكراراً. هناك روابط خفية بين الأشياء المختلفة بشدة التي تفعلها طوال اليوم. إنك تستخدم نفس المؤونة من قوة الإرادة للتعامل مع حركة المرور المحبطة والطعام المغري والزملاء المزعجين ومطالب الرؤساء والأطفال العابسين. مقاومة الحلوى على الغداء، يتركك مع قدرٍ أقل من قوة الإرادة للثناء على قصة شعر رئيسك الفظيعة. بيت الشعر القديم الذي يدور حول عودة العامل المحبط إلى المنزل وركل الكلب ينسجم مع تجارب استنفاد الأنا، على الرغم من أن العمال المعاصرين ليسوا وضيعين بشكلٍ عامٍ مع حيواناتهم الأليفة، لكن من المرجح أن يقولوا شيئاً ما بذئناً للبشر من أهل المنزل.

يؤثر استنفاد الأنا حتى في ضربات قلبك. عندما يأتي الناس إلى المختبر لممارسة تجارب ضبط النفس العقلي، يصير نبضهم أكثر اضطراباً، وعلى العكس من ذلك، يبدو أن الأشخاص الذين يكون نبضهم الطبيعي متغيراً نسبياً، لديهم المزيد من الطاقة الداخلية المتاحة لضبط النفس، لأنهم يبذلون بلاءً أفضل في الاختبارات العملية للمثابرة من الأشخاص الذين لديهم

نبضات قلب أكثر ثباتًا. أظهرت تجارب أخرى أن الألم الجسدي المزمن يترك الناس في حالة نقص دائم في قوة الإرادة لأن عقولهم مستنفدة للغاية بسبب النضال لتجاهل الألم.

يمكننا تقسيم استخدامات قوة الإرادة إلى أربع فئات عامة، بدءًا من السيطرة على الأفكار. في بعض الأحيان يكون صراعًا خاسرًا، سواء حاولت بلا جدوى تجاهل شيء خطير («اخرجني من رأسي أيتها الفكرة الملعونة!») أو لأنه لا يمكنك التخلص من دودة الأذن المزعجة («لقد تمكنت منك يا صغيري، تمكنت منك»). لكن يمكنك أيضًا تعلّم التركيز، خاصة عندما يكون الدافع قويًا. غالبًا ما يحافظ الناس على قوة إرادتهم لا من خلال البحث عن الإجابة الكاملة أو الأفضل، بل بالأحرى عن الاستنتاج المحدد سلفًا. يُرثخ اللاهوتيون والمؤمنون العالم ليظل متسقا مع مبادئ عقيدتهم غير القابلة للتفاوض. يحقق أفضل مندوبي المبيعات النجاح غالبًا بخداع أنفسهم أولاً. أقنع المصرفيون -الذين يقدمون قروض الرهن العقاري، عالية الخطورة- أنفسهم بأنه لا توجد مشكلة في منح قروض عقارية لفئة المقترضين، غير المُتحقق منهم كما هو الحال مع المصنّفين أي الذين «ليس لديهم دخل ولا أصول». أقنع «تايجر وودز» نفسه أن NINA على أنهم (2) قواعد الزواج الأحادي لا تنطبق عليه، وبطريقة ما لن يلاحظ أحد مغازلات أشهر شخصيات العالم الرياضي.

أي «يجب على الأيرلندي ألا يتقدم إلى الوظيفة هنا»، وهي عبارة (NO Irish Need Apply) هي اختصار: NINA (2) كانت متداولة في نصف القرن التاسع عشر لما كان المهاجرون الأيرلنديون يعانون من التمييز في محلات العمل. (المترجم)

فئة أخرى واسعة هي السيطرة على العواطف، التي يرى علماء النفس أنها تؤثر في التنظيم عندما تركز بشكل خاص على الحالة المزاجية. الأكثر شيوعًا هو أننا نحاول الهروب من المزاج السيئ والأفكار غير السارة رغم أننا نحاول أحيانًا تجنب البهجة (مثال على ذلك، عندما نستعد لجنّازة أو الاستعداد لإيصال أخبار سيئة)، ونحاول أحيانًا التمسك بمشاعر الغضب (حتى نكون في الحالة الصحيحة لتقديم شكوى). السيطرة العاطفية صعبة بشكل خاص لأنه لا يمكنك بشكل عام تغيير حالتك المزاجية بفعل إرادي. يمكنك تغيير ما تفكر فيه أو كيف تتصرف، لكن لا يمكنك إجبار نفسك على أن تكون سعيدًا. يمكنك معاملة أهل زوجك بأدب لكن لا يمكنك إجبار نفسك على الفرح بزيارتهم التي امتدت إلى شهر. يستخدم الناس استراتيجيات غير مباشرة لدرء الحزن والغضب، مثل محاولة تشتيت انتباههم بأفكار أخرى، أو ممارسة الرياضة في صالة الألعاب

الرياضية أو التأمل. إنهم يفقدون أنفسهم في عروض التلفزيون، ويعالجون أنفسهم بالانغماس في تناول الشوكولاتة، والإسراف في التسوق، أو يسكرون.

غالبًا ما تسمى الفئة الثالثة بالتحكم في الاندفاع، وهو ما يربط معظم الناس بقوة الإرادة؛ القدرة على مقاومة الإغراءات مثل الكحول والتبغ والسينابون ونادلات الكوكيتيل. بالمعنى الدقيق للكلمة، فإن «التحكم في النوازع القهرية» هو خطأ في التسمية، أنت لا تتحكم حقًا في النوازع القهرية. حتى لو كان شخص ما منضبطًا بصورة استثنائية مثل «باراك أوباما» لا يمكنه تجنب النوازع القهرية الطائشة لتدخين سيجارة، ما يمكنه التحكم فيه هو كيف يتفاعل؛ هل يتجاهل الاندفاع، أم يمضغ نيكوريت، أو يتسلل إلى الخارج من أجل التدخين؟ (عادة ما يتجنب الإضاءة، وفقًا للبيت الأبيض، ولكن كانت هناك زلات). أخيرًا، هناك الفئة التي يسميها الباحثون التحكم في الأداء؛ تركيز طاقتك على المهمة التي في متناول اليد، وإيجاد المزيج الصحيح من السرعة والدقة، وإدارة الوقت والمثابرة عندما تشعر بالرغبة في التوقف عن أداء ما تفعله. في بقية الكتاب، سنناقش استراتيجيات تحسين الأداء في العمل والمنزل، وسنتفحص أيضًا تقنيات تحسين ضبط النفس في جميع الفئات الأخرى؛ الأفكار والعواطف والنوازع القهرية الطائشة.

لكن قبل أن نناقش نصيحة محددة، يمكننا تقديم جزءٍ عام واحد من التوجيه بناءً على دراسات استنفاد الأنا، وهو نفس النهج الذي اتبعته «أماندا بالمر»؛ التركيز على مشروع واحد في كل مرة، إذا حددت أكثر من هدفٍ للتحسين الذاتي، قد تنجح لفترة من الوقت استنادًا إلى القوة الاحتياطية، ولكن هذا يتركك أكثر استنزافًا وأكثر عرضة للأخطاء الخطيرة لاحقًا.

عندما يتعين على الناس إجراء تغييرٍ كبيرٍ في حياتهم، فإن جهودهم تتقوض إذا حاولوا إجراء تغييرات أخرى أيضًا. الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين، على سبيل المثال، سينجحون بأفضل ما يمكن إذا لم ينهكوا في تغيير سلوكيات أخرى في الآن ذاته. أولئك الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين مع تقييد تناول الطعام أيضًا أو التقليل من الكحول يميلون إلى الفشل في الثلاثة تقريبًا، ربما لأن لديهم الكثير من المطالب المتزامنة من قوة إرادتهم. اكتشفت الأبحاث أيضًا أن الأشخاص الذين يسعون إلى السيطرة على شرب المسكرات يميلون إلى الفشل في الأيام التي يكون لديهم فيها مطالب أخرى تتعلق بضبط النفس، مقارنة بالأيام التي يمكنهم فيها تكريس كل قوة إرادتهم للحد من الأمر.

بادئ ذي بدء، لا تُعد قائمة بقرارات السنة الجديدة. في بداية كل عامٍ جديدٍ، يسحب ملايين الناس أنفسهم من الفراش، ممتلئين بالأمل أو بدوار الخمر، عازمين على أن يأكلوا أقل، ويمارسوا الرياضة أكثر، وينفقوا نقودًا أقل، ويعملوا بجدية أكبر، ويحافظوا على المنزل أكثر نظافة، ولا يزال لديهم المزيد من الوقت، بشكلٍ معجزٍ، لعشاء رومانسي وتمشيات طويلة على الشاطئ.

بحلول الأول من فبراير، سيصيرون محرجين حتى من إلقاء نظرة على القائمة، لكن بدلًا من تأسفهم على افتقارهم إلى قوة الإرادة، يجب أن يضعوا اللوم في مكانه؛ على القائمة؛ لا أحد لديه قوة إرادة كافية لتلك القائمة. إذا كنت ستبدأ برنامجًا جديدًا للتمارين البدنية، فلا تحاول إصلاح حالتك المادية في الوقت نفسه. إذا كنت ستحتاج إلى طاقتك لوظيفة جديدة مثل، ولنقل، رئاسة الولايات المتحدة، فربما هذا ليس الوقت المثالي للتوقف التام عن السجائر. نظرًا إلى أن لديك مصدرًا واحدًا فقط من قوة الإرادة، فإن قرارات السنة الجديدة المختلفة تنافس بعضها بعضًا. في كل مرة تحاول تنفيذ أحد القرارات، فإنك تقلل من قدرتك على تنفيذ القرارات الأخرى.

الخطة الأفضل هي اتخاذ قرارٍ واحدٍ والالتزام به، هذا التحدي كافٍ. ستكون هناك لحظات سيظل واضحًا فيها أن قرارًا واحدًا أيضًا هو أمر صعب، لكن ربما يمكنك المثابرة بالتفكير في «أماندا بالمر» وهي مجمدة بطريقة بطولية في مكانها على قاعدتها. قد لا تعتبر نفسها شخصًا منضبطًا، لكنها تعلمت شيئًا ملهمًا عن جنسها حتى في أثناء الأيام التي أحيطت فيها بالمكدرين والمتخبطين الثملين.

إنها تقول: «كما تعلم، البشر قادرون على فعل أشياء لا تصدق، إذا قررت ببساطة ألا تتحرك، فأنت فقط لا تتحرك».

\* \* \*

## من أين تأتي «قوة الإرادة»؟

لا أعلم ما إذا كان تناول الطعام الذي يحوي المواد الحافظة والسكر بنسبة عالية، يتسبب، بطريقة ما، في تغيير شخصيتك أم لا، أو يتسبب في أن تتصرف بطريقة عدوانية، ولا أنوي الإشارة، لدقيقة واحدة، إلى أن هذا ما يحدث، ولكن هناك رأياً من أقلية في مجال الطب النفسي، يقولون إن هناك ارتباطاً ما

مرافعة الدفاع الختامية في محاكمة دان وايت(3)، القاتل الذي ألهم ولوعه بالوجبات - «السريعة بمصطلح «دفاع توينكي».

دانيال جيمس وايت» (1885- 1946م) سياسي أمريكي اغتال عمدة سان فرانسيسكو «جورج موسكون» والحارس» (3) «هارفي ميلك» في 27 نوفمبر 1978م في دار البلدية. أُدين وايت بالقتل غير المتعمد. قضى وايت خمس سنوات من عقوبة بالسجن سبع سنوات، بعد أقل من عامين من إطلاق سراحه، انتحر. (المترجم)

أعاني من متلازمة ما قبل الحيض، لذا أصير مجنونة قليلاً.

الممثلة «ميلاني جريفيث»، تشرح سبب تقدمها بطلب الطلاق من «دون جونسون»، بعد - سحبها فقط للطلب على الفور.

لو لم تكن قوة الإرادة مجرد مجازٍ، ولو كانت هناك قوة تدفع هذه المزية، فمن أين تأتي؟ ظهرت الإجابة بالصدفة من تجربة فاشلة مستوحاة من احتفال ثلاثاء المرفع(4) والاحتفالات الأخرى التي أقيمت عشية الصوم الكبير. يعني ثلاثاء المرفع؛ الثلاثاء السمين، اليوم السابق لأربعاء الرماد، الذي فيه يستعد الناس لموسمٍ من الصيام والتضحية بالنفس؛ من خلال الانغماس في شهواتهم من دون خجلٍ.

ثلاثاء المرفع: هو اليوم الأخير قبل الصوم الكبير. (المترجم) (4)

يُعرف هذا اليوم في بعض الأماكن باسم يوم الفطير، ويبدأ بكل ما يمكنك تناوله من فطائر على وجبة الإفطار في الكنائس. يُجَلُّ الخبازون هذه المناسبة بإنتاج هدايا خاصة. تختلف أسماء الأطباق الشهية من ثقافة إلى أخرى، لكن الوصفات تحتوي بشكلٍ عامٍ على كمياتٍ هائلة من السكر والبيض والدقيق والزبدة ودهن الخنزير، والشراهة هي مجرد البداية.

يمضي المحتفلون قدمًا، من البندقية إلى نيواورلينز إلى ريو دي جانيرو، إلى المزيد من النقائص الممتعة، أحيانًا تحت غطاء من الأقنعة التقليدية، ولكن في الغالب يخلعونها جميعًا. إنه اليوم الذي يمكنك فيه التبخر في الشارع بغطاء الرأس المزين بالخرز ولا شيء آخر؛ تتبخر بفخرٍ على هتافات السكرى. يصير فقدان ضبط النفس فضيلة، في المكسيك، يُمنح الرجال El Dia del Marido المتزوجون، بشكلٍ رسمي، يومًا واحدًا من الحرية من التزاماتهم فيما يسمى بـ يوم الزوج المظلوم. حتى أتباع الكنيسة الأنجلو ساكسونية، الأشد صرامة، يصيرون Oprimido- في مزاجٍ متسامحٍ عشية الصوم الكبير. يسمون ذلك اليوم ثلاثاء الاعتراف، وكلمة الاعتراف «أي» ينال الصفح عن خطايا «shrive» مشتقة من الفعل «shrove».

كل هذا مريبٌ إلى حدٍ ما من وجهة نظر لاهوتية. لماذا يشجع رجال الدين الرذيلة العامة بحزمة من الغفران مسبقًا؟ لماذا المكافأة مع الخطيئة المتعمدة؟ لماذا يشجع إله رحيم وخير كثيرين من البشر الذين يعانون من زيادة الوزن بالفعل ليحشوا أنفسهم بالعجين المقلي؟

لكن بالنسبة إلى علماء النفس كان هناك منطقٌ معينٌ لذلك: بالاسترخاء قبل الصوم الكبير، ربما يمكن للناس تجميع قوة الإرادة اللازمة لتدعيم أنفسهم خلال أسابيع من نكران الذات. لم تحظ أبدًا نظرية ثلاثاء المرفع، كما كانت معروفة، بشعبية لدى العلماء كما حظيت مع آكلي الفطائر الذين يرتدون أغطية الرأس، لكن يبدو أن الأمر استحق تجربة. بدلًا من إفطار الثلاثاء السمين، أعد الطهاة في معمل باومистер بوظة الحليب والعصير الشهي بالآيس كريم لمجموعة من الأشخاص استراحوا بين مهمتين عمليتين تتطلبان قوة الإرادة. في الوقت نفسه، كان على الأشخاص الأقل حظًا في المجموعات الأخرى تفضية هذه الفترة في قراءة المجلات القديمة المملة أو شرب خلطة كبيرة، لا طعم لها، من منتجات الألبان قليلة الدسم التي صنفت حتى بأنها أقل متعة من المجلات القديمة.

وكما تنبأت نظرية ثلاثاء المرفع تمامًا، بدا أن الآيس كريم يعزز قوة الإرادة من خلال مساعدة الناس على أداء أفضل من المتوقع في المهمة التالية. المعززون ببوظة الحليب والعصير، كان لديهم قدرٌ أكبر من ضبط النفس أكثر من الأشخاص غير المحظوظين الذين علقوا في قراءة المجلات القديمة. بدت الأمور جيدة حتى ذلك الحين، لكن اتضح أن مشروبًا لزجًا مثيرًا للاشمئزاز، مكدّرًا، كان له نفس التأثير، مما يعني أن بنیان قوة الإرادة، لم يتطلب إرضاءً سعيدًا لمذات الذات. بدت نظرية ثلاثاء المرفع خاطئة، علاوة على إزالة العذر -وهذا مدعاة للتفجع-

للتجول في شوارع نيوأورلينز، كانت النتيجة مربكة للباحثين. لقد نظر «ماثيو جايلوت»، الطالب الخريج الذي أجرى الدراسة، إلى حذانيه متجهماً عندما أخبر «باومистер» عن إخفاقه.

حاول باومистер أن يكون متفائلاً، ربما لم تكن الدراسة فاشلة. مع ذلك، حدث شيء؛ لقد نجحوا في القضاء على تأثير استنفاد الأنا. كانت المشكلة أنهم نجحوا بشكل جيد للغاية، حتى إن بوظة الحليب والعصير الذي لا طعم له أدى هذه المهمة، لكن كيف؟ بدأ الباحثون في التفكير في تفسير آخر محتمل يعزّز ضبط النفس، إذا لم يكن هذا من دواعي السرور، هل من الممكن أن تكون السرعات الحرارية؟

في البداية بدت الفكرة سخيفة بعض الشيء، لماذا يجب أن يتسبب شرب بعض منتجات الألبان، قليلة الدسم، في تحسين الأداء في مهمة المختبر؟ لعقود، درس علماء النفس الأداء في المهام العقلية من دون أن يشغلوا بالهم بما إذا كان يتأثر بكوب من الحليب أم لا. لقد أحبوا تصور العقل البشري في صورة كمبيوتر، مع التركيز على طريقة معالجته للمعلومات. في حرصهم على رسم بياني للمكافئ البشري لرقائق ودوائر الكمبيوتر، أهمل معظم علماء النفس جزءاً بسيطاً ولكنه أساسي في الآلة: كابل الطاقة.

الرقائق ولوحات الدوائر الكهربائية غير مجدية من دون مصدر للطاقة. هكذا هو الحال مع المخ، لقد استغرق الأمر وقتاً من علماء النفس لإدراك ذلك، ولم يأت الإدراك من نماذج الكمبيوتر، ولكن من علم الأحياء. مثل تحوّل علم النفس، بناءً على أفكار من علم الأحياء، أحد التطورات الرئيسية في الآونة الأخيرة في القرن العشرين. اكتشف بعض الباحثين أن للجينات تأثيرات مهمة في الشخصية والذكاء. أظهر آخرون أن السلوك الجنسي والرومانسي يتوافق مع تنبؤات لنظرية التطور، ويشبه بعض جوانب السلوك في أنواع حيوانية كثيرة. بدأ علماء الأعصاب في رسم خرائط عمليات الدماغ. اكتشف آخرون كيف تُغيّر الهرمونات السلوك، لقد تذكر علماء النفس مراراً وتكراراً أن العقل البشري موجود في جسم بيولوجي.

هذا التركيز الناشئ حديثاً على علم الأحياء جعل المُجربين في تجربة بوظة الحليب والعصير، يفكرون مرتين قبل رفض نتائجها. قبل أن يحذفوا تلك الخلطة من منتجات الألبان قليلة الدسم، توصّلوا إلى أنه ربما ينبغي لهم إلقاء نظرة على مكوناتها والبدء في الانتباه إلى قصص أشخاص «مثل جيم تيرنر».

## وقود الدماغ

لعب الممثل الكوميدي «جيم تيرنر» عشرات الأدوار في الأفلام والمسلسلات التلفزيونية، مثل على الشبكة التلفزيونية الأمريكية *Arliss* نجم كرة القدم الذي تحوّل إلى وكيل رياضي في مسلسل لكنّ أدائه الأكثر دراماتيكية كان مخصّصًا لزوجته. حدث ذلك في ليلة حلم فيها أنه، مسؤولٌ عن تصحيح كل أخطاء العالم، كان واجبًا شاقًّا، حتى في الحلم، لكنه اكتشف الانتقال الآتي. للسفر إلى أي مكان، كل ما كان عليه فعله هو التفكير في هذا المكان، وكان يظهر هناك بطريقة سحرية. عاد إلى منزله القديم في أيوا، إلى نيويورك، إلى اليونان، حتى إلى القمر. عندما استيقظ، كان مقتنعًا أنه لا يزال يمتلك هذه القوة. حاول بسخاءٍ أن يعلم زوجته ذلك بالصياح «إمرارًا وتكرارًا: «فكري في المكان، فتذهبين إلى هناك وتكونين هناك».

كانت زوجته لديها خطة أفضل، حاولت إقناعه أن يشرب بعضًا من عصير الفاكهة، مع علمها أنه مصابٌ بالسكر. كان لا يزال مجنونًا لدرجة أنه سكب بعضًا منه على وجهه ونهض، ثم أظهر قوته من خلال القيام بشقلبة في الهواء والهبوط على السرير. أخيرًا، بدأ العصير في إحداث مفعوله، مما بعث فيها الراحة، وهدأ أو على الأقل هكذا بدا الأمر لزوجته؛ كما لو أن نوبة الجنون قد خمدت، لكنه في الحقيقة لم يهدأ، العكس تمامًا هو ما حدث، لقد منحه السكر الذي في العصير طاقة إضافية.

بتعبير أدق، تحوّلت الطاقة الموجودة في العصير إلى جلوكوز، ينتج الجسم السكر الأحادي من جميع أنواع الأطعمة وليس من الطعام الحلو فقط. ينتقل الجلوكوز الناتج عن الهضم إلى مجرى الدم ويضخ في كل الجسم. ليس من المستغرب أن تستهلك العضلات الكثير من الجلوكوز، كما هو الحال مع القلب والكبد. يستخدم الجهاز المناعي كميات كبيرة، ولكن بشكل متقطع فقط. عندما تكون بصحة جيدة نسبيًا، قد يستخدم جهازك المناعي كمية صغيرة نسبيًا من الجلوكوز، لكن عندما يقاوم جسمك الإنفلونزا، قد تستهلك مقدارًا كبيرًا منه، لهذا السبب ينام المرضى كثيرًا؛ يستخدم الجسم كل الطاقة لمحاربة المرض، ولا يمكن أن تكون هناك طاقة احتياطية لممارسة الرياضة أو ممارسة الحب أو الجدال، لا يمكنه حتى القيام بالكثير من التفكير، وهي عملية تتطلب الكثير من الجلوكوز في مجرى الدم. لا يدخل الجلوكوز نفسه إلى الدماغ، لكنه

يتحوّل إلى الناقلات العصبية، وهي المواد الكيميائية التي يستخدمها دماغك لإرسال الإشارات، إذا نفذت النواقل العصبية لديك، ستتوقف عن التفكير.

ظهرت العلاقة بين الجلوكوز وضبط النفس في الدراسات التي أجريت على الأشخاص المصابين بنقص السكر في الدم، وأولئك الذين يميلون إلى انخفاض ضغط الدم. لاحظ الباحثون أن أولئك الذين لديهم نقص في السكر في الدم، أكثر عرضة من الشخص العادي للإصابة بالمشاكل التي تخص التركيز والسيطرة على مشاعرهم السلبية عند الغضب. بشكل عام، يميلون إلى أن يكونوا أكثر قلقًا وأقل سعادة من المتوسط. كان نقص السكر في الدم، كما ورد، منتشرًا بشكل غير عادي بين المجرمين والأشخاص العنيفين الآخرين، وجلب بعض محامي الدفاع المبدعين بحث نقص السكر في الدم إلى المحكمة.

اشتهر الأمر خلال محاكمة عام 1979 لدان وايت بتهمة اغتيال اثنين من مسؤولي المدينة في سان فرانسيسكو، رئيس البلدية جورج موسكون وهارفي ميلك عضو مجلس المشرفين والسياسي ذو المثلية الجنسية الأبرز، بشكل علني، في أمريكا. عندما استدعي طبيب نفسي للأخذ بشهادته للدفاع باستهلاك وايت للتوينيكيز والوجبات السريعة الأخرى في الأيام السابقة لجريمة القتل، سخر الصحفيون من وايت لمحاولة تبرير نفسه بـ «دفاع توينيكيز». في الواقع، لم يكن دفاع وايت الرئيسي مبنياً على الجدل بأن التوينيكيز جعلته قاتلاً من خلال التسبب في ارتفاع مستويات السكر في دمه بسرعة، ثم انخفاضها، لقد جادل محاموه بأنه يستحق الرحمة لأنه عانى من «ضعف القدرة» بسبب الاكتئاب الشديد، وقد عرضوا استهلاكه للوجبات السريعة (جنباً إلى جنب مع تغييرات أخرى في العادات) كدليل على اكتنابه، لا كسبب له. ولكن عندما تلقى وايت عقوبة بالسجن مخففة إلى حد ما، صارت الحكمة الشعبية أن دفاع توينيكيز نجح، وكان الجمهور غاضباً بشكل مبرر.

في الواقع، جادل محامو دفاع آخرون، مع إحراز نجاح محدود، بأنه يتوجب أن تؤخذ في الاعتبار مشاكل السكر في الدم لعمالهم. ومهما كانت الجدارة القانونية أو الأخلاقية لتلك الحجة، فمن المؤكد أنه كانت هناك بيانات علمية تُظهر ارتباطاً بين مستوى السكر في الدم والسلوك الإجرامي. اكتشفت دراسة واحدة أن 90% من الأحداث الجانحين الذين حُجزوا للمحاكمة مؤخراً ذوو مستويات منخفضة من الجلوكوز. ذكرت دراسات أخرى أن الأشخاص الذين يعانون من نقص السكر في الدم أكثر عرضة للإدانة بارتكاب مجموعة متنوعة من الجرائم: مخالفات المرور

والسبب العنفي والسرقة وتدمير الممتلكات والاستشارة والاستمناء بشكلٍ عنفي والاختلاس والحرق العمدي والإساءة للزوج والإساءة للأطفال.

في إحدى الدراسات الرائعة، ذهب باحثون في فنلندا إلى سجنٍ لقياس مدى ثبات الجلوكوز لدى المدانين الذين كانوا على وشك أن يُفرج عنهم. تتبع العلماء من منهم استمرّ في ارتكاب جرائم جديدة. من الواضح أن هناك الكثير من العوامل التي يمكن أن تؤثر فيما إذا كان المدان السابق يحيا بطريقة شريفة: ضغط الرفقاء والزواج وفرص العمل وتعاطي المخدرات. لكن بمجرد فحص استجابة اختبار الجلوكوز، تمكّن الباحثون من التنبؤ بدقة أكثر من 80 %، بأن المدانين يستمرون في ارتكاب جرائم عنيفة. يبدو أن هؤلاء الرجال كان لديهم قدرٌ أقل من ضبط النفس بسبب ضعف ثبات الجلوكوز لديهم، وهي حالة يعاني فيها الجسم من صعوبة في تحويل الطعام إلى طاقة صالحة للاستعمال. يتحوّل الطعام إلى جلوكوز، في حين أن الجلوكوز لا يُمتص في مجرى الدم في أثناء دورانه، وغالبًا ما تكون النتيجة لذلك هي فائض من الجلوكوز في مجرى الدم، الأمر الذي قد يبدو مفيدًا، لكنه يشبه وجود الكثير من الحطب من دون أعواد الكبريت. يبقى الجلوكوز بلا فائدة، بدلًا من أن يتحوّل إلى نشاطٍ في الدماغ والعضلات. إذا وصل الجلوكوز الزائد إلى مستوى عالٍ بما فيه الكفاية، فإن هذه الحالة تسمى مرض السكر.

من الواضح أن معظم مرضى السكر ليسوا مجرمين، يسيطر معظمهم على نفسه وعلى مستويات الجلوكوز لديه من خلال مراقبة النفس واستخدام الأنسولين عند الضرورة، ومثل «جيم تيرنر»، أحد الممثلين النادرين الذين يحصلون على أجرٍ مرضٍ في هوليوود، يمكنهم أن ينجحوا في أصعب المساعي، لكنهم يواجهون تحدياتٍ تتجاوز المستوى العادي، خاصة إذا لم يراقبوا أنفسهم بحرصٍ. اكتشف الباحثون الذين يختبرون الشخصية أن مرضى السكر يميلون إلى أن يكونوا أكثر اندفاعًا، كما أن لديهم أمزجة سريعة الانفعال أكثر من الآخرين الذين في السن ذاته. من المرجح أن يتشكّت انتباههم في أثناء العمل في مهمة طويلة الأمد. لديهم مشاكل أكثر مع إدمان الكحول والقلق والاكتئاب. في المستشفيات والمؤسسات الأخرى، يعاني مرضى السكر من نوبات غضبٍ أكثر من غيرهم من المرضى. في الحياة اليومية، تبدو الظروف الضاغطة أكثر صعوبة على مرضى السكر. عادة ما يتطلّب التعامل مع التوتّر ضبط النفس، وهذا صعبٌ إذا كان جسمك لا يزود دماغك بالوقود الكافي.

يتعامل «جيم تيرنر» مع مشاكل ضبط النفس مباشرة -ويمرح- في عرض فردي بعنوان «مرض السكر: كفاحي مع جيم تيرنر». يتذكر لحظات مثل الجدل الذي دار مع ابنه المراهق وأفضى به -هو المفترض أن يكون الراشد- بأن يجن جنونه بشدة لدرجة أنه خرج وركل سيارة العائلة وتسبب في انبعاث دائم فيها. يقول تيرنر: «في مراتٍ عديدة يستطيع ابني أن يرى أنني قد صرْتُ خارج السيطرة، وعندها يضطر إلى إجباري على شرب بعض العصير، عندما يخشى من أنني لست في حالة طبيعية».

لا يستخدم «تيرنر» أي نسخة من دفاع توينكيز لتبرير الانبعاث الذي أحدثه في السيارة، ولا يشعر بالأسف على نفسه أيضاً. بشكلٍ عامٍ، يحافظ على مرض السكر تحت السيطرة، ويقول إن المرض لم يمنعه من الشعور بالسعادة وتحقيق أحلامه (فيما عدا الانتقال الآني)، لكنه يدرك أيضاً العواقب الانفعالية للجلوكوز. يقول: «قليلة جداً هي لحظات التواصل التي فاتتني، عندما لم أكن متاحاً لابني لأنني كنتُ مشغولاً بالتعامل مع نوبة انخفاض سكر الدم، وغارقاً أيضاً في «محاولة معرفة ما يجري، هذا هو أكثر ما يسبب الحسرة في هذا المرض».

ما الذي يحدث بالضبط لتيرنر خلال تلك اللحظات؟ لا يمكنك التوصل إلى أحكامٍ نهائية من أي حكاية، أو حتى من الدراسات الكبيرة التي تظهر مشاكل ضبط النفس فوق المتوسط بين مرضى السكر ومجموعات أخرى من الأشخاص، فليس الارتباط شرطياً. في العلوم الإنسانية، ولا يُسمح بأقوى الاستنتاجات إلا عندما يُعيّن الباحثون الناس في تجاربهم في ظروفٍ مختلفة عشوائياً، كي لا تؤخذ حتى الفروق الفردية في الاعتبار. يصل بعض الأشخاص إلى التجربة وهم أكثر سعادة من غيرهم أو أكثر عدوانية أو أكثر انشغالاً وتشتتاً. لا توجد وسيلة تضمن أن الشخص العادي في أحد الأوضاع التجريبية هو نفسه الشخص العادي في وضع تجربي آخر إلا من خلال الاعتماد على قانون المتوسطات. إذا عيّن الباحثون الأشخاص عشوائياً بين مجموعات الضبط ومجموعات الدراسة، تميل الفروق إلى المتوسط.

على سبيل المثال، إذا أردت اختبار تأثيرات الجلوكوز على العدوانية، عليك أن تأخذ في الاعتبار أن بعض الناس عدوانيون بالفعل بينما البعض الآخر سلمي ولطيف. لإثبات أن الجلوكوز يتسبب في العدوانية، قد ترغب في الحصول على عددٍ متساوٍ من الأشخاص العدوانيين في حالة وجود الجلوكوز، وحالة عدم وجوده، وأيضاً عدد متساوٍ من المسالمين. عادة ما يؤدي

التكليف العشوائي هذا الأمر بشكلٍ جيدٍ. بمجرد حصولك على مجموعات ممثلة من الأشخاص، يمكنك أن ترى كيف يتأثرون بالعوامل المختلفة.

استخدم خبراء التغذية هذه الطريقة في أثناء تجارب الطعام في المدارس الابتدائية، أخبروا جميع الأطفال في أحد الفصول ألا يتناولوا وجبة الإفطار في صباح أحد الأيام، ثم بعد ذلك، بتكليف عشوائي، حصل نصف الأطفال على إفطارٍ جيدٍ في المدرسة، لم يحصل الآخرون على شيء. خلال النصف الأول من النهار، تعلّم الأطفال الذين تناولوا الإفطار بشكلٍ أكثر، وتصرفوا بشكلٍ أقل سوءًا (كما حكم بذلك المراقبون الذين لم يعرفوا من من الأطفال قد أكل). ثم بعد أن أعطوا جميع الطلاب وجبة صحية خفيفة في منتصف النهار، اختفت الاختلافات كما لو أن هناك سحرًا.

عزل العنصر السحري في تجارب أخرى عن طريق قياس مستويات الجلوكوز في الأشخاص قبل وبعد تنفيذ مهامٍ بسيطة، مثل مشاهدة مقطع فيديو تظهر فيه سلسلة من الكلمات في الجزء السفلي من الشاشة. طلبوا من بعض الأشخاص أن يتجاهلوا الكلمات، آخرون كانوا أحرارًا في الاسترخاء والمشاهدة كيفما شاؤوا. بعد ذلك، قيست مستويات الجلوكوز مرة أخرى، وكان هناك فرقٌ كبيرٌ: ظلّت المستويات ثابتة في المشاهدين المسترخين، ولكنها انخفضت بشكلٍ ملحوظٍ في الأشخاص الذين كانوا يحاولون تجنب الكلمات؛ على ما يبدو أن تمرينًا بسيطًا لضبط النفس ارتبط بانخفاضٍ كبيرٍ في وقود الدماغ من الجلوكوز.

لتحديد السبب والنتيجة، حاول الباحثون إعادة تزويد الدماغ بالوقود في سلسلة من التجارب تتضمن عصير ليمون ممزوجًا إما بالسكر وإما بمُحلي الحمية الغذائية. الطعم القوي للليمون جعل من الصعب على المتذوقين معرفة ما إذا كان الشيء المستخدم هو السكر أم مُحلي الحمية الغذائية. لقد منحهم السكر دفقة سريعة من الجلوكوز (وإن لم يكن لفترة طويلة، لذلك احتاج المجربون إلى أن يصلوا إلى الموضوع الرئيسي بسرعة جدًّا). لم يوفر مُحلي الحمية الغذائية أي جلوكوز أو أي غذاء على الإطلاق في الحقيقة.

ظهرت آثار المشروبات بوضوحٍ في دراسة العدوان بين الناس الذين يلعبون لعبة في الكمبيوتر. في البداية، بدت اللعبة معقولة، لكنها سرعان ما صارت صعبة بشكلٍ مستحيلٍ. أصيب الجميع بالإحباط مع استمرار اللعبة، لكن الشخص الذي تناول مشروبًا مليئًا بالسكر تمكّن من التدرُّم بهدوءٍ مع الاستمرار في اللعب. بدأ الآخرون يشتمون بصوتٍ عالٍ، ويضربون الكمبيوتر،

وعندما أدلى المجرّب بملاحظة مهينة حول الأداء، من خلال نص رُتّب مسبقًا، كان الأشخاص المحرومون من الجلوكوز أكثر عرضة للغضب.

لا جلوكوز، لا قوة إرادة، ظهر هذا النمط مرارًا وتكرارًا عندما اختبر الباحثون المزيد من الأشخاص في مواقف أكثر، حتى إنهم اختبروا الكلاب. في حين أن ضبط النفس هو سمة بشرية بشكل خاص، بمعنى أننا طورناها على نحوٍ متسعٍ في عملية التحول إلى حيوانات حضارية، فهي ليست قاصرة على جنسنا؛ تحتاج الحيوانات الاجتماعية الأخرى إلى درجة ما، على الأقل، من ضبط النفس ليتعامل بعضها مع بعض، ولأن الكلاب تعيش مع البشر، عليهم في كثيرٍ من الأحيان تعلم أن يتماشى سلوكهم مع ما يبدو لهم سخيًّا، وما تبدو لهم قواعد تعسفية، مثل الحظر المفروض على شم المنفرج لضيوف المنزل (على الأقل البشر).

لمحاكاة الدراسات البشرية، استنفد المجرّبون أولاً قوة إرادة مجموعة واحدة من الكلاب من خلال جعل كل كلب يطيع أوامر «الجلوس» و«البقاء» تحت أمر مالك الكلب لمدة عشر دقائق. تُركت مجموعة التحكم من الكلاب بمفردها لمدة عشر دقائق في أقفاص، حيث لم يكن لديها خيارٌ سوى البقاء، وبالتالي لم يكن عليها أن تمارس أي ضبطٍ للنفس، ثم أعطوا كل الكلاب دمية مألوفة مع هدية من النقانق داخلها. لعبت كل الكلاب بهذه اللعبة في الماضي وانتزعت الهدية بنجاح، ولكن بالنسبة إلى هذه التجربة، جهزوا الدمية على نحوٍ لا يمكن فيه انتزاع النقانق. أمضت مجموعة التحكم من الكلاب عدة دقائق تحاول استخراجها، لكن الكلاب التي كان عليها أن تمتثل للأوامر استسلمت في أقل من دقيقة، كان هذا هو تأثير استنفاد الأنا المؤلف، وتبين أن هذه المعاملة الخاصة بالكلاب مألوفة أيضًا. في دراسة تابعة لهذه الدراسة، وعندما منحوا الكلاب مشروباتٍ مختلفة، أعادت المشروبات، التي تحتوي على السكر، قوة إرادة الكلاب التي كان عليها أن تمتثل للأوامر. بعد تقويتها استمروا في محاولة استخراج النقانق من اللعبة للمدة نفسها التي قضتها الكلاب في الأقفاص، وكالعادة، لم يكن للمشروب المُحلّى صناعيًا أي تأثير.

على الرغم من كل هذه النتائج، ظلّت لدى المجتمع المتنامي لباحثي الدماغ بعض التحفظات حول علاقة الجلوكوز بالأمر. أشار بعض المتشككين إلى أن استخدام الدماغ العام للطاقة يظل كما هو تقريبًا بغض النظر عما يفعله المرء، وهو ما لا يتوافق بسهولة مع فكرة الطاقة المستنفدة. من بين المشككين كان «تود هيثرتون»، الذي عمل مع «باومистер» في وقتٍ مبكرٍ من حياته المهنية، وانتهى به الأمر في نهاية المطاف في دارتموث، حيث صار رائدًا فيما يُسمّى بعلم

الأعصاب الاجتماعي. درس الروابط بين عمليات الدماغ والسلوك الاجتماعي، كان يؤمن باستنفاد الأنا، لكن يبدو أن اكتشافات الجلوكوز لم تكن معقولة بالنسبة إليه.

قرر هيثرتون إجراء اختبار طموح للنظرية، جند هو وزملاؤه أشخاصًا يتبعون حميات غذائية وقاسوا ردود أفعالهم على صور للطعام. قاموا باستنفاد الأنا من خلال مطالبة الجميع بالامتناع عن الضحك في أثناء مشاهدة فيديو كوميدي، بعد ذلك اختبر الباحثون مرة أخرى كيف تفاعلت أدمغة المُختَبَرين مع صور الطعام (مقارنة بصور أشياء أخرى). لقد أظهر العمل السابق لهيثرتون وكيت ديموس أن هذه الصور تنتج ردود الفعل المختلفة في مواقع رئيسية في الدماغ، مثل النواة المتكئة واللوزة الدماغية. أكتشفت ردود الأفعال نفسها مرة أخرى، بين أولئك الذين يتبعون حمية غذائية، إذ تسبَّب الاستنفاد في زيادة النشاط في النواة المتكئة ونقص متوافق في اللوزة الدماغية. شمل التغيير الحاسم في هذه التجربة تلاعبًا بالجلوكوز. بعض الناس شربوا عصير الليمون المحلَّى بالسكر، مما أدى إلى تدفق الجلوكوز عبر مجرى الدم وإلى الدماغ، كما هو مفترض.

أعلن هيثرتون النتائج، بشكلٍ درامي، خلال خطابه لقبول قيادة جمعية الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، وهو أكبر تجمع من علماء النفس الاجتماعي في العالم. أفاد هيثرتون، في خطابه الرئاسي السنوي في عام 2011 في سان أنطونيو، أن الجلوكوز أبطل تغييرات الدماغ بسبب الاستنفاد؛ وهو اكتشاف أدهشه تمامًا، كما قال. (كان باوميستر جالسًا بين الجمهور يشاهد تلميذه يستمتع بلحظة المجد رئيسًا للجمعية، متذكرًا دهشته عندما اكتشف معمله لأول مرة الروابط مع الجلوكوز)، حققت نتائج هيثرتون أكثر من مجرد تقديم تأكيد إضافي أن الجلوكوز جزء حيويٌّ من قوة الإرادة. لقد ساعدت في حل اللغز حول كيفية عمل الجلوكوز من دون تغييرات شاملة في إجمالي استهلاك طاقة الدماغ. يبدو أن استنفاد الأنا يحوّل النشاط من أحد أجزاء الدماغ إلى الآخر. لا يتوقف دماغك عن العمل عندما يكون الجلوكوز قليلًا، إنه يتوقف عن فعل بعض الأشياء، ويبدأ في فعل أشياء أخرى. قد يساعد ذلك في شرح، لماذا يشعر الأشخاص، المستنفدون، بالأشياء بشكلٍ أكثر كثافة من المعتاد. هناك أجزاء معينة من الدماغ تصير في حالة تأهب قصوى، تمامًا، كما تضعف أجزاء أخرى.

نظرًا إلى أن الجسم يستخدم الجلوكوز في أثناء ضبط النفس، فإنه يبدأ في اشتهاة الأطعمة الحلوة ليأكلها؛ وهي أخبار سيئة للأشخاص الذين يأملون في استخدام ضبط النفس لتجنب

الحلويات. عندما يكون لدى الناس مطالب أكثر لضبط النفس في حياتهم اليومية، يزداد جوعهم للحلويات. إنها ليست مسألة رغبة في المزيد من كل أنواع الطعام؛ لكن يبدو أنهم تواقين إلى الحلويات على وجه التحديد. في المختبر، تناول الطلاب، الذين أدوا للتو مهمة فيها ضبط للنفس، المزيد من الوجبات الخفيفة الحلوة وليس وجبات خفيفة أخرى (مالحة)؛ حتى مجرد توقع الاضطرار إلى ممارسة ضبط النفس يبدو أنه يجعل الناس تواقين إلى الأطعمة الحلوة.

لا تقدم كل هذه النتائج أساسًا منطقيًا لمشاكل الإمداد بالسكر لأي كائنٍ ما، إنسان أو كلب، خارج المختبر. قد يشتهي الجسم الحلويات كأسرع طريقة للحصول على الطاقة، ولكن الأطعمة منخفضة السكر وعالية البروتين وغيرها من الأطعمة المغذية تنجح أيضًا في ذلك (وإن كان ذلك أكثر بطنًا). لا يزال اكتشاف تأثير الجلوكوز يشير إلى بعض التقنيات المفيدة لضبط النفس، إنه يقدم أيضًا حلًا للغزّ إنساني طويل الأمد: لماذا تكون الشوكولاتة جذابة للغاية في أيام معينة من الشهر؟

## الشياطين الداخلية

مهما كان رأيك في قدرة «جينيفر لوف هيويت» التمثيلية، عليك أن تُقدّر أصالتها عندما منّنت لقد شاركت في بطولة الفيلم مع «أنتوني» *The Devil and Daniel Webster* في إحدى نسخ فيلم هوبكنز» و«أليك بلدوين»، وهي مهمة مروعة لأي ممثلة شابة، لكنها واجهت أيضًا تحديًا في لعب دور الشيطان. إذا كان هدفك، كما يقول مدربو الدراما أن «تسكن الشخصية»، فإن دور الشيطان يجلب المزيد من الصعوبات أكثر من دور ضابط شرطة على سبيل المثال. لا يمكنك إجراء بحث ميداني بالتجول في سيارة الدورية مع الشيطان، لكن «هيويت» توصلت إلى طريقة بديلة لإعداد الأدوار.

قالت: «بدأت في الانتباه لنفسي من كثب، وبماذا أشعر عندما أصاب بمتلازمة ما قبل الحيض، هذا ما شكّل أساس لعب دور الشيطان».

إذا صدمك هذا كوجهة نظر شخصية قاتمة بشكلٍ فريدٍ لمتلازمة ما قبل الحيض فأنت لم تقصِ مواقع الإنترنت الأخرى، حيث تتبادل فيها النساء [PMSCentral.com](http://PMSCentral.com) الكثير من الوقت على موقع العلاجات والقصص. إنهن يمزحن قائلات إن متلازمة ما قبل الحيض تؤدي إلى تحول مزاجي ذهاني، أو ببساطة «امنحني بندقيتي» أو إنهن يشاركن قصصًا حقيقية بخصوص متلازمة ما

قبل الحيض، مثل: إنه يخرب جزءًا كبيرًا من حياتي، عيناى منتفختان ومتورمتان، لا يمكنى التفكير بطريقة صحيحة، أتخذ قراراتٍ خاطئة، تحدث لى انفجارات عاطفية سيئة، أفكر بشكلٍ غير عقلاى، المشتريات التى يجب أن أعيدها، الإنفاق الزائد، ترك الوظائف، التعب الشديد، أصير غريبة الأطوار، أبكى، الحساسية العاطفية الشديدة التى تتنابنى، آلام الجسم فى كل مكان، «آلام الأعصاب، التحديق إلى لا شىء، الشعور بأننى «لست هنا

يلقى اللوم على متلازمة ما قبل الحيض فى كل شىء بدءًا من تناول الشوكولاتة (إنها مسؤولة أيضًا عن «أمدنى بالحلويات») حتى القتل. أوضحت «مارج هيلجنبرجر» الأمر-النجمة بعد أن صوّرت، فى حفل عشاءٍ بشعرٍ ملون بشكلٍ غريبٍ: «هذا-CSI فى المسلسل التلفزيونى اللون يُعرّف باسم «اللون القرنفلى الخاص بمتلازمة ما قبل الحيض». كنت فى متلازمة ما قبل الحيض فى هذا اليوم، كنت مجنونة! ما الذى فكرت فيه، هل فكرت بأننى سأفقد بهذا الشعر «CSI؟» القرنفلى فى مسلسل

استخدمت «ميلانى جريفيث» كلمة مجنونة أيضًا فى تشخيص حالة متلازمة ما قبل الحيض التى دفعتها إلى طلب الطلاق ثم غيرت رأيها فجأة، على الرغم أن وكيلها الإعلامى فضّل استخدام مصطلحات أكثر سريرية، واصفًا ذلك بـ «فعل مندفع، حدث خلال لحظة من الإحباط والغضب». تصف النساء، مرارًا وتكرارًا، كيف تتغلب عليها-بشكلٍ غامضٍ- نوازع قهرية تبدو غريبة بشكلٍ غير مألوفٍ.

حيّرت هذه التقلبات المزاجية الفاتمة العلماء أيضًا، بالنسبة إلى علماء النفس التطوريين، يبدو الأمر سلبيًا بشكلٍ خاصٍ بالنسبة إلى المرأة فى سنوات الإنجاب، حيث إنها لا تتوافق مع الناس من حولها. أليس التعاطف مهارة أساسية لتربية الأطفال؟ أليس من المفيد الحفاظ على علاقات جيدة مع رفيق يقدم دعمًا إلى الطفل؟ خمن بعض العلماء-مشيرين إلى المرأة التى تصل إلى مرحلة ما قبل الحيض، إذا لم تُخصّب خلال مرحلة التبويض المبكرة- أن الانتقاء الطبيعى يفضل النساء اللواتى لا يشعرن بالرضا عن الرجال المصابين بالعقم، وبالتالي يمنحن لأنفسهن الحرية للبحث عن رفيقٍ آخر. تتفق هذه الفرضية بالتأكيد مع اسم آخر تعطيه السيدات لمتلازمة ما قبل الحيض: «رتّب أشيائى». لكن ليس من الواضح ما إذا كانت الفوائد التطورية ستفوق التكاليف، أو أن مثل هذه الضغوط الانتقائية كانت تعمل فى عصور السافانا القديمة. بالنسبة إلى

أسلافنا الصيادين، كان من المفترض أن تكون متلازمة ما قبل الحيض أقل مما هي عليه الآن لأن النساء يقضين معظم حياتهن إما في فترة الحمل وإما في فترة الرضاعة الطبيعية.

على أي حال، يوجد الآن تفسيرٌ فسيولوجي قوي لمتلازمة ما قبل الحيض، لا يتضمن أي دوافع غريبة غامضة. خلال هذا الوقت السابق للحيض، والتي تسمى المرحلة الأصفرية، يبدأ الجسد الأنثوي في توجيه كمية كبيرة من طاقته إلى المبايض وإلى أنشطة أخرى ذات صلة، مثل إنتاج كميات زائدة من الهرمونات الأنثوية. بسبب تحويل المزيد من الطاقة والجلوكوز إلى الجهاز التناسلي، لا يتبقى سوى القليل لبقية الجسم، الذي يستجيب بالمزيد من الرغبة في الوقود. تصير الشوكولاتة والحلويات الأخرى جذابة على الفور لأنها توفر الجلوكوز الفوري، ولكن أي نوعٍ آخر من الطعام يمكن أن يساعد، وهذا هو السبب في أن النساء يبلغن عن المزيد من الرغبة الشديدة في تناول الطعام، ويملن إلى تناول المزيد من الطعام. اكتشفت إحدى الدراسات أن المرأة في المتوسط تَأْكُل نحو 810 سعرة حرارية في وجبة الغداء خلال هذا الوقت، وهو ما يزيد بنحو 170 سعرة حرارية عما تأكله على الغداء خلال بقية الشهر.

لكن معظم النساء لا يحصلن على سعراتٍ حراريةٍ إضافية كافية. المرأة النموذجية في مجتمع حديث ضعيف الوعي مثل أمريكا، لا تتناول طعامًا إضافيًا كافيًا لإمداد الجسم باحتياجاته المتزايدة من الجلوكوز خلال هذه الأيام القليلة كل شهر. عندما لا يكون هناك ما يكفي من الطاقة للتجول، يجب على الجسم ترشيد ذلك، وأن تكون الأولوية للجهاز التناسلي، مع ترك كمية أقل من الجلوكوز لقوة الإرادة. وكقاعدة عامة، النساء أقل عرضة من الرجال للمعاناة من الانحطاط في ضبط النفس، لكن مشاكل ضبط النفس تتفاقم في أثناء المرحلة الأصفرية، كما أظهرت الدراسات مرارًا وتكرارًا.

خلال هذه المرحلة، تنفق السيدات المزيد من المال ويشترين بشكلٍ مندفعٍ أكثر من الأوقات الأخرى. يدخنُ المزيد من السجائر، يشربن المزيد من الكحول، وليس فقط لأنهن يستمتعن بالمشروبات أكثر. تحدث هذه الزيادة على الأرجح، بشكلٍ خاصٍ للنساء اللواتي لديهن مشكلة مع الشرب أو تاريخ عائلي لها مع إدمان الكحول. خلال هذه المرحلة الأصفرية، تكون النساء أكثر عرضة للاستمرار في الشرب بشراهة أو تعاطي الكوكايين والمخدرات الأخرى. متلازمة ما قبل الحيض ليست مسألة واحدة محددة بمشكلة واحدة في السلوك، بدلاً من ذلك، يبدو أن ضبط النفس يفشل كليًا، ويسمح لجميع أنواع المشاكل بالازدياد.

أحد أنواع المخدرات التي لا تُستخدم بشكلٍ متكرر هو الماريجوانا، وهذا الاستثناء كاشفٌ؛ على عكس الكوكايين والمواد الأفيونية، فإن الماريجوانا ليست مخدرًا للهروب أو الإحساس بالنشوة، تعمل الماريجوانا على تكثيف ما تشعر به بالفعل. تسبب متلازمة ما قبل الحيض شعورًا بالسوء، والمخدر الذي يزيد من حدة الشعور لن يكون جذابًا. علاوة على ذلك، لا تنتج الماريجوانا نفس النوع من الرغبة الشديدة الإدمانية مثل النيكوتين والكحول والكوكايين والمخدرات الأخرى، لذا فإن القليل من ضبط النفس بشكلٍ عامٍ لا يجعل من مستخدم الماريجوانا أكثر عرضة لهذه الأنواع من الإغراءات.

اكتشف الباحثون أن النساء المعرضات للإصابة بمتلازمة ما قبل الحيض يتغيبن عن العمل بمقدار الضعف مقابل النساء الأخريات. يتسبب الألم الجسدي، المرتبط بمتلازمة ما قبل الحيض، بلا شك، في بعض من هذه الأيام الضائعة، لكن ربما يتعلق بعض التغيب عن العمل بضبط النفس. يصعب اتباع القواعد عندما يكون الجلوكوز ناقصًا في جسمك. داخل سجون النساء، المشاكل النظامية القائمة على أساس خرق قواعد السجن هي الأعلى بين النساء اللاتي في المرحلة الأصفرية من دورتهن. تصل الأعمال العنيفة والعدوانية -القانونية أو غير القانونية- إلى ذروتها بين من يعانون من متلازمة ما قبل الحيض خلال المرحلة الأصفرية. من المؤكد أن عددًا قليلًا فقط من النساء يتحوّل إلى العنف في أي وقتٍ، لكن كثيرات يسجلن تغييرات عاطفية خلال المرحلة الأصفرية. لقد وثّقت دراسات، مرارًا وتكرارًا، زيادات في الانفجارات العاطفية والضيق في هذا الوقت. تتنازع النساء أكثر مع الأزواج وشركاء العلاقات الآخرين وكذلك مع الزملاء في العمل، يصرن أقل اجتماعية، ويفضّلن في كثير من الأحيان أن يصرن بمفردهن؛ وقد تكون هذه استراتيجية فعّالة لتجنّب الصراعات التي من شأنها أن تنشأ من التفاعل.

كان التفسير النمطي لمتلازمة ما قبل الحيض هو أن المرحلة الأصفرية تسبّب مباشرة مشاعر سلبية، لكن هذا التفسير لا يناسب البيانات حقًا. لا تتأثر النساء، بشكلٍ موحدٍ، بالمشاعر السلبية. عندما تظاهرت «أماندا بالمر» بأنها تمثالٌ حي في ميدان هارفارد، اكتشفت أن متلازمة ما قبل الحيض أضعفت ضبط النفس لأنها حرّرت كل المشاعر الإيجابية والسلبية.

تتذكر بالمر: «أكون عرضة لأن أكون أكثر حساسية، ومن المرجح أن أبكي عندما أتعرض لمتلازمة ما قبل الحيض، وهذا يُؤثر بدوره مباشرة في عملي كتمثالٍ إذا حدث شيء عاطفي. يمكن أن يكون ذلك الشيء العاطفي أمرًا بسيطًا مثل ألا يمر بي أحدهم وينظر إليّ لمدة عشر

دقائق، وبالتالي يصير العالم مكانًا باردًا ووحيدًا ولا أحد يحبني، وعلى أقصى الطرف الآخر: رجل في الخامسة والتسعين من عمره، يعرج نحوي بمعدل ميل واحد في الساعة، ويستغرق خمس دقائق للحصول على ورقة مطوية بقيمة خمسة دولارات من محفظته ويضعها في علبتي وينظر إليّ بعينيه العجوزتين الذابلتين الوحيديتين. أكون عرضة لفقدان التحكم في ذاتي. أحاول «أن أنقل أكبر تركيز للحب يمكنني نقله من دون أن أتحدث أو أحرك وجهي

تمائل تجربتها تقريبًا ما تذكره النساء الأخريات خلال المرحلة الأصفرية؛ يتأثرن بمشاعر متنوعة، وغالبًا ما تنبثق مشاكلهن من رد فعل قوي لحدثٍ ما. يُقنن إنهن لا يريدن أن يصرن مضطربات، ولكن لا يبدو أنهن يمنعن أنفسهن من الاضطراب بأشياء ثانوية. إنهم لا يدركن بوعي أن أجسامهن قد قطعت فجأة إمدادات وقود ضبط النفس، لذا يندهشن من عدم عمل الضوابط العادية بالصورة المعتادة.

تشعر نساء كثيرات كما لو أن ضغوط الحياة قد زادت؛ يبلغن عن المزيد من الأحداث السلبية والقليل من الأحداث الإيجابية التي تحدث خلال هذه المرحلة الأصفرية. لكن العالم الخارجي لا يتغير بشكلٍ منتظمٍ لبضعة أيام كل شهرٍ. إذا شعرت امرأة أنها أقل قدرة من المعتاد على التعامل مع مشاكلها، ستصير أكثر توترًا، إذا أضعفت متلازمة ما قبل الحيض سيطرتها على عواطفها، تصير المحنة ذاتها أكثر إثارة للقلق. تصير المهمة ذاتها في العمل أكثر صعوبة إذا لم يكن لديها القدر ذاته من الطاقة المتاحة لتركيز انتباهها. في الاختبارات المعملية الخاضعة للرقابة التي تتطلب التركيز، يكون أداء النساء في المرحلة الأصفرية أسوأ من النساء في مراحل أخرى من الدورة الشهرية، وقد أكتشفت هذه النتائج من عينة عامة من النساء -وليس فقط من اللاتي يعانين من متلازمة ما قبل الحيض، سواء شعرن بالأعراض الحادة لمتلازمة ما قبل الحيض أم لا- عانت أجسادهن من نقص الجلوكوز

لا نريد المبالغة في هذه المشاكل، لأن معظم النساء يتعاملن مع متلازمة ما قبل الحيض بشكلٍ جيدٍ في العمل والمنزل، ونحن بالتأكيد لا نودُّ أن نشير إلى أن المرأة لديها قوة إرادة أضعف من الرجال. نكرر، النساء بشكلٍ عامٍ لديها مشاكل أقل في ضبط النفس عن الرجال؛ يرتكبن جرائم عنفٍ أقل، ويقبل احتمال أن يصرن مدمنات على الكحول أو على المخدرات. من الراجح أن التحكم الذاتي الفائق للفتيات هو أحد أسباب حصولهن على درجات في المدرسة أفضل من الأولاد. النقطة هنا فقط هي أن ضبط النفس يرتبط بإيقاعات الجسم وتقلباته في إمدادات الطاقة. قد تصير

امرأة تتمتع بضبطٍ للنفس على مستوى القديسين، أقل قداسة قليلاً خلال المرحلة الأصفرية. متلازمة ما قبل الحيض مثلها مثل نقص السكر في الدم ومرض السكر، فجميعهم يقدّم مثلاً واضحاً بطريقة ملائمة لما يحدث عندما يعاني الجسم من نقص الجلوكوز، وكل شخص، ذكراً كان أو أنثى، مصابٌ بمرض السكر أو غير مصابٍ به، ينخفض مستوى الجلوكوز لديه في بعض الأحيان. كلنا نستسلم للإحباط والغضب. نشعر جميعاً في بعض الأحيان أن بعض المشاكل غير قابلة للحل تكتنفنا وتتغلب علينا دوافع تبدو غريبة، إذا لم تكن شيطانية.

مع ذلك، عادة ما تكون المشكلة في داخلنا. ليس الأمر أن العالم صار وحشياً فجأة، ليس الأمر أن لوسيفر يعذبنا بإغراءاتٍ جديدة مظلمة ونزوات قهرية. الأمر هو أننا أقل قدرة على التعامل مع المحفزات العادية والمشاكل طويلة الأمد. يمكن أن تكون الاستفزات حقيقية بما فيه الكفاية. ربما لديك سببٌ للغضب من رئيسك في العمل أو أن تعيد النظر في زواجك. (انفصلت ميلاني جريفيث، في النهاية، عن دون جونسون). لكنك لن تحرز تقدماً كبيراً في حل هذه المشاكل الأخرى حتى تتحكم في عواطفك، وهذا يبدأ بالتحكم في الجلوكوز الذي في جسمك.

## انحث طريقك إلى قوة الإرادة

الآن بعد أن قمنا بمسح المشاكل الناجمة عن نقص الجلوكوز، يمكننا أن ننتقل إلى الحلول والمواضيع الأكثر بهجة، مثل الوجبات الجيدة والقيولوات الطويلة، هنا سنعرض بعضاً من:

اطعم الوحش! نحن لا نعني بالوحش بعليزبول، إنما نعني الشيطان الكامن في داخلك أو في داخل أي شخص يقضي الوقت معك. يمكن أن يُحوّل استنفاد الجلوكوز لطف الناس إلى وحشٍ. تنطبق النصيحة القديمة بأن «تناول إفطاراً جيداً» على اليوم بأكمله، خاصة في الأيام التي تكون فيها مجهداً جسدياً أو عقلياً. إذا كان لديك اختبارٌ أو اجتماعٌ مهمٌ أو مشروع حيوي، لا تشرع فيه من دون جلوكوز، لا تدخل في جدالٍ مع رئيسك في العمل بعد أربع ساعات من تناول الغداء، لا تتخذ قرارات بشأن مشاكل خطيرة مع شريكك قبل العشاء مباشرة. عندما تكون في رحلة رومانسية عبر أوروبا، لا تقود سيارتك عبر بلدة مسورة من العصور الوسطى في الساعة مساءً، محاولاً الاهتداء إلى فندقك على معدة فارغة. يمكن لسيارتك على الأرجح أن تنجو من المناهة المرصوفة بالحصى، لكن ربما لا تنجو علاقتك.

قبل كل شيء، لا تبخل على نفسك بالسعرات الحرارية عندما تحاول التعامل مع مشكلات أكثر خطورة من زيادة الوزن. إذا كنت مدخنًا، فلا تحاول الإقلاع عنه في أثناء اتباعك حمية غذائية أيضًا. في الواقع، من أجل الإقلاع عن التدخين قد تفكر في إضافة بعض السعرات الحرارية، لأن جزءًا مما يبدو أنه توق إلى السجارة قد يكون في الواقع توفًا إلى الطعام، عندما لا تحاول أن تقمع شهيتك للنيكوتين. عندما أعطى الباحثون أقراص السكر للمدخنين الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين، أدى الجلوكوز الإضافي، في بعض الأحيان، إلى معدلات نجاح أعلى، لا سيما عندما دُمجت أقراص السكر مع علاجات أخرى، مثل لصقة النيكوتين.

ينجح السكر في المختبر وليس في نظام حميتك الغذائية. من الأمور التي تثير السخرية بعض الشيء أن باحثي ضبط النفس مغرمون جدًا بإعطاء السكر للمختبرين، مع الأخذ في الاعتبار أن الكثير من هؤلاء الناس يرغبون في قوة الإرادة لمقاومة الحلويات. لكن العلماء يفعلون ذلك فقط من أجل الملاءمة للموقف على المدى القصير. يوفر المشروب المليء بالسكر ارتفاعًا سريعًا في الطاقة يمكّن المختبرين من ملاحظة تأثيرات الجلوكوز في فترة قصيرة من الزمن. لا يريد الباحثون ولا من يختبرونهم، الانتظار نحو ساعة حتى يتمكّن الجسم من هضم شيء أكثر تعقيدًا، مثل البروتين.

قد تكون هناك أوقات يمكنك فيها استخدام السكر لتعزيز ضبط النفس قبل الدخول مباشرة في تحدٍ صغير، مثل اختبار في الرياضيات أو مسابقة رياضية. لو كنت قد أقلعت للتو عن التدخين، قد تستخدم قطعة حلوى كبديل مؤقت طارئ ضد توق مفاجئ إلى السجارة. لكن ارتفاع السكر يتبعه على الفور انهيار، يجعلك تشعر بمزيد من الاستنزاف، لذا فهي ليست استراتيجية جيدة على المدى الطويل. نحن بالتأكيد لا نوصي باستبدال المشروبات الغازية الخاصة بالحمية بمشروبات مليئة بالسكر أو بوجبات خفيفة حلوة بشكلٍ عام. قد يكون صحيحًا، كما اكتشف الباحثون، أن المشروبات التي تحتوي على السكر سوف تقلل مؤقتًا من أعراض متلازمة ما قبل الحيض، لكن خارج المختبر، من الأفضل الانتباه للملاحظة التي أدلت بها المغنية «ماري ج. بليج» عند مناقشة أعراض متلازمة ما قبل الحيض لها وتقلّب المزاج المصاحب لها ونوبات «التسوق المفرطة التي تنتابها: «السكر يزيد الأمر سوءًا».

عندما تأكل، كل الأطعمة التي تحترق ببطء، يُحوّل الجسم جميع أنواع الغذاء إلى الجلوكوز، ولكن بمعدلات مختلفة. الأطعمة التي تتحول بسرعة، تسجل نسبة مؤشر عالٍ لنسبة السكر في

الدم. إنها تشمل الكربوهيدرات النشوية مثل الخبز الأبيض والبطاطس والأرز الأبيض والكثير من العروض على رفوف الوجبات الخفيفة والوجبات السريعة. ينتج عن تناول هذه الأطعمة دورات من الازدهار والكساد، مما يتركك في حالة نقص من الجلوكوز وضبط النفس؛ وغالبًا ما تكون غير قادر على مقاومة رغبة الجسم في تناوله الكربوهيدرات والسكر من الكعك والحلوى. تلك الدعوات إلى أن تأكل كل ما يمكنك أكله من الفطائر في وجبات إفطار الثلاثاء السمين صُنعت من أجل الاستعراضات الوحشية، لكنها ليست مفيدة بأكملها لبقية العام.

للحفاظ على ثبات ضبط النفس، من الأفضل تناول أطعمة، ذات مؤشر منخفض لنسبة السكر في الدم؛ كمعظم الخضراوات والمكسرات (مثل الفول السوداني والكاجو)، والكثير من الفواكه النيئة (مثل التفاح والتوت والكمثرى) والجبن والأسماك واللحوم وزيت الزيتون وغيرها من الدهون «الجيدة». (قد تساعد هذه الأطعمة ذات النسبة المنخفضة لمؤشر السكر في الدم أيضًا في الحفاظ على نحافتك). ظهرت فوائد الحماية الغذائية المناسبة في الدراسات التي أجريت على النساء المصابات بمتلازمة ما قبل الحيض اللواتي أبلغن عن أعراض أقل عند تناول طعام صحي. كانت هناك أيضًا سلسلة تجارب ناجحة أجريت على آلاف المراهقين في المؤسسات الإصلاحية، فبعد أن استبدلت المؤسسات ببعض الأطعمة السكرية والكربوهيدرات المكررة الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، لوحظ انخفاض حاد في محاولات الهروب والعنف وغيرها من المشاكل.

عندما تكون مريضًا، وفّر الجلوكوز لجهازك المناعي. في المرة القادمة التي تستعد فيها لجرّ جسدك المنهك إلى العمل، ضع في اعتبارك هذا الشيء: لقد أكتشِف أن قيادة السيارة في أثناء الإصابة بنزلة برد شديدة، أكثر خطورة من القيادة عندما تكون في حالة سُكرٍ خفيفٍ، لأن نظامك المناعي يستخدم الكثير من الجلوكوز للتغلب على نزلة البرد، بحيث لا يوجد ما يكفي للدماغ.

إذا كنت تعاني من الحرمان الشديد من الجلوكوز لفعل شيء بسيط مثل قيادة السيارة، فكيف سيكون الأمر مع استخدام الكثير منه في العمل (على افتراض أنك ستكون آمنًا هناك)؟ في بعض الأحيان، يجب إنجاز وظيفة ما في العمل، ولكن لا تتق بالدماغ الذي ينقصه الجلوكوز في أداء أي شيء مهم. إذا لم يكن في إمكانك ببساطة تفويت اجتماع في العمل، حاول تجنّب أي مواضيع من شأنها إجهاد ضبط النفس. إذا كان هناك مشروع تحت إشرافك، مُعرّض للنجاح أو الفشل، لا

تتخذ أي قرارات نهائية بشأنه، ولا تتوقع أداءً رائعاً من الآخرين الذين يعانون من توعك صحي،  
غير موعده، SAT إذا عانى طفلك من نزلة برد في يوم اختبار الـ

عندما تكون متعباً، نم، نحن لا نحتاج في هذا الوقت أن نُخبر بشيء واضح جداً، لكن الأطفال  
الصغار غريبي الأطوار ليسوا هم الوحيدين الذين يقاومون القيلولة التي تشتد الحاجة إليها.  
يمنح البالغون أنفسهم -بشكلٍ روتيني- نومًا أقل من المطلوب، ونتيجة ذلك هي ضبط أقل للنفس.  
من خلال الراحة، نحد من متطلبات الجسم للجلوكوز، ونُحسِّن أيضاً القدرة الكلية على الاستفادة  
من الجلوكوز في مجرى الدم. لقد أثبت أن الحرمان من النوم، يُضعف عملية معالجة الجلوكوز  
مما يؤدي إلى عواقب فورية على ضبط النفس، وعلى المدى الطويل، يزيد ذلك من خطر الإصابة  
بمرض السكر.

اكتشفت دراسة حديثة أن العمال الذين لم يحصلوا على قسطٍ كافٍ من النوم، كانوا أكثر  
عرضة من الآخرين للانخراط في سلوك غير أخلاقي في الوظيفة، وفقاً لتقدير المشرفين عليهم  
والآخرين. على سبيل المثال، كانوا أكثر عرضة من غيرهم في نسب الفضل إلى أنفسهم عن  
عمل قام به آخرون. في تجربة معملية، كانت هناك فرصة للمُختَبَرين لكسب النقود، وكان الطلاب  
الذين لم يناموا بشكلٍ كافٍ أكثر عرضة لاستغلال فرصة الغش من غيرهم. عدم الحصول على  
النوم الكافي له آثار ضارة متنوعة على العقل والجسم، ومن بينها -بشكلٍ مخفي- إضعاف ضبط  
النفس والعمليات ذات الصلة مثل اتخاذ القرار. للحصول على أقصى استفادة من قوة إرادتك،  
خصّص وقتاً كافياً للنوم، ستصرف بشكلٍ أفضل في اليوم التالي، وستنام بطريقةٍ أسهل في الليلة  
المقبلة.



هل تبدو عطلة نهاية الأسبوع المريحة هذه، مشابهة لعطلتك؟ للوهلة الأولى، تبدو استراتيجية سفر التكوين واضحة بشكلٍ يبعث على السخرية: حدّد هدفًا، اصنع قائمة بالخطوات للوصول إليه، افعلها، استرح، ولكن كم عدد البشر الذين ينتهون بالفعل من جميع العناصر في قائمتهم الأسبوعية؟ يستمر معدل الفشل لدينا في الارتفاع مع استمرار تزايد طول القوائم. في أي وقتٍ محددٍ، عادة يكون لدى الشخص على الأقل 150 مهمة مختلفة، عليه إنجازها، ولا تتوقف أبدًا العناصر الجديدة عن الظهور. كيف نقرر ما الذي يُدَوّن في القائمة، وما الذي يجب فعله بعد ذلك؟ النبأ السار هو أن هناك، في النهاية، بعض الإجابات العملية، لكن اكتشاف هذه الاستراتيجيات لم تكن عملية سهلة. فقط بعد عقودٍ من البحث من قبل علماء النفس وعلماء الأعصاب، بعد قرون من كتب المساعدة الذاتية وآلاف السنين من التجربة والخطأ، أمكننا التعرف على المكونات الضرورية لقائمة مهام سفر التكوين.

الخطوة الأولى في ضبط النفس هي تحديد هدفٍ واضحٍ. المصطلح الفني الذي يستخدمه الباحثون لضبط النفس هو التنظيم الذاتي، و«التنظيم» يسلط الضوء على أهمية الهدف. التنظيم يعني التغيير، ولكن نوعًا معينًا فقط من التغيير المتعمد والهادف. التنظيم هو التوجيه نحو هدفٍ أو معيار معين: الحد الأقصى للسرعة للسيارات على الطريق السريع، وأقصى ارتفاع لمبنى إداري. ضبط النفس من دون أهداف ومعايير أخرى، لن يكون أكثر من مجرد تغيير بلا هدفٍ، مثل محاولة اتباع حمية غذائية من دون أي فكرة عن الأطعمة التي تسبّب السمّة.

مع ذلك، بالنسبة إلى معظمنا، لا تكمن المشكلة في نقص الأهداف بل بالأحرى في كثرتها. إننا نصنع قوائم مهامٍ يومية لا يمكن إنجازها حتى لو لم تحدث أي مقاطعاتٍ خلال اليوم، مع العلم بأنها موجودة دائمًا. بحلول الوقت الذي تحل فيه عطلة نهاية الأسبوع، تكون هناك مهام غير مكتملة أكثر من أي وقتٍ مضى، لكننا نظل نؤجلها ونتوقع تجاوزها بسرعة خارقة. لماذا يحدث هذا؟ كما اكتشف خبراء الإنتاجية، غالبًا ما تحتوي قائمة المهام التنفيذية ليوم الاثنين على عمل أكثر مما يمكن القيام به طوال أيام الأسبوع.

يمكننا أن نكون غير واقعيين في تحديد أهدافٍ طويلة المدى. عندما كتب راند المساعدة الذاتية العظيم «بنجامين فرانكلين» سيرته الذاتية في وقتٍ متأخرٍ من حياته، تذكر، وهو يشعر بالسعادة، المهمة التي حدّدها لنفسه في العشرينيات من عمره: «لقد تصوّرت المشروع الجريء والشاق للوصول إلى الكمال الأخلاقي. أتمنى أن أعيش من دون ارتكاب أي خطأ في أي وقتٍ،

أود التغلب على كل ما قد يقودني إليه سواء الميل الطبيعي أو العرف أو الرفقة»، في وقت قريب جداً، أدرك مشكلة، «بينما كان اهتمامي منصباً على حمايتي من الوقوع في خطأ واحد، كنت أتفاجأ بارتكاب خطأ آخر في كثير من الأحيان. لقد استغلت العادة عدم الانتباه، كان الميل أحياناً». «أقوى جداً من العقل».

لذلك جرب فرانكلين نهج «فرّق تسد». أعد قائمة بالفضائل، وكتب هدفاً موجزاً لكل فضيلة، مثل هذا الهدف الخاص بالنظام: «ضع كل أشيائك في أماكنها الصحيحة، اسمح لكل جزء من عملك بوقته». كان هناك عشرات الفضائل الأخرى في قائمته؛ ضبط النفس، والصمت، والحزم، والاقتصاد في الإنفاق، والكد، والإخلاص، والعدل، واللين، والنظافة، والهدوء، والعفة، والتواضع. لكنه أدرك محدوديته. أوضح فرانكلين: «أعتقد أنه سيكون من الجيد عدم تشتيت الانتباه في الفضائل كلها في وقت واحد، ولكن عليّ التركيز على واحدة في كل مرة»، وكانت نتيجة ذلك ما أسماه فرانكلين «الدورة»، التي تُسوّق في الوقت الحالي تحت اسم 13 أسبوعاً للفضيلة الكاملة. قبل وقتٍ طويلٍ من ظهور العادات السبعة لـ «ستيفن كوفي» وظهور المنظمين الذي قدمته «Daily Affirmation» والمخططين، وقبل وقتٍ طويلٍ من ظهور العرض التلفزيوني شخصية خيالية مثل: «ستيوارت سمالي»، ابتكر فرانكلين نظاماً كاملاً مع «جدول الفضائل»  
:وصلاة ملهمة

يا أبو الأنوار، أيها الإله العظيم  
!علّمني ما هو صالح، علّمني بنفسك  
أنقذني من الحمافة والغرور والرذيلة  
من كل سعي وضيع واملأ روحي بالمعرفة  
والسلام الواعي والفضيلة الخالصة؛  
!ببركتك المقدسة السخية، التي لا تتلاشى أبداً

في دفتر ملاحظات ورقي، رسم فرانكلين خطوطاً من الحبر الأحمر لعمل ثلاثة عشر جدولاً أسبوعياً، جدولاً واحداً لكل فضيلة. يحتوي كل جدول على أعمدة لأيام وصفوف لجميع الفضائل ابتداءً بفضيلة الأسبوع. في نهاية اليوم، يتجه إلى أسفل العمود ويضع علامة سوداء بالقلم الرصاص في صف أي فضيلة، فشل في التمسك بها. في جدول واحد، مُجمّع خلال أسبوع

مخصص لضبط النفس، يعطي لنفسه علاماتٍ سوداءٍ لفضائلٍ أخرى: صمت وتنظيم غير كافٍ في يوم الأحد، مزيد من الفوضى وكذا قليل في يوم الثلاثاء، انهيار في الحزم والاقتصاد في الإنفاق يوم الجمعة، لكنه حقق هدفه الأسبوعي بإبقاء صف ضبط النفس فارغاً كل يومٍ. متشجعاً من هذا التقدم، أمكنه بعد ذلك الانتقال إلى فضيلةٍ مختلفة في الأسبوع التالي، على أمل أن يكون الأسبوع الأول قد تركه بـ «خصلة» ضبط النفس التي من شأنها أن تستمر، بينما انصبَّ تركيزه على فضائلٍ مختلفة. قارن «فرانكلين» نفسه ببستاني، يزيل الحشائش من رقعة من الأرض، بها ثلاث عشرة زهرة، في وقتٍ واحدٍ، وبعد ذلك يعود لتكرار الدورة مرة أخرى؛ في كل مرة يعثر على عددٍ أقل من الحشائش: «كنت أمل، أن يكون من دواعي سروري المشجع أن أرى على صفحاتي التقدم الذي أحرزته في الفضيلة، من خلال مسح خطوطي على التوالي من مواقعها. في النهاية، بحلول عددٍ من الدورات، أكون سعيداً بمشاهدة كتابٍ نظيفٍ، بعد 13 أسبوعاً من «الفحص اليومي».

لم تسر الأمور بهذه الطريقة، استمرت العلامات في الظهور على الصفحات. في الحقيقة، مع استمراره في تكرار الدورة، ومسح علامات القلم الرصاص الأسود للبدء من جديد، تسبَّب ذلك، في النهاية، في ظهور ثقب سوداء في الورقة. لذلك رسم الجداول بالحبر الأحمر مرة أخرى، في دفتر أقوى بأوراق مصنوعة من العاج (يفتح مثل المروحة). بعد الانتهاء من الدورة، يمكنه مسح القلم الرصاص بإسفنجة مبلَّلة، وأثبتت الجداول البيانية العاجية أنها متينة بشكلٍ ملحوظ. بعد نصف قرن تقريباً، عندما كان دبلوماسياً يغازل السيدات في باريس، كان لا يزال يمتلك الجداول ويحب التباهي بها، مما تسبَّب في تعجب صديقة فرنسية عند لمس «هذا الكتيب بمن فيهم أولئك الذين اقترضوا اسمه في) الثمين». وعلى عكس خلفائه في المساعدة الذاتية لم يحاول فرانكلين أبداً تسويق مجموعة دولية من المفكرات، (Planner FranklinCovey 31-Day) التخطيطية، ربما لأنه كان مشغولاً للغاية في باريس بمحاولة الحصول على مساعدة من أجل جيش جورج واشنطن، أو ربما بسبب ولعه بصحبة النساء، جعل من الصعب عليه الترويج لفضائل مثل العفة. بالإضافة إلى هذه الهفوات، قضى فرانكلين وقتاً عصيباً في الاحتفاظ بالأوراق على مكتبه مرتبة، وهو الأمر الذي يعني المزيد من العلامات السوداء، وكما قال في التقويم *Poor Richard's Almanack* السنوي الذي كان يصدره:

«من السهل وضع هدفٍ جيدٍ واضحٍ، لكن الصعب هو المهمة التي تتضمن التنفيذ».

بغض النظر عن مدى الجهد الذي بذله، لم يكن في إمكان فرانكلين أبدًا الاحتفاظ بالمفكرة نظيفة، لأن بعض الأهداف كانت تتعارض في بعض الأحيان. عندما كان شابًا يعمل كعامل في الطباعة، حاول أن يمارس «التنظيم» من خلال إعداد جدول يومي صارم، ولكنه استمر في مقاطعته بسبب الطلبات غير المتوقعة من عملائه، ويتطلب «الكد» منه أن يتجاهل الجدول ويحقق هذه الطلبات. وإذا مارس الاقتصاد («عدم إهدار شيء») من خلال إصلاح ملابسه دائمًا وإعداد جميع وجباته بنفسه، سيكون الوقت المتبقي قليلًا للكد في وظيفته أو للمشاريع الجانبية مثل تحليق طائرة ورقية في عاصفة رعدية أو تعديل ملف إعلان الاستقلال. إذا وعد أصدقاءه بقضاء أمسية معهم، ولكن بعد ذلك تخلف عن جدول عمله، كان عليه أن يختار اختياريًا من شأنه «أن ينتهك فضيلة» الحزم»: «ما تعتزم القيام به، افعله من دون إهمال».

مع ذلك، تبدو أهداف فرانكلين متسقة إلى حد ما بالمقارنة مع الأهداف الحديثة. لقد ركز على الفضائل البيوريتانية القديمة للعمل الجاد، ولم يهدف إلى الكثير من المرح (على الأقل ليس على الورق). لم يعقد العزم على الاستمتاع بالمشي لمسافات طويلة على الشاطئ أو التطوع مع مجموعة غير ربحية أو تعزيز إعادة التدوير في مجتمعه أو قضاء المزيد من الوقت الجيد في اللعب مع أطفاله. لم تكن لديه قائمة طويلة بالوجهات السياحية أو أحلام التقاعد والذهاب إلى فلوريدا. لم يعقد العزم على تعلم الجولف في أثناء التفاوض في معاهدة باريس. اليوم هناك المزيد من الإغراءات، بما فيها إغراء الرغبة فيهم جميعًا مرة واحدة.

عندما طلب الباحثون من الناس إعداد قائمة بالأهداف الشخصية، فإن معظم الناس لم يكن لديهم مشكلة في وضع خمسة عشر هدفًا منفصلًا على الأقل. من الممكن أن يتوافق البعض منها جيدًا ويدعم بعضه بعضًا، مثل هدف الإقلاع عن التدخين وهدف إنفاق أموال أقل، لكن حتمًا هناك تعارضًا بين أهداف العمل والأسرة. حتى في داخل الأسرة، قد تتعارض مطالب رعاية الأطفال مع مطالب الحفاظ على علاقة جيدة مع الزوج، مما قد يساعد في تفسير سبب انخفاض الرضا الزوجي عندما يلد الزوجان طفلهما الأول ويعود للأعلى عندما يرحل آخر طفل. تجلب بعض الأهداف تعارضًا مع نفسها، مثل فضيلة ضبط النفس لدى فرانكلين: «تجنب الاستياء من الإساءات بقدر ما تعتقد أنها تستحق». يهدف كثيرون إلى أن يتحكموا في أعصابهم لو أخطأ الناس في حقهم. عندما يحدث لهم شيء غير عادل، فهم يتمكّنون من كبح جماح أنفسهم من قول أو فعل أي شيء، ولكن بعد ذلك قد يشعرون بالسوء لأنهم فشلوا في توضيح وجهة نظرهم أو

الدفاع عن أنفسهم أو لأن المشكلة الرئيسية ظلت غير محلولة. بممارسة ضبط النفس يتجاوزون فضيلة أخرى من فضائل «فرانكلين»؛ ألا وهي العدالة.

ينتج الشقاء بسبب الأهداف المتضاربة بدلاً من العمل، كما أوضح علماء النفس، «روبرت إيمونز» و«لورا كينج» في سلسلة من الدراسات. كان لديهم أشخاص يسردون أهدافهم الخمسة عشر الرئيسية، ويضعون علامة على تلك التي تتعارض مع الأخرى. في إحدى الدراسات، احتفظ المشاركون بسجلات يومية خاصة بعواطفهم وبالأعراض الجسدية التي تحدث لهم لمدة ثلاثة أسابيع، ومنحوا الباحثين الإذن بالدخول إلى سجلاتهم الصحية للعام السابق. في دراسة أخرى، ارتدوا أجهزة إشعار، تنطلق في أوقات عشوائية في أثناء اليوم، تحثهم على الإجابة عن أسئلة حول ما كانوا يفعلونه وما يشعرون به. عادوا أيضاً إلى المختبر بعد عام لتقديم معلومات إضافية حول ما أنجزوه، وكيف كانت حالة صحتهم. من خلال سؤال الناس عن أهدافهم وبعد ذلك رصدها، حدّد الباحثون ثلاث عواقب رئيسية للأهداف المتضاربة: أولاً، أنت تقلق كثيراً. كلما ازدادت المطالب المتعارضة التي تواجهها، زاد الوقت الذي تقضيه في التفكير في هذه المطالب. التفكير في ذلك يكتنّفك؛ أفكار متكررة لا إرادية إلى حدٍ كبير وليست مرضية.

ثانياً، أنت تنجز القليل. قد يبدو أن الناس الذين يفكرون أكثر في أهدافهم، يتخذون أيضاً مزيداً من الخطوات للوصول إليها، ولكن بدلاً من ذلك، يستبدلون التفكير بالعمل. اكتشف الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم أهداف واضحة غير متضاربة، يميلون إلى المضي قدماً وإحراز تقدم، لكن البقية انشغلوا للغاية بالقلق من أنهم علقوا.

ثالثاً، صحتك تعاني جسدياً وعقلياً. أفادت الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم أهداف متضاربة، لديهم مشاعر إيجابية أقل، ومشاعر أكثر سلبية، والمزيد من الاكتئاب والقلق. كان لديهم الكثير من الشكاوى والأعراض النفسية الجسدية. حتى المرض الجسدي البسيط، الذي بعدد الزيارات للطبيب وعدد الأمراض المبلغ عنها ذاتياً على مدار عام، كان أعلى بين الأشخاص الذين لديهم أهداف متضاربة. كلما تعارضت الأهداف، علق الناس، وصاروا غير سعداء أكثر. ومعتلي الصحة.

لقد دفعوا ثمن الإفراط في التفكير، نقصد هنا في الاستخدام الحديث الأكثر شيوعاً للكلمة، وليس في سفر التكوين. في نهاية المطاف، فإن المصطلح القديم للحضانة، يرتبط -بلا شك- بالمشاكل العقلية، لأن الكثير من الناس استطاعوا أن يروا نفس المشكلات التي قاسها علماء

النفس لاحقاً. ربما تحضن الدجاجة بسرور، لكن البشر يعانون عندما تتركهم أهدافهم المتضاربة جالسين بلا عمل، ولا يمكنهم حل تلك التضاربات حتى يقرروا أي نوعٍ من الأهداف ستحقق لهم أفضل النتائج.

## أي أهداف؟

يحتسي جو فنجان قهوة في مطعم، إنه يفكر في ... الوقت الذي سيأتي عندما

لنفترض، كتمرين لسرد القصص، أنك أنهيت هذه القصة عن جو بأي طريقة تحب. تخيل بسرعة ما يمكن أن يدور في ذهن جو

:جرب الآن تمريناً مشابهاً. إنه قصة تبدأ بهذه الكلمات

... بعد الاستيقاظ، بدأ بيل يفكر في مستقبله. توقع بشكلٍ عام أن

مرة أخرى، لديك الحرية الكاملة، أكمل القصة حول بيل ولا تقلق بشأن تجميل النثر الناتج من عقلك؛ الأفكار الخام جيدة

هل انتهيت؟

فكر الآن في الأحداث الموصوفة في قصتك، ما المدة التي استغرقتها هذه الأحداث في كل قصة؟

هذا بالطبع ليس اختباراً أدبياً للقصاصين الطموحين، إنها تجربة أجراها الأطباء النفسيون سابقاً بين مدمني الهيروين في مركز علاجي في برلنجتون بولاية فيرمونت. قدّم الباحثون هذه التمرينات إلى مجموعة تحكم من البالغين الذين كانوا متشابهين ديموجرافياً مع المدمنين (لا شهادة جامعية، دخل سنوي يقل عن عشرين ألف دولار، إلخ). عندما جلس جو في المقهى يفكر في «الوقت الذي سيأتي» عادة ما استغرق ذلك الوقت نحو أسبوع في قصص مجموعة التحكم، ولكن في قصص مدمني الهيروين، استغرق ذلك ساعة واحدة فقط. عندما كتبت مجموعة التحكم عن «المستقبل» بالنسبة إلى بيل، مالوا إلى ذكر التطلعات طويلة المدى، مثل الحصول على ترقية في العمل أو الزواج، بينما كتب المدمنون عن أحداثٍ قادمة، مثل موعد الطبيب أو زيارة للأقارب. الشخص العادي في مجموعة التحكم، فكر في المستقبل على مدى أربع سنوات ونصف، في حين امتدت رؤية المدمن النموذجي للمستقبل إلى تسعة أيام فقط.

لقد ظهر هذا الأفق الزمني القصير مرارًا وتكرارًا في المدمنين على اختلاف أنواعهم. عندما يلعب مدمنو المخدرات ألعاب الورق في المختبر، فهم يفضلون الاستراتيجيات المحفوفة بالمخاطر ذات المكاسب الكبيرة السريعة، حتى لو كان في إمكانهم تحقيق المزيد من المال على المدى الطويل من خلال الاكتفاء بسلسلة من المكاسب الصغيرة. عندما يُخَيَّر المدمنون بين الحصول على 375 دولارًا اليوم أو 1000 دولارٍ بعد عام من الآن، فإنهم على الأرجح يختارون المال سريع النوال، وكذلك مدمنو الكحول والمدخنون. يقول الطبيب النفسي «وارن بيكل»، الذي اختبر هؤلاء المدمنين في فيرمونت، ولديه بحث متواصل في جامعة أركنساس، أنه توصل في دراسة تخص المسرفين في استخدام التبغ والكحول والمخدرات الأخرى، إلى أنهم يفضلون الأرباح قصيرة الأجل، وقد لوحظ ذلك مرارًا وتكرارًا. (كان الاستثناء الوحيد، مرة أخرى، هو الماريجوانا، كونها أقل إدمانًا من المواد الأخرى، يبدو أنها لا تتطلب تلك العقلية المدمرة قصيرة المدى التي تتماشى مع الإدمان) يمكن أن يجعلك المنظور قصير المدى، أكثر عرضة للإدمان، ومن ثمَّ يمكن أن يؤدي الإدمان إلى تقليص آفاقك أكثر كلما ركزت على المكافآت السريعة. إذا تمكنت من القضاء على إدمانك أو التخفيف من حدته، فإن آفاقك للمستقبل سيصير قابلاً للتوسع، كما اكتشف «بيكل» وزملاؤه في تجارب على المدخنين ومتعاطي المواد الأفيونية.

في المختبر، كما هو الحال في الحياة، يعتبر مدمنو الكحول والمدمنون والمدخنون نموذجًا للمخاطرة بأهداف قصيرة المدى. تجاهل المدى الطويل يشكّل خطرًا على صحتك الجسدية والمالية. في تجربة أخرى مع تلك القصص حول «جو» و«بيل»، اكتشف الباحثون أن الأشخاص ذوي الدخل المرتفع يميلون إلى النظر إلى المستقبل أكثر من الأشخاص ذوي الدخل المنخفض. يحدث هذا الاختلاف، جزئيًا، بسبب الضرورة؛ فإذا كنت تدفع الإيجار بصعوبة، فلن مع ذلك، يمكن أن يكون عدم القدرة على دفع (k) يكون لديك ترف الاختيار بين خطط التقاعد 401 الإيجار، نتيجة أيضًا للتفكير قصير المدى، كما هو الحال في حكاية «إيسوب» الرمزية حيث تستعد النملة ثاقبة النظر للشتاء بشكل أفضل من الجرادة التي تعيش لحظتها الحالية.

مع ذلك، فإن «إيسوب» ليس هو الكلمة الأخيرة في تحديد الأهداف. ناقش علماء النفس، لعقودٍ، مزايا الأهداف القريبة (الأهداف قصيرة المدى) قبالة الأهداف البعيدة (الأهداف طويلة المدى). أجرى «ألبرت باندورا» إحدى هذه التجارب الكلاسيكية، وهو شخصية أسطورية في المجال (صنّفه أحد استطلاعات الرأي في المركز الرابع خلفًا لـ «فرويد» و«سكينر»

و«بياجيت»). لقد أجرى دراسات هو و«ديل شانك» على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سبع سنوات وعشر سنوات، ممن كانوا يجدون صعوبة في الرياضيات. أخذ الأطفال دورة في التعلم الذاتي، مع الكثير من التدريبات الحسابية. أخبروا بعض الطلاب أن يضعوا لأنفسهم أهدافاً قريبة تتمثل في محاولة حل ست صفحات على الأقل في كل جلسة. طلبوا من آخرين تحديد هدفٍ بعيدٍ واحدٍ فقط لاستكمال اثنتين وأربعين صفحةً بنهاية سبع جلسات، هكذا كانت سرعة التقدم هي نفسها لكلا الهدفين، كانت هناك مجموعة ثالثة لم تضع أهدافاً ورابعة لم تحل حتى التمارين.

تفوقت المجموعة ذات الأهداف القريبة على أي شخص آخر عندما انتهى البرنامج واختُبرت الكفاءة. على ما يبدو أنهم نجحوا لأن تحقيق هذه الأهداف اليومية، عزز تدريجياً ثقتهم وفعاليتهم الذاتية. مع تركيزهم على هدفٍ محددٍ لكل جلسة، تعلّموا بشكلٍ أفضل وأسرع من الآخرين، على الرغم من أنهم قضوا وقتاً أقل في كل جلسة، فقد أنجزوا المزيد من العمل، وبالتالي تقدموا في جميع المواد بشكلٍ أسرع. في النهاية، متى واجهوا مشاكل صعبة، صمدوا لفترة أطول وكانوا أقل عرضة للاستسلام. اتضح أن الأهداف البعيدة لم تكن أفضل من عدم وجود أهدافٍ على الإطلاق. أدّت الأهداف القريبة، فقط، إلى تحسينات في التعلم والكفاءة الذاتية والأداء.

لكن بعد وقتٍ قصيرٍ من نشر تلك الدراسة في مجلة الشخصية وعلم النفس الاجتماعي (أكثر المجالات تقديراً وصرامة في هذه المجالات)، نشرت نفس المجلة ورقة أعدّها باحثون هولنديون يوضحون فيها مزايا الأهداف البعيدة، على الأقل بالنسبة إلى فتيان المدارس الثانوية الذين أُجريت عليهم الدراسة. مال الفتيان الذين اهتموا أكثر بالأهداف طويلة المدى، مثل العثور على مهنة ممتعة، وكسب الكثير من المال، والحصول على حياة أسرية جيدة، وتحقيق مكانة اجتماعية عالية، إلى الأداء بشكلٍ أفضل في المدرسة. أولئك الذين كانوا غير مباليين نسبياً بمثل هذه الأهداف البعيدة، مالوا إلى أن يصيروا الأسوأ بين الطلاب. بدا أن التركيز على الأهداف البعيدة كان أكثر فاعلية من التركيز على الأهداف متوسطة المدى، مثل الحصول على درجات جيدة أو الذهاب في إجازات أو الحصول على دبلومة. بدا أن هذه الأهداف البعيدة أكثر فائدة من الأهداف الموجهة نحو الحاضر، مثل السعي إلى مساعدة الآخرين أو اكتساب المعرفة. لماذا نجحت الأهداف طويلة المدى مع طلاب هذه المدرسة الثانوية، ولم تنجح في الدراسة السابقة مع دروس الرياضيات؟ سبب واحد؛ وهو أن طلاب المدرسة الثانوية أمكنهم أن يروا بوضوح وجود

صلة بين مهامهم اليومية والأهداف طويلة المدى. لم يعزز الطلاب المتفوقون الأهداف بعيدة المدى فقط، ولكنهم مالوا بشكلٍ أكثر ترجيحاً، من الطلاب الأقل قدرة، إلى رؤية دراساتهم الحالية والعمل بخطوات حيوية تؤدي إلى تلك الأهداف. سبب آخر هو أن الأطفال الأكبر سنّاً، أكثر قدرة من الأطفال الصغار على التفكير في المستقبل.

بغض النظر عما إذا كان هؤلاء الفتيان قد وصلوا إلى أهدافهم البعيدة أم لا، فقد تحركوا إلى الأمام من خلال رؤية العلاقة بين أحلامهم البعيدة والكدرح في الحياة اليومية. وعلى ما يبدو أنهم حصدوا نفس نوع المكافأة التي حصل عليها «بنجامين فرانكلين». في وقت متأخر من حياته، اعترف بمرح أنه فشل تماماً في الوصول إلى هدفه القريب بدفتر أسبوعي نظيف، ناهيك عن هدفه البعيد في الكمال الأخلاقي. لكن الارتباط بين الهدفين ألهمه على طول الطريق وعزّته النتائج. واختتم فرانكلين حديثه قائلاً: «على العموم، مع أنني لم أصل أبداً إلى الكمال الذي كنت طموحاً للغاية إلى الحصول عليه، بل كنت بعيداً عنه جداً، إلا أنني كنت -من خلال السعي- رجلاً». «أفضل وأسعد مما كنت سأصير عليه إذا لم أحاول ذلك».

## الضبابية مقابل التمتع

للووصول إلى الهدف، ما مدى الدقة التي يتوجب أن تكون عليها خطتك؟ في إحدى التجارب المتحكم فيها بعناية، راقب الباحثون طلاب الجامعات المشاركين في برنامج لتحسين مهاراتهم في الدراسة، بالإضافة إلى تلقي التعليمات المعتادة بشأن كيفية استغلال الوقت بفاعلية، عيّنوا الطلاب بشكلٍ عشوائي في ثلاثة أوضاع مختلفة للتخطيط. وجّهوا مجموعة واحدة إلى وضع خطط يومية لما وأين ومتى تدرس. وضعت مجموعة أخرى خططاً مماثلة، بصورة شهرية بدلاً من أن تكون يومية، ومجموعة ثالثة -مجموعة التحكم- لم تضع خططاً.

شعر الباحثون أنهم كانوا على أرضية صلبة في توقع أن الخطط اليومية ستنفذ بشكلٍ أفضل، لكنهم كانوا مخطئين؛ لقد كان أداء مجموعة التخطيط الشهرية هو الأفضل، من حيث التحسن في العادات والسلوكيات الدراسية. أدى التخطيط الشهري، بين الطلاب الأضعف (وليس بين الجيدين)، إلى تحسينات كبيرة جداً في الدرجات، عن التخطيط اليومي. أيضاً استمر المخططون شهرياً في العمل لفترة أطول بكثير من المخططين اليوميين، وبالتالي كان من المرجح أن ينتقل التخطيط في عملهم بعد نهاية ذلك البرنامج. بعد عامٍ من انتهاء البرنامج، ظل المخططون

الشهريون يحصلون على درجاتٍ أفضل من المخططين اليوميين، الذين كان معظمهم قد هجر التخطيط بشكلٍ عامٍ عند هذه المرحلة، سواء كان يوميًا أو غير ذلك.

لماذا؟ تتمتع الخطط اليومية بميزة السماح للشخص بمعرفة ما يجب بالضبط أن يفعله - هو أو هي- في كل لحظة، لكن تحضيرهم يستغرق وقتًا طويلًا، لأن إعداد ثلاثين خطة يومية يستغرق وقتًا أطول بكثيرٍ من خطة واسعة النطاق على مدى شهر من دون أي تفاصيل يومية. خلل آخر للخطة اليومية، أنها تفتقر إلى المرونة؛ إنها تحرم الشخص من فرصة الاختيار على طول الطريق، لذلك يشعر الشخص بأنه محبوسٌ في تسلسل من المهام صارم وعسير. نادرًا ما تسير الحياة وفقًا للخطة تمامًا، وبالتالي يمكن أن تكون الخطط اليومية محبطة بمجرد أن تسقط عن الجدول الزمني، لكن مع الخطة الشهرية، يمكنك إجراء تعديلات، إذا حدث تأخير يوميًا ما، فإن خطتك لا تزال سليمة.

كانت التجارب الأكثر شمولًا في التخطيط الضبابي مقابل التخطيط المنمق هي التي أُجريت على تلك التي لا يمكن السيطرة عليها التي يديرها القادة العسكريون في ساحات القتال في أوروبا. لخص نابليون، ذات مرة، فكرته عن التخطيط العسكري الاستراتيجي: «إنك تقاتل، وبعد ذلك تنتظر وترى». من خلال الاتصال بالعدو ثم فعل شيء غير معدٍ مسبقًا، انتصر وجعل جيوشه مصدر حسدٍ (وبلاء) أوروبا. تلمس منافسوه في الشمال -البرسيون- الأفضلية للتأكد من أنهم لم يستمروا في الخسارة أمام الفرنسيين، وقد توصلوا إلى مزيدٍ من التخطيط. سخرت طبقة الضباط من البلدان الأخرى من فكرة أن الجنود يجب أن يجلسوا على الطاولات، بأقلامٍ وورقٍ، ويضعون الخطط، لكن تبين أن التخطيط هو ميزة حقيقية، وفي المرة التالية التي تقاتلت فيها الدولتان، فاز البروسيون بانتصارٍ مدوٍ.

بحلول الحرب العالمية الأولى، كان الجميع يخططون، بحلول الحرب العالمية الثانية، كان القادة العسكريون لديهم المهارات البيروقراطية لما سمي بالممارسة اللوجستية الأكثر تعقيدًا في التاريخ: غزو نورماندي. لم تكن قوة 160.000 من الحلفاء، الذين هبطوا على الشواطئ، كبيرة بمعايير نابليون، الذي زحف إلى روسيا بأكثر من 400 ألف جندي. لكن العملية قد نُظمت بدقة شديدة بحيث اخترع المخططون تقويمهم الخاص للهبوط في يوم «ي» في الساعة «س» بالضبط (ساعة ونصف بعد الشفق البحري). حوت قائمة المهام تعليماتٍ مفصلة تغطي الاستعدادات (مثل عمليات القصف في اليوم ي-3) ثم الغزو نفسه. استمرت هذه التعليمات طوال

الطريق حتى يوم ي + 14، الذي حُدِد فيه مكان وصول التعزيزات بعد أسبوعين كاملين من بداية المعركة. ربما بدت ثقة المخططين العسكريين متغرسة بالنسبة إلى نابليون، لكن نجاحهم رفع ثقة الجميع بقوتهم.

بعد الحرب، كان لدى الشركات الأمريكية أبطال تخطيط جدد، مثل العباقرة الصغار؛ وهم مجموعة من قدامى المحاربين في الحرب العالمية الثانية الذين أعادوا تنظيم شركة سيارات فورد. كان قائدهم هو «روبرت س ماكنمارا»، الذي تعلم قبل الحرب المحاسبة في كلية هارفارد للأعمال. استخدم مهاراته الرياضية لتحليل مهام القصف في مكتب المراقبة الإحصائية للقوات الجوية للجيش، وأدى نجاحه هناك إلى العمل في شركة فورد. ثم عاد إلى الجيش ليصير وزيراً للدفاع، حيث قدم إلى وزارة الدفاع الأمريكية أدوات تخطيطية جديدة متقنة على أساس مبادئ «تحليل النظم»، والكثير من البيانات المتاحة. بدأ أنه نموذج المحارب الحديث حتى انتهت خطته في حرب فيتنام بشكل سيئ للغاية. بينما كان جالساً في وزارة الدفاع يخطط لسقوط العدو بناءً على إحصائيات الضحايا التي رآها، كان الجنود في الغابة يكتشفون أنه لا يمكنهم أن يعولوا على هذه الإحصائيات أو الخطط. أعطت هزيمة فيتنام القادة العسكريين تقديراً جديداً للحاجة إلى المرونة، وقد تعزز هذا الدرس من خلال الخطط التي انخرفت في العراق وأفغانستان. في بعض الأحيان، وكما قال نابليون، عليك فقط القتال وفعل شيء غير معدي مسبقاً.

إن كيف تكون بالضبط الخطة العامة الحديثة للمستقبل؟ طرح هذا السؤال، مؤخراً، عالم نفسي على مجموعة منهم، دُعِيَ إلى إلقاء محاضرة في وزارة الدفاع الأمريكية حول إدارة الوقت والموارد. ومن أجل تهيئة مجموعة النخبة من الجنرالات، طلب منهم جميعاً كتابة ملخص لنهجهم في إدارة شؤونهم. لإبقائه قصيراً، أصدر تعليماته إلى كل شخص للقيام بذلك في خمس وعشرين كلمة أو أقل، أربك التمرين معظمهم؛ لم يُخرج أحد هؤلاء الرجال المتميزين، الذين يرتدون الزي الرسمي، أي شيء.

الجنرال الوحيد الذي تمكّن من الرد هي المرأة الوحيدة في الغرفة. كانت لديها بالفعل مسيرة مهنية مميزة، بعد أن شقّت طريقها عبر الرتب وأصيبت في القتال في العراق. كان ملخص نهجها كما يلي: «أولاً، أعد قائمة بالأولويات: واحد، اثنان، ثلاثة...، وهكذا، ثم أشطب كل شيء «من ثلاثة إلى أسفل».

ربما اعترض الجنرالات الآخرون على نهجها، بحجة أن كل شخص لديه أكثر من هدفين، وأن بعض المشاريع - على سبيل المثال، يوم ي، تتطلب أكثر من خطوتين- لكن هذه المرأة كانت تدرك شيئاً ما، كان نهجها نسخة بسيطة من استراتيجية للتوفيق بين المدى الطويل والمدى القصير، بين التنميق والضبابية، كانت تهدف، كما سنرى، إلى عقل مثل الماء.

## «صندوق الوارد طبقاً لحلم» «درو كاري

يوماً ما في هوليوود، عندما واجه «درو كاري» المنظر المعتاد المحبط لمكتبه، استغرق في التخيل. نظر إلى أكوام الورق وفكر: ما الذي يمكن أن يقوم به «ديفيد ألين» (5)؟ أو بشكل أكثر دقة: ماذا لو استطعت إحضار «ديفيد ألين» إلى هنا وتعامل مع هذه الأشياء؟  
ديفيد ألين: كاتب أمريكي ولد في عام 1945م، مستشار للإنتاجية وإدارة الوقت. (المترجم) (5)

حتى هذه المرحلة، كان كاري ضحية نموذجية تماماً لزيادة المعلومات، إذا كان من الممكن في أي وقت أن يُطلق على أحد من المشاهير وصف «نموذجي». لقد لعب دور البطولة في المسرحية الهزلية الخاصة به، واستمر في عروض كوميدية ارتجالية على التلفزيون وكتابة المذكرات الأكثر مبيعاً ومضيفاً لبرامج الألعاب وقائداً للقضايا الخيرية والسياسية، لكن لا شيء من كل تلك التحديات كان مروعاً مثل صندوق الرسائل الواردة أو قائمة المهام اليومية. حتى مع وجود مساعد، لم يستطع مجاراة المكالمات الهاتفية التي يجب الرد عليها، وقراءة السيناريوهات وحضور الاجتماعات وحضور حفلات العشاء الخيرية وقراءة عشرات رسائل البريد الإلكتروني التي تأتي إليه كل يوم وتتطلب إجابة فورية. تناثرت على مكتبه المنزلي الفواتير غير المسددة والخطابات التي لم يُرد عليها، والمهام غير المنجزة، والتعهدات التي لم يتم الوفاء بها.

يقول كاري: «لديّ ضبطٌ للنفس في بعض النواحي، وفي نواحٍ أخرى لا أملكه، يعتمد هذا على خطورة الأمر. لقد سئمت للتوّ من الفوضى في مكتبي. كان لديّ صناديق للأعمال الورقية ومكتب لا يمكنني عمل شيء عليه. تكدس كلا الجانبين من جهاز الكمبيوتر الخاص بي بالفوضى ورسائل البريد القديمة. كما تعلم، مررتُ بمرحلة لم أستطع فيها التفكير. شعرت دائماً بأنني خارج السيطرة. كنت أعرف دائماً أن لديّ أشياء لأفعلها. لا يمكنك القراءة في كتاب وتَمَتَّع نفسك لأنك في قرارة عقلك تشعر أنه يجب أن ترى رسائل البريد الإلكتروني التي لديك؛ لا تشعر «بالراحة حقاً أبداً».

لـ «ديفيد *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity* النقط كاري نسخة من كتاب ألين». استمرت غبطة العنوان الفرعي في مراوغته. «كنت أقرأ الكتاب وأفعل بعض الأشياء فيه، ولكن ليس كلها، كنت يائسًا جدًا. أخيرًا قلت: «تبًا يا رجل، أنا غني»، واستدعيت «ديفيد ألين» مباشرة. لقد تواصلت مع منظمته وسألت عن تكلفة مجيء «ديفيد ألين» والعمل معي مبلغ من المال». قلت: «ليكن ذلك»؛ كلفني x شخصيًا. قال: «سأعمل معك لمدة عام كامل مقابل هذا الكثير من المال، لكن لم يهمني ذلك».

الاسم المختصر، GTD، كبيرة، فإن قرار كاري كان منطقيًا تمامًا لأنصار x مهما كانت قيمة لكتاب ألين الذي صار اسمًا لنظام العمل والمعيشة. لكن الأمر هنا ليس مسألة الشخصية المدفوعة، المعتادة، بعبادة معلمي المساعدة الذاتية والمتحدثين التحفيزيين. لا يقدم ألين سبع قواعد بسيطة للحياة، أو يثير الحشود في نوباتٍ من التمكين، لا يقدم حكمة غامضة مثل «ابدأ».

إنه يركز على التفاصيل الدقيقة لقوائم المهام والملفات والملصقات وصندوق الرسائل الواردة.

إنه نظام يتضمن ظاهرة عقلية أدركها علماء النفس منذ عقود -تدمرك الداخلي- لكن ذلك لم يكن مفهومًا حقًا حتى اختبرت بعض التجارب الأخيرة في مختبرات باوميستر طرقًا لإسكات هذا الصوت الداخلي. توصلت المجرّبون و«ألين»، بشكلٍ مستقلٍ عن بعضهم، إلى التقنية ذاتها، لكنهم سلكوا طرقًا مختلفة جدًا. لم يعمل «ألين» بناءً على أي نظرية، لقد عمل بصرامة عن طريق التجربة والخطأ، مبتدئًا بحياته الخاصة بالكثير من التجارب وقدرًا كبيرًا من الخطأ. عندما بلغ سن الرشد في الستينيات، درس الزن والنصوص الصوفية، وبدأ بدراسة أكاديمية في التاريخ في بيركلي، ثم توقف عن الدراسة وجرب تناول العقاقير (تخللت ذلك فترة وجيزة من الانهيار العقلي) ودرس رياضة الكاراتيه، وعمل في شركة، يقدم ندوات للنمو الشخصي. خلال ذلك، دفع فواتيره من خلال عمله بائع دراجات بخارية وساحرًا ومنسق حدائق ووكيل سفر ونافخ زجاج ونادلاً وموزع فيتامين ومدير U-Haul وسائق سيارة أجرة وموزعًا لشركة المعدات الأمريكية محطة وقود وعامل بناء ورئيس طهاة.

يقول «ألين»: «لو أخبرتني في عام 1968 أن الأمر سينتهي بي لأكون خبيرًا في الإنتاجية الشخصية، لأخبرتك أنك فقدت عقلك». لقد انتقل من وظيفة إلى أخرى، لقد عمل في خمس

وثلاثين وظيفة بحلول عيد ميلاده الخامس والثلاثين حتى أدت مهارته في إدارة الندوات إلى شركات أخرى. بقدر ما تبدو Lockheed دعوات إلى العمل مع المديرين التنفيذيين في شركة غرابه هذه المسيرة الذاتية، يرى «ألين» اتساقاً معيناً في التقدم من الفلسفة إلى تناول العقاقير المؤثرة في العقل والكاراتيه إلى مدرب للنمو الشخصي ومستشار للشركات. إنه يصف كل شيء على أنه بحثٌ عن السلام العقلي، من أجل «عقل مثل الماء»؛ العبارة التي استعارها من دروس الكاراتيه: «تخيل إلقاء حصاة في بركة ساكنة، كيف يستجيب الماء؟ الجواب؛ بقدرٍ مناسبٍ تمامًا «للقوة ولكتلة المدخلات، ثم يعود إلى الهدوء، إنه لا يبالغ في رد الفعل أو يتجاهله».

يمكنك التعرف على هذه الفلسفة من خلال زيارة مكتبه، التي ستثير الحسد الشديد. تتوقع أن يكون خبيرٌ كفاءٍ مثله، منظمًا، ولكن لا يزال أمرًا صادمًا أن تصل إلى مقر شركته في أوجاي -وهي بلدة صغيرة في جبال جنوب كاليفورنيا بالقرب من سانتا باربرا- وترى الغياب التام هناك L للأعمال الورقية أو أي نوعٍ من الفوضى. على الجانب الأيمن من مكتبه على شكل حرف ثلاثة أرفف خشبية وكلها فارغة تمامًا، بما في ذلك صندوق الرسائل الواردة الخاص به. على الجانب الأيسر رفان آخران بهما عشرات الكتب والمجلات، وهي كومة القراءة الخاصة به للرحلات الجوية. خلاف ذلك، فإن مكتبه فارغٌ. وفقًا لنظامه المكوّن من أربع خطوات تبدأ بحرف فإن كل ما لم يتم القيام به أو تفويضه أو إسقاطه، فقد وُضِعَ جانبًا في نصف دسنة من D، الـ خزائن الملفات ذات الدرجين، التي تحتوي على ملفات البلاستيكية، المرتبةً أبجديًا، مع ملصقاتٍ مطبوعة، طبعتها آلتة الصغيرة بجانب جهاز الكمبيوتر الخاص به. قد تصرف النظر عن كل هذا، كعلامة على التنظيم المفرط المثير للنفور، ولكن لم يمكن لألين أن يكون أقل صرامة أو أكثر استرخاءً.

عندما بدأ العمل مع المديرين التنفيذيين المرهقين من كثرة الضرائب، رأى المشكلة مع نوع الصورة الكبيرة التقليدية للتخطيط الإداري، مثل كتابة قائمة الأهداف والقيم، وتحديد الأهداف طويلة المدى، وتحديد الأولويات. أعرب عن تقديره لضرورة وجود أهداف بارزة، لكنه رأى أن انتباه هؤلاء العملاء تشتت حتى عن أبسط مهمة في الوقت الحالي. وصف ألين معاناتهم بصورة بوزية أخرى: «عقل القرد»، التي تشير إلى عقل تعذّب به الأفكار المتغيرة باستمرار، مثل قردٍ يقفز بعنفٍ من شجرة إلى شجرة. في بعض الأحيان تخيل ألين تباينًا يكون فيه القرد جالسًا على كتفك،

يثرثر في أذنك، ويخمن ما سيحدث باستمرارٍ، ويقاطعك حتى تريد أن تصرخ: «لِيُخْرِسْ أَيُّ»  
«إشخص هذا القرد

يقول ألين: «لم يتذوق معظم الناس أبدًا ما يشبه عدم وجود أي شيء في أذهانهم إلا كل ما يفعلونه الآن. يمكنك أن تتسامح مع هذا التنافر وهذا الضغط إذا حدث مرة واحدة فقط في الشهر، كما حدث في الماضي. يتحول الناس حاليًا إلى أن يصيروا فقط فاقدى الحس وأغبياء، أو مجانين  
«جدًا ومشغولين للغاية بحيث لا يمكنهم التعامل مع القلق الناتج عن ذلك

بدلًا من البدء بالأهداف ومعرفة كيفية الوصول إليها، حاول ألين مساعدة عملائه في التعامل مع الفوضى الفورية على مكاتبهم. يمكنه رؤية عدم جدوى الحكم التقليدية من المشورة التنظيمية، مثل القاعدة القديمة حول عدم لمس قطعة من الورق أكثر من مرة؛ وهي جيدة من الناحية النظرية، ومستحيلة عمليًا. ماذا كان من المفترض أن تفعل بمذكرة خاصة باجتماع في الأسبوع المقبل؟ تذكر ألين أداة من أيام عمله كوكيل سفر؛ ملف التذكرة بالمواعيد والتواريخ الهامة. يمكن حفظ مذكرة الاجتماع، مثل تذكرة الطائرة، في مجلد ملف خاص في اليوم الذي تكون هناك حاجة إليها. بهذه الطريقة سيبقى المكتب مرتبًا، ولن تشتت المذكرة انتباهك حتى يوم الحاجة إليها. لقد نُسخَ من ملف التذكرة الذي عمله ألين -وهو عبارة عن واحد وثلاثين ملفًا، لكل يوم من أيام الشهر الحالي، واثنى عشر ملفًا لكل شهر- على نطاق واسع جدًا لدرجة أن أتباعه folders.com الذين استخدموه أطلقوه على اسم الموقع الإلكتروني الشهير 43

إلى جانب جعل المكتب خاليًا من الأوراق، أزال ملف التذكرة أيضًا مصدرًا للقلق: بمجرد حفظ شيء ما في ملف هناك، فإنك تعلم أنك ستُذكر بالتعامل معه في اليوم المناسب. لن يزعجك الخوف من أن تفقده أو تنساه. بحث ألين عن طرق أخرى للقضاء على هذا الإزعاج العقلي من طريق إغلاق «الحلقات المفتوحة» في العقل. إنه يتذكر ويقول: «أخذت شيئًا واحدًا من عالم النمو الشخصي وهو أهمية الاتفاقيات التي تعقدها مع نفسك. عندما تعقد اتفاقًا ولا تحافظ عليه، فإنك تقوض ثقتك بنفسك. يمكنك أن تخدع الجميع ما عدا نفسك، وستدفع ثمن ذلك. لذلك يجب أن تكون على دراية بتلك الاتفاقيات التي تعقدها مع نفسك، لقد أقمنا ورشة عمل في كتابة هذه  
«الاتفاقيات

لم يكن هناك، بالطبع، أي شيء ثوري بشأن استراتيجية عمل قائمة بالتعهدات والأهداف. كانت استراتيجية تكوين قائمة موجودة في كل برنامج مساعدة ذاتية منذ سفينة نوح والوصايا

العشر، لكن ألين صنع تحسينات بمساعدة مستشارٍ إداري مخضرم يدعى «دين أتشيسون» (ليس وزير الخارجية السابق). لمساعدة عملائه في القضاء على المشتتات، بدأ أتشيسون الأمر من خلال جعلهم يكتبون كل ما كان يلفت انتباههم، سواء كان كبيرًا وصغيرًا، مهنيًا وشخصيًا، بعيدًا وقريبًا، غامضًا ومنمقًا. لم يكن عليهم تحليل أو تنظيم أو جدولة أي شيء، ولكن في كل حالة كان عليهم تحديد الإجراء التالي المحدد الذي يتعين اتخاذه.

يقول ألين: «أجلسني «دين» وجعلني أفرغ رأسي، لقد مارست الكثير من التأمل، واعتبرته نفسي منظمًا بدرجة عالية، لذلك اعتقدت أنني جمعت كل أشيائي معًا، لكن النتائج أذهلتني. فكرت في نفسي: انظر إلى ما يفعله هذا!» بينما استمر ألين في العمل مع عملائه، نصح بأهمية الفعل لم يكن من المفترض أن تشتمل قائمة المهام على GTD. كما يسميها مستخدمو NA التالي، أو عناصر مثل «هدية عيد ميلاد للأم» أو «دفع الضرائب»، كان لا بد من تحديد الفعل التالي، مثل: «القيادة إلى متجر المجوهرات» أو «الاتصال بالمحاسب».

يقول ألين: «إذا كانت قائمتك تحتوي على «كتابة رسائل شكرٍ موجزة»، فهذا فعلٌ تالٍ جيدٌ ما دام لديك قلمٌ وبطاقات، ولكن إذا لم يكن لديك البطاقات، فستعرف بشكلٍ لا شعوري أنه لا يمكنك كتابة تلك الرسائل الموجزة، لذلك ستتجنب كتابة ذلك في القائمة، وتتجنب التأجيل». قد يبدو هذا التمييز سهلًا بما يكفي للتعلم، لكن الناس يخطنون في ذلك كل الوقت. عندما سمع ألين أن «جون على هاتفه الذكي، راهن ألين على الفور على أن معظم GTD تيرني» ألهمه الكتاب لتثبيت نظام العناصر الموجودة في قائمة الفعل التالي لن تكون قابلة للتنفيذ على الفور. من المؤكد أنه وجد أو «استشر إستر دايسون» mint.com القائمة تهيمن عليها ضرورات مثل «تواصل مع باحثي GTD حول ضبط النفس»؛ أشياء غامضة للغاية بالنسبة إلى معايير

يسأل ألين: «كيف ستتصل بهم أو تستشيرهم؟ هل لديك بالفعل رقم الهاتف أو عنوان البريد الإلكتروني؟ هل قررت الاتصال أم إرسال رسالة بالبريد الإلكتروني؟ هذا التمييز التافه مهم. كل شيء في هذه القائمة إما أن يجذبك وإما ينفرك. إذا قلت «استشر إستر» لأنك لم تنته من التفكير بالضبط فيما ستفعله بعد ذلك، فهناك جزءٌ منك لا يريد أن ينظر إلى القائمة. عقلك يطوف، بلا وعي منك، مع القلق. لكن إذا دَوَّنت عبارة «أرسل رسالة بالبريد الإلكتروني إلى إستر»، «فستفكر: آه، يمكنني فعل ذلك، وتمضي قدمًا وتشعر أنك أنهيت شيئًا ما».

منذ بضع سنوات، عندما أرسل الكاتب التكنولوجي «داني أويراين» استبيانًا يسأل فيه سبعة من أكثر الأشخاص الذين عرفهم «غزارة في الإنتاج بشكلٍ غريبٍ» عن أسرارهم التنظيمية، قال معظمهم إنهم لم يستخدموا برامج خاصة أو غيرها من الأدوات المعقدة. لكن الكثير منهم قالوا الذي لا يتطلب أي شيء أكثر تعقيدًا من القلم والورق والملفات. حتى الآن GTD إنهم اتَّبَعُوا نظام مع مجموعة تحكم، ولكن هناك أدلة في GTD لا يوجد أحدٌ أجرى بحثًا يقارن فيه مستخدمي الأدبيات النفسية للضغط العقلي الذي لاحظته ألين. لقد درس علماء النفس أيضًا كيفية القضاء على العقل القرد، لكنهم يستخدمون فقط مصطلحًا مختلفًا عن هذا.

## «تأثير زيجارنيك»

بدأ الاكتشاف، وفقًا للخرافة السائدة بين علماء النفس، بتناول وجبة غداء في منتصف العشرينيات من القرن الماضي بالقرب من جامعة برلين. ذهبت مجموعة كبيرة من الجامعة إلى مطعم، وطلبوا ما يريدونه مع نادلٍ واحدٍ لم يكف نفسه عناء كتابة أي شيء؛ وأما برأسه ببساطة، مع ذلك، أحضر الطعام للجميع بشكلٍ صحيحٍ؛ إنجاز عظيم للذاكرة آثار إعجاب المجموعة. انتهوا من الأكل وغادروا المطعم، وعندها عاد شخصٌ واحدٌ (الأسطورة غير واضحة فيما يخص من هو الشخص على وجه التحديد) لاسترداد شيء ما قد نسيه، استطلع الشخص النادل والتمس المساعدة، على أمل الاستفادة من ذاكرته الممتازة بكل تأكيد.

لكن النادل أدار وجهه على نحوٍ خالٍ من التعبير لم تكن لديه فكرة عمَّن كان الزبون وفكرة، أقل بكثيرٍ، عن مكان جلوسه. عندما سُئِلَ كيف يمكن أن ينسى كل شيء بسرعة كبيرة، أوضح النادل أنه يتذكر كل طلب فقط حتى يقدمه.

إحدى الدارسات، وهي طالبة علم نفس روسية شابة اسمها «بلوما زيجارنيك» وأستاذها الخاص، المفكر المؤثر «كورت لوين» فكروا في هذه التجربة، وتساءلوا عما إذا كانت تشير إلى مبدأ أكثر عمومية. هل ميزت الذاكرة البشرية، بشكلٍ قوي، بين المهام المكتملة وغير المكتملة؟ بدؤوا في مراقبة الأشخاص الذين قُوطِعُوا في أثناء لعب أحجيات الصور المتقطعة. أكد هذا البحث والكثير من الدراسات في العقود التالية ما يُعرف باسم «تأثير زيجارنيك»: مهام غير مكتملة وأهداف لم تُحَقَّقْ بصورة مكتملة تميل إلى الظهور في ذهن المرء، بمجرد اكتمال المهمة. والوصول إلى الهدف، يتوقف هذا التدفق من التذكيرات.

من الطرق الجيدة لإدراك «تأثير زيغارنيك»: الاستماع إلى أغنية مختارة عشوائياً وغلقتها في منتصفها، من المحتمل بعد ذلك أن تُدار الأغنية في عقلك من تلقاء نفسها، على فتراتٍ عشوائية. إذا وصلت إلى نهاية الأغنية، يفحصها العقل، إذا جاز القول، إذا أوقفها في المنتصف، فإن العقل يتعامل مع الأغنية على أنها عملٌ غير مكتمل. كأن العقل يستمر في تذكيرك بأن هناك عملاً عليك القيام به، فيُدخل أجزاءً من الأغنية في تيار فكرك. يفسر ذلك سبب استمرار في الصباح «لقد أمسكت بك يا طفلي» على جهاز الراديو *Groundhog day* «بيل موراي» في فيلم والمنبه. تواصل الأنعام السريان في عقولنا (وتواصل دفعه إلى الجنون)، وهذا هو السبب في أن هذا النوع من دودة الأذن غالباً ما يكون لحنًا بغيضاً، أكثر من كونه مسرّاً؛ من المرجح أن نغلق السينة في منتصفها، وهذا ما يجعلها تعود لمطاردتنا.

لماذا يعاقب العقل نفسه «لقد أمسكت بك يا طفلي؟» افترض علماء النفس، بشكلٍ عامٍ، أن ديدان الأذن هي منتج ثانوي مؤسف لوظيفة أخرى مفيدة وهي إنجاز المهام. كيفية عمل «تأثير زيغارنيك» قد شرحته فعلاً نظريات مختلفة على مر السنين، بما في ذلك فرضيتان متناقضتان هيمنتا على النقاش. إحدى الفرضيات هي أن العقل اللاوعي يتتبع أهدافك ويعمل على التأكد من أنها تتحقق، لذا فإن هذه الأفكار الواعية الضالة هي في الواقع علامة مطمئنة على أن اللاوعي الخاص بك مستمرٌ في العمل حتى تُنجز المهمة. الفرضية المتناقضة هي أن العقل اللاوعي يطلب المساعدة من العقل الواعي؛ مثل طفلٍ صغيرٍ يسحب كمّ شخصٍ بالغٍ لجذب الانتباه والمساعدة؛ يخبر العقل اللاوعي العقل الواعي أن ينهي المهمة.

لكن الآن هناك تفسيرٌ أحدث وأفضل لـ «تأثير زيغارنيك»، بفضل بعض التجارب الأخيرة التي أجراها أ.ج. ماسيكيمبو، وهو طالب متخرج في ولاية فلوريدا يعمل مع باوميستر. في إحدى الدراسات، كلف بعض الطلاب للتفكير في أهم امتحاناتهم النهائية. البعض الآخر، في حالة التحكم، فكروا في أهم حفلة في جدول أعمالهم الاجتماعي، من بين الذين فكروا في الامتحان، أخبروا نصفهم أيضاً أن يضعوا خطاً محددة بماذا وأين ومتى يدرسون، لكن لم يفعل أحدٌ أي دراسة فعلية في أثناء التجربة.

ثم أنجز الجميع مهمة تحتوي على مقياسٍ دقيقٍ لـ «تأثير زيغارنيك». أُعطي لهم أجزاء من كلمات وأُمرُوا بإكمالها، لقد صُممت هذه الأجزاء بمهارة بحيث يمكن استكمالها بكلمات ذات صلة بـ يقرأ .. .. re بالدراسة وأيضاً بكلماتٍ بديلة غير ملائمة. على سبيل المثال، يمكن إكمال كلمة

ب اختبار .. .. ex وأيضاً ب حقيقي، وراحة وحصاد ورائحة كريهة(6). وبالمثل، يمكن إكمال وأيضاً خروج. إذا كانت الأفكار بخصوص عدم إنجاز مهمة الدراسة من أجل الامتحان في عقل شخص، فمن المتوقع منه أو منها إنشاء المزيد من الكلمات المتعلقة بالامتحان وفقاً لـ «تأثير زيغارنيك»، وبالفعل اكتشف ماسيكمبو أن هذه الكلمات تتدفق، في كثير من الأحيان، في أذهان بعض الناس؛ وهم أولئك الذين ذكروا بالامتحان ولكن لم يخططوا للدرس من أجله. لكن لم يلاحظ مثل هذا التأثير بين الطلاب الذين وضعوا خطة دراسية. على الرغم من أنهم ذكروا بالامتحان أيضاً، فإن عقولهم كانت، على ما يبدو، صافية بسبب كتابة الخطة.

؛ أي بنفس الحرفين «re» كلمة «يقرأ» وكلمة «حقيقي» وكلمة «حصاد» وكلمة «رائحة كريهة»، تبدأ في الإنجليزية بـ (b) الأولين. (المترجم).

في تجربة أخرى، طلبوا من المشاركين التفكير في مشاريع مهمة في حياتهم، طلبوا من البعض أن يكتبوا عن بعض المهام التي أنجزوها مؤخراً، طلبوا من آخرين أن يكتبوا عن المهام التي لم تُنجز ويتوجب القيام بها قريباً، طلبوا من مجموعة ثالثة أن تكتب عن المهام غير المنجزة، ولكن أيضاً مع وضع خطط محددة لكيفية إنجازها. ثم استمر الجميع في عمل شيء، قالوا لهم عنه إنه منفصل وليس له صلة بالتجربة. لقد كلفوهم بقراءة الصفحات العشر الأولى من رواية. بينما يقرؤون، فحصوهم، بشكلٍ دوري، للتأكد ما إذا كانت عقولهم تهيم بعيداً عن الرواية. بعد ذلك، سألوهم عن مدى جودة تركيزهم، وأين كانت عقولهم تجول، اختبروهم أيضاً في مدى قدرتهم على فهم ما قرؤوه.

مرة أخرى نجد أن وضع خطة يحدث فرقاً. عانى من كتبوا عن المهام غير المنجزة من صعوبة أكبر في إبقاء عقولهم مركزة على الرواية، إلا إذا وضعوا خطة محددة لإكمال المهمة، وفي هذه الحالة أبلغوا عن شروء ذهني قليل نسبياً، وسجلوا نتائج جيدة في اختبار استيعاب القراءة. على الرغم من أنهم لم ينتهوا من المهمة ولم يحققوا أي تقدم ملموس، فإن الفعل البسيط المتمثل في وضع خطة قد صفى أذهانهم وأزال «تأثير زيغارنيك»، لكن ظلّ تأثير «تأثير زيغارنيك» في أذهان الطلاب الذين لم يضعوا خطة؛ هامت أفكارهم من الرواية إلى مهامهم غير المنجزة، وبعد ذلك سجلوا درجاتٍ أسوأ في اختبار الاستيعاب.

لذلك اتضح أن «تأثير زيغارنيك» ليس كما كان يُفترض ليعقود من الزمن؛ تذكر يستمر بلا هوادة حتى تُنجز المهمة. استمرارية تشتيت الأفكار ليست مؤشراً على أن اللاوعي يعمل على

الانتهاء من المهمة، ولا أن اللا وعي ينادي العقل الواعي لإنهاء المهمة حالاً. بدلاً من ذلك، يطلب اللا وعي من العقل الواعي أن يضع خطة. يبدو أن العقل اللا وعي لا يستطيع القيام بذلك من تلقاء نفسه، لذلك فهو ينادي العقل الواعي لوضع خطة بتفاصيل مثل الزمان والمكان والفرصة، بمجرد تشكيل الخطة، يمكن أن يتوقف اللا وعي عن إزعاج العقل الواعي بالتذكيرات.

هذه هي الطريقة التي يتعامل بها نظام «ألين» مع المشكلة التي يسميها «عقل القرد»، إذا كان لديك، مثل عميله النموذجي، 150 عنصرًا على الأقل في قائمة مهامك، قد يتركك «تأثير زيغارنيك» تنتقل من مهمة إلى أخرى، ولن يهدأ ذلك بالمقاصد الجيدة الغامضة. إذا كانت لديك مذكرة يتوجب قراءتها قبل اجتماع صباح الخميس، فسيرغب اللا وعي في أن يعرف بالضبط ما يجب القيام به بعد ذلك، وتحت أي ظروف. لكن بمجرد أن تصنع تلك الخطة؛ بمجرد وضع مذكرة الاجتماع في ملف المواعيد في يوم الأربعاء، وبمجرد تحديد الإجراء التالي الذي يجب اتخاذه في المشروع، يمكنك الاسترخاء؛ ليس عليك إنهاء العمل على الفور، لا يزال لديك 150 شيئاً في قائمة المهام، ولكن القرد ساكنٌ في الوقت الحالي، والماء هادئ

## انعدام النشوة

عندما وصل ديفيد ألين إلى مكتب «درو كاري»، بدأ من حيث يبدأ دائماً: جمع الأشياء، هذا على أنها «أي *Getting Things Done* مصطلح شامل على نطاق واسع. تُعرّف الأشياء في كتاب شيء سمحت بدخوله إلى عالمك النفسي أو المادي ولا يلائم الوضع الحالي بسبب أنك لم تحدد النتيجة المرجوة بعد وخطوة العمل التالية»، أو كما يعرفه كاري بأنه كل الفوضى التي في مكتبه.

وهي معالجة الأشياء، عندما كان على كاري أن GTD، ثم جاءت المرحلة الثانية من نظام يقرر ما إذا كان سيفعل ذلك أو يفوضه أو يؤجله أو يسقطه. إذا كان هناك شيء لا يتطلب اتخاذ إجراء، فيمكن إما التخلص منه وإما وضعه في حاوية لحفظ السجلات كمرجع للمستقبل. كانت الأشياء التي تتطلب إجراء جزءاً من مشروع متعدد الخطوات -مثل استعدادات كاري لترؤس حفل عشاء خيرى على شرف رئيس الأساقفة- فهذه يجب تجميعها معاً في قائمة مشروع أو في مجلد على الكمبيوتر أو في خزانة الملفات. من خلال مراجعة جميع الأعمال الورقية ورسائل البريد الإلكتروني التي لم يُرد عليها، وجميع المهام الأخرى غير المكتملة في جهاز الكمبيوتر الخاص

به أو في عقله، حدّد كاري عشرات المشاريع الشخصية والتجارية، التي كانت نموذجية. عادةً ما يكون لدى عملاء ألين ما بين ثلاثين ومائة مشروع، لكل منها مهمّتان على الأقل وهم يقضون يوماً كاملاً أو يومين لإكمال الفترة المبدئية الضخمة والفرز والمعالجة. بعد أن حدّد كاري المشاريع، كان عليه تحديد الإجراء التالي المحدد لكل مشروع. ما الشيء التالي الذي يجب القيام به من أجل العشاء الخيري؟ بينما عمل كاري في كل هذه الأشياء، جلس ألين في مكتبه طوال اليوم.

يقول كاري: «كان يجلس ويراقبني وأنا أرسل رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بي. كلما كنت على وشك التعرّض، يقول: «ما الذي يحدث؟» أخبره بالأمر، يرد عليّ: «افعل هذا»، وأفعل ما يقول؛ كان حاسماً جداً حيال ذلك. مرات قليلة قال فيها: «من الممكن أن يكون هذا أو ذاك، ماذا ستفعل مع ذلك؟»». لقد علّمه ألين إعداد ملفات منفصلة للمكالمات الهاتفية ورسائل البريد الإلكتروني ولوضع المشاريع الملتبسة في ملف «يوماً ما/ربما»، واتباع قاعدة الدقيقتين: إذا استغرق شيء ما أقل من دقيقتين، فلا تضعه في قائمة، أخرجه من كونه عاقبة على الطريق فوراً.

يقول كاري: «فيما مضى، كنت أرى كومة من الأوراق، ولا أعرف ما في داخلها بحق عن عدم GTD الجحيم، وأقول يا إلهي». اليوم الذي وصلت فيه إلى الصفر، حيث يتحدث فيه امتلاك شيء في صندوق الوارد الخاص بك؛ لا رسائل هاتفية، ولا رسائل من البريد الإلكتروني.. لا شيء، ولا قصاصة من الورق. عندما وصلت إلى هذه النقطة، شعرت كأن العالم نزل من على كتفي، شعرت كأنني خرجت للتوّ من جلسة تأمل في الصحراء، ولا همّ لي في العالم، حينها فقط «شعرت بالنشوة».

منذ ذلك اليوم، وبمساعدة الزيارات الشهرية من ألين، يقول كاري إنه استمرّ قريباً إلى حدّ ما من الصفر، إنه يتعرّض أحياناً، وإن سافر، فهناك أشياء تتراكم، لكنه على الأقل يعرف ما هو موجود، ويشعر بالتأكد من أنه سيصل إليه. يمكنه قراءة كتاب أو أخذ دروس يوجا من دون الشعور بالذنب، ومع استبعاد الأشياء البسيطة، يمكنه التركيز على الأشياء المهمة، مثل كتابة الكوميديا. يقول كاري: «لا يوجد شيء أسوأ من الجلوس للكتابة عندما يومض تليفونك ويكون لديك كومة من الرسائل وأظنان من رسائل البريد الإلكتروني في وجهك. لن تؤدي أعمالك بأفضل ما يمكن، ولكن إذا عرفت الأشياء الأخرى التي تعتنى بنفسها، يمكنك التركيز على كتاباتك».

في مكاتب الشركة GTD يمكنك أن تكون أكثر إبداعاً». في النهاية، هذه هي نقطة الجذب لـ وخارجها. هذا هو السبب الذي يجعل الكوميديين والفنانين وموسيقي الروك يتحدثون بحماسة «عن قوائم وملفات «ألين»».

يقول ألين: «سواء حاولت البستنة أو التقاط صورة أو كتابة كتاب، فإن قدرتك على إحداث فوضى خلقة هي حالتك الأكثر إنتاجية. أنت تريد أن تكون قادرًا على طرح الأفكار في كل مكان، ولكن عليك أن تكون قادرًا على البدء بطاولة خالية. كل ما يمكنك التعامل معه هي فوضى واحدة في كل مرة. ستضيع الوقت، إذا تعاملت مع شينين فوضويين. قد ترغب في العثور على الله، ولكن إذا كان طعام قطتك على وشك النفاد، فمن الأفضل، بلا شك، أن تضع خطة للتعامل مع ذلك، «وإلا فإن طعام القطّة سيأخذ منك الكثير من الاهتمام ويمنعك من العثور على الله».

لكن لماذا يصعب وضع طعام القطط في قائمة؟ لماذا يبحث العملاء عن أي عذر للهروب من الأشياء الموجودة على مكاتبهم، حتى بعد دفع رسوم «ألين» التي تبلغ عشرين ألف دولار يوميًا للجلوس معهم؟ في بعض الأحيان، كان عليه أن يطاردهم في حمامات الرجال العامة ويعيدهم. بعد مشاهدة الكثير من العملاء يتعذبون بشأن أكثر القرارات تفاهة وبشأن الإجراءات التالية، كان «لها نفس الجذر الاشتقاقي لكلمة «يقتل» *decide*» «على ألين أن يقدّر لماذا كلمة «يقرر» «وتعني «أن تقطع» أو «أن تقتل» *caedere* وهي الكلمة لاتينية: «*homicide*»».

يقول ألين: «عندما نحاول أن نقرر ما سنفعله بأشيائنا أو أي فيلم سنشاهده، نحن لا نفكر في أنفسنا: انظر إلى كل هذه الخيارات الرائعة. هناك شيء قوي بداخل هذه الأقوال: إذا قررت مشاهدة هذا الفيلم، فأنا أقتل كل الأفلام الأخرى. يمكنك التظاهر حتى هذه المرحلة بأنك تعرف الشيء الصحيح الذي يتعين عليك القيام به، ولكن بمجرد أن تواجه خيارًا، عليك التعامل مع هذه الحلقة المفتوحة في رأسك: أنت مخطئ، أنت محق، أنت مخطئ، أنت محق، في كل مرة تختار، «أنت تدخل في فراغ وجودي».

ليس من السهل عادةً على علماء النفس أن يلاحظوا الفراغ الوجودي في المختبر. لكن عندما يقضي الناس الكثير من الوقت في هذا الفراغ، فإن العواقب يمكن أن تبدأ في الظهور بطرق يسهل قياسها. يمكن لأي شخص -كما يمكننا أن نلاحظ ذلك- أن يبدأ بالتصرف مثل «البيوت «سبيتر»».

\* \* \*

## إنهاك اتخاذ القرار

الرجل الذي ينبغي أن يكون رجلاً، يجب أن يحكم إمبراطورية نفسه؛ فيها يجب أن يكون الأسمى، ويؤسس عرشه على الرغبة المقهورة، وقمع فوضى الآمال والمخاوف، وأن يكون نفسه فقط.

من قصيدة «العظمة السياسية» لشيلي —

قبل أن نصل إلى علم القرارات، لنبدأ بتمرين سياسي. لنفترض أنك رجلٌ متزوجٌ وحاكم ولاية كبيرة في شمال شرق أمريكا. قضيت يوماً طويلاً في المكتب وأنت مسترخٍ في وقت متأخرٍ من بعد الظهر، وتتصفح شبكة الإنترنت. وحدث أمرٌ -ليس بالصدفة تماماً- أن موقعاً يصف نفسه بأنه «الموقع الدولي الأكثر تفضيلاً في تقديم الخدمة الاجتماعية لمن تعودوا على التميز»، يطلق يستطرد النادي أن «هدفنا هو جعل الحياة أكثر سلاماً وتوازناً. VIP عليه اسم نادي الأباطرة وجمالاً ومعنى»، لتحقيق هذه الأغراض، يعرض النادي صوراً لشابات، كثيرات منهن يرتدين ملابس داخلية شفافة، وكل واحدة منهن مصنفة بعددٍ من النجوم. تصادف أن تكون كل امرأة متاحة لقضاء بعض الوقت معك مقابل «رسوم مقدّمة»، يجب اتخاذ قرار. أي من هذه الخيارات من شأنه أن يحقق أكبر قدرٍ من «التوازن» في حياتك؟

أ. الترتيب للذهاب إلى متحف لتأمل اللوحات الانطباعية بصحبة «سافانا»؛ وهي «فنان من حيث المهنة، ومن حيث جمال قلبها الخلاق»، مقابل 1000 دولار في الساعة، تُدفع نقدًا.

ب. تحديد موعد عشاء مع «رينيه»، وهي «عارضة أزياء إيطالية/يونانية» تبتهج بالنبيذ التوسكاني والإسبريسو الأسود وبعطر الرجال المنعش «مقابل 1500 دولار في الساعة، تُدفع». «بحوالة بريدية مجهولة.

ج. حجز أمسية في فندق مع «كريستين» ذات الثلاثة والعشرين عامًا، التي تصف نفسها بأنها «تتمتع بالكثير من المشاعر الجياشة والكثير من العمق» بالإضافة إلى وشم باللاتينية، مقابل 1000 دولار للساعة، تُسدّد من خلال حوالة مصرفية من حسابك المصرفي الشخصي.

د. قضاء يوم كامل مع «مايا»، المصنفة بسبع نجوم بـ «مظهرها الذي لا يضاهى وحضورها المثير» بمبلغ 31000 دولار، تُدخّل في الحساب الخاص بوظيفتك كحاكم للولاية تحت مسمى: «مستشار الرصيد الشخصي».

هـ. سؤال كبير مستشاريك السياسيين عن المرأة التي ستكون مناسبة لك أكثر.

و. وأخذ حمام بارد C-SPAN و. غلق صفحة الموقع وتشغيل محطة

الأمر ليس صعبًا للغاية، أليس كذلك؟ فلماذا واجه «اليوت سبيتزر» مثل هذا الوقت العصيب عندما كان حاكمًا لنيويورك؟ باختياره ج (كريستين)، فقد انضم إلى القائمة الطويلة من السياسيين البارزين المشهورين والمديرين التنفيذيين للشركات الذين دمروا حياتهم المهنية بقرارٍ غبي لا يمكن تفسيره. «سبيتزر»، الذي استهدف الدعارة في أيامه ككاتب عام، لم يكتفٍ مع «VIP» بترتيب موعد لقاء في فندق مع كريستين، ولكنه أرسل أموالاً إلى نادي الأباطرة. حوالة قابلة للتتبع من حسابه البنكي الخاص.

كان مدرّكًا للاستقصاء الذي كان عليه بصفته حاكمًا، لقد أدرك من كثبِ المجازفات والمخاطر القانونية المتعلقة بالبغاء. في سعيه الطويل ليصير حاكمًا، كوّن سمعة قوامها: البصيرة السياسية والانضباط الصارم والاستقامة الأخلاقية، لماذا فقدَ توازنه بمجرد أن حصل على وظيفة أحلامه؟ هل شوّهت القوة ملكة التمييز لديه لدرجة أنه شعر بأنه لا يقهر، أم أنه كان نرجسيًا طوال الوقت؟ هل أراد -لا شعوريًا- تخريب حياته المهنية؟ هل شعر في أعماقه بأنه لا يستحق ما وصل إليه؟ أم شعر ببساطة بأنه يحق له كل ما يريد بعد أن نال كل امتيازات السلطة؟

قد تكون أي من هذه الإجابات صحيحة، وقد لا تكون كذلك، ولن نحاول فرزها أو تحليل سبيتزر نفسيًا، لكن يمكننا اقتراح عامل آخر ساهم بالتأكيد في سقوطه، وفي الأخطاء التي دمّرت وظائف وعائلات مديرين تنفيذيين كثيرين آخرين. عندما استأجر «سبيتزر» عاهرة وعندما تسلّل حاكم ولاية كارولينا الجنوبية إلى بوينس آيرس لمقابلة صديقه، وعندما تورّط بيل كلينتون مع متدربة، خضعوا جميعًا للمخاطرة المهنية التي تنشأ من كونهم «متخذي القرار»، كما وصف الرئيس جورج دبليو بوش نفسه ذات مرة. تؤثر مشكلة إنهاء اتخاذ القرار في كل شيء بدءًا من المسيرات المهنية للرؤساء التنفيذيين إلى أحكام السجن للمجرمين الذين يمثلون أمام القضاة المنهكين. إنها تؤثر، كل يوم، في سلوك كل شخص، سواء موظف تنفيذي أم لا، مع ذلك، قلّة من الناس يدركون ذلك. بسؤال الناس عما إذا كان اتخاذ القرارات من شأنه أن

يستنزف قوة إرادتهم ويجعلهم عرضة للإغراء، أجاب معظمهم بالنفي. إنهم لا يدركون أن إنهاك اتخاذ القرار يساعد في تفسير سبب غضب الأشخاص العقلاء عادةً من زملائهم وعائلاتهم، وتفآخرهم بالملايس، وشرائهم للوجبات السريعة من السوبر ماركت، وعدم تمكّنهم من مقاومة عرض تاجر السيارات بعمل عزل لسيارتهم الجديدة لمقاومة الصدا

حددت «جين توينج» هذا الخطر لأول مرة في مختبر باوميستر. إنها طالبة بحوث ما بعد الدكتوراه، أجرت أبحاث ضبط النفس في نفس الوقت الذي كانت تخطط فيه لحفل زفافها. في أثناء قراءتها لتجارب المعمل السابقة، مثل التجربة التي تُظهر كيف استنفد ضبط النفس بسبب مقاومة بسكوييت رقائق الشوكولاتة، تذكرت خبرة شخصية حديثة مُستنزفة تمامًا: تسجيل هدايا الزفاف؛ هذا التقليد الغريب لتعيين شركة للمساعدة في انتزاع هدايا من العائلة والأصدقاء. على الرغم من أنه يُعتبر عادةً وقاحة لأي شخص بعد سنوات سانتا كلوز أن يطالب بهدايا محددة، فإن تسجيل رغباتك في سجل الزفاف، قد تمنطق ليصير طقسًا اجتماعيًا يخفف التوتر عن الجميع. ليس على الضيوف عناء التسوق، ولا داعي للزوجين أن يقلقا بشأن أن ينتهي بهما الأمر بسبعة وثلاثين سلطانية للشوربة مع عدم وجود مغرفة. لكن هذا لا يعني أن يخلو الأمر من التوتر، مثل «توينج» التي اكتشفت في المساء أنها جلست هي وخطيبها مع متخصص في حفلات الزفاف في متجرٍ ليقدر بالضبط ما هي العناصر التي يجب وضعها في التسجيل الخاص بهم. كيف تكون الزخرفة التي أرادوا أن تكون عليها آنيتهما؟ ما هي ماركة السكاكين؟ ما هو نوع المناشف؟ أي لون؟ كم عدد الخيوط بالضبط لكل بوصة مربعة من ملاءتهما؟

أخبرت توينج زملاءها في المختبر بأنه: «في النهاية، كان في الإمكان إقناعي بأي شيء»، لقد فكرت في أن تجربة استنفاد قوة إرادة المرء يجب أن تكون شيئًا مثل ما شعرت به في ذلك المساء. تساءلت هي وعلماء النفس الآخرين عن كيفية اختبار هذه الفكرة. لقد تذكروا أن هنالك متجرًا قريبًا ينهي أعماله ويعرض تخفيضاتٍ للتصفية جعلت الكثير من المنتجات بأسعارٍ معقولة بالنسبة إلى ميزانية المختبر. ذهب الباحثون إلى التسوق وملؤوا صناديق سياراتهم بمنتجاتٍ بسيطة؛ ليست هدايا زفاف فاخرة تمامًا، ولكنها جذابة بما فيه الكفاية لطلاب الجامعات

في التجربة الأولى، عرضوا على المشاركين منضدة محمّلة بهذه المنتجات، قالوا لهم إنهم سيحتفظون بأحد هذه المنتجات في نهاية التجربة. ثم طلبوا من بعض الطلاب أن يختاروا، ومن المفترض أن هذا سيحدد المنتج الذي سيتلقوه في النهاية. لقد اجتازوا سلسلة من الاختيارات؛

في كل مرة بين عنصرين، هل يفضلون قلمًا أم شمعة؟ شمعة برائحة الفانيليا أم برائحة اللوز؟ شمعة أم تيشيرت؟ تيشيرت أسود أم تيشيرت أحمر؟ وفي الوقت نفسه، فإن مجموعة التحكم -المدعويين بغير المقررين- أمضوا فترة طويلة بالقدر ذاته في التفكير في كل هذه المنتجات نفسها من دون الحاجة إلى اتخاذ أي خيارات. لقد سألهم المختبرون فقط عن رأيهم في كل منتج والإبلاغ عن عدد المرات التي استخدموا فيها مثل هذه المنتجات في الأشهر الستة الماضية. بعد ذلك، حصل الجميع على واحدٍ من اختبارات ضبط النفس الكلاسيكية: ضع يدك في الماء المتلجج لأطول فترة ممكنة. الماء غير مريح، وهناك دافعٌ لتخرج يدك من المياه، لذلك فهناك حاجة إلى الانضباط الذاتي كي تبقي اليد تحت الماء. اتضح أن أصحاب القرار استسلموا أسرع بكثيرٍ من غير المقررين. على ما يبدو أن كل هذه الخيارات استنفدت قوة إرادتهم، وظهر هذا التأثير مرة أخرى في الآخرين في تجارب أخرى لاتخاذ القرار.

في بعض التجارب، كان على الطلاب مراجعة دليل الكلية واختيار المواد الدراسية. في تجربة أخرى، صُممت لتكون ذات صلة مباشرة بالطلاب المسجلين في دورة علم النفس، كان عليهم الدخول في سلسلة من الخيارات حول الكيفية التي أرادوا بها أن تُدرّس الدورة التدريبية الخاصة بهم لبقيّة الفصل الدراسي؛ ما هي الأفلام التي يجب مشاهدتها، وكم عدد الاختبارات التي يجب إجراؤها. بعد أن اختار الطلاب، أعطوا البعض منهم أحجيات لحلّها، قالوا للبعض إنهم كانوا على وشك إجراء اختبارٍ في الرياضيات من شأنه أن يكون مقياسًا مهمًا لذكائهم، وأن في إمكانهم تحسين درجاتهم إذا أمضوا خمس عشرة دقيقة في التدريب على ذلك، ولكن بالإضافة إلى إعطائهم موادًا تدريبية للاختبار، تركوهم في غرفة بها مجلات وألعاب فيديو كملهيّات مغرية. مرارًا وتكرارًا، أثر اتخاذ القرار في الطلاب. مقارنةً بغير المقررين، الذين أمضوا نفس القدر من الوقت في تقييم نفس النوع من المعلومات من دون اتخاذ قراراتٍ، استسلم أصحاب القرار بشكلٍ أسرع في أثناء حل الأحجيات، بدلًا من استخدام وقتهم للتدريب على اختبار الرياضيات، استسلموا للكسل، وشرعوا في قراءة المجلات ولعب ألعاب الفيديو.

وكاختبارٍ لنظريتهم في العالم الحقيقي ذهب الباحثون إلى تلك الحلبة العظيمة في العالم الحديث، لصنع القرار؛ ألا وهي المول. قابل الباحثون متسوقين في مركز تسوق في ضاحية وتحدثوا إليهم حول تجاربهم في المتاجر في ذلك اليوم ثم طلبوا منهم حل بعض المسائل الحسابية البسيطة. طلب منهم الباحثون بأدبٍ أن يفعلوا ذلك قدر المستطاع وأخبروهم بأنه

يمكنهم التوقف عن ذلك في أي وقت. من المؤكد أن المتسوقين الذين تعرضوا لقرارات كثيرة في المتاجر، استسلموا بشكل أسرع في المسائل الحسابية. عندما تتسوق حتى تنهار، تنخفض قوة إرادتك أيضاً. على المستوى العملي، أظهرت التجربة مخاطر التسوق الماراثوني. على المستوى النظري، أثارت نتائج كل هذه التجارب سؤالاً جديداً: ما هي أنواع القرارات التي تستنفد معظم قوة الإرادة؟ ما هي الخيارات الأصعب؟

## عبور نهر روبيكون

يُميز علماء النفس بين نوعين رئيسيين من العمليات العقلية: العمليات التلقائية والعمليات المُخططة. يمكن إجراء العمليات التلقائية، مثل  $4 \times 7$ ، من دون مجهود. إذا قال أحدهم « $4 \times 7$ »، من المحتمل أن 28 تدوي في رأسك سواء تريد ذلك أم لا، لهذا تسمى العملية تلقائية. في المقابل، يتطلب حساب  $26 \times 30$  جهداً عقلياً وأنت تمر بخطوات عملية الضرب لتحصل على 780. تتطلب الحسابات الرياضية الصعبة -مثلها مثل التفكير المنطقي- قوة إرادة لتتبع مجموعة من القواعد المنهجية للحصول على معلومة جديدة من مجموعة واحدة من المعلومات. غالباً ما تمر بخطوات مثل هذه في عملية اتخاذ القرار، من خلال عملية يسميها علماء النفس نموذج «روبيكون» لمراحل العمل، تكريماً للنهر الذي فصل إيطاليا عن المقاطعة الرومانية للغال. عندما وصل قيصر إليه، علم أن جنراًلاً عانداً إلى روما، قد مُنع من إحضار جحافله عبر نهر روبيكون. لقد أدرك أن عبوره مع جيشه سيتسبب في حرب أهلية. الانتظار على جانب الغال من النهر، كان في «مرحلة ما قبل القرار»، حيث كان يفكر في أهدافه والاحتمالات جنباً إلى جنب مع التكاليف والفوائد المحتملة. ثم توقف عن حساب الأمر وعبر الروبيكون، ووصل إلى «مرحلة ما بعد القرار»، التي عرفها قيصر بشكل أكثر سعادة: «لقد طرَح الموت

يمكن أن تستنفد العملية برمتها قوة إرادة أي شخص، ولكن أي جزء هو الأكثر إجهاداً؟ هل يمكن أن يكون النضوب ناتجاً بشكل أساسي عن جميع الحسابات قبل اتخاذ قرار؟ عند هذه النقطة، أُستنفدت توينج والكثير من الباحثين الآخرين من خلال هذا المشروع طويل الأمد، لكن المراجعين الذين قرروا ما إذا كان يمكن نشر العمل في أهم مجلة في هذا المجال، أرادوا المزيد من الإجابات. خطت «كاتلين فوهس» -إحدى المخضرمات التي يمكنها جلب النجاح للمشروعات التي في ورطة، وتولي إدارة المشروع خلال مراحله النهائية- تجربة باستخدام

أمكن للمتسوقين ،dell.com في موقع Dell. موقع مبيعات الخدمة الذاتية لكمبيوتر ماركة شركة البحث وتحديد خصائص الكمبيوتر الذي يريدونه عن طريق اختيار حجم القرص الصلب ونوع الشاشة ومجموعة من الخصائص الأخرى. مرّ المشاركون في التجربة ببعض من العمليات ذاتها (باستثناء عدم شراء جهاز كمبيوتر في نهاية المطاف) Dell التي يستخدمها متسوقو

عن طريق التعيين العشوائي، أعطوا كل مشارك في الدراسة واحدة من ثلاث مهام. قالوا للبعض أن ينظروا إلى الكثير من الخصائص ذات الصلة بجهاز الكمبيوتر ولكن لا يتخذوا قراراً، وجّهوهم إلى التفكير في الخيارات والأسعار لتشكل التفضيلات والآراء، ولكن طلبوا منهم ألا يختاروا شيئاً محدداً؛ كان الغرض من هذا الشرط هو تكرار التفكير في قرار مسبق من دون اتخاذ قرار فعلي.

سألوا مجموعة أخرى قائمة بالاختيارات وطلبوا منهم تشكيل جهاز كمبيوتر. كان عليهم أن يخوضوا العملية المرهقة لتحديد خصائص محددة، خطوة بخطوة، بين مصفوفات الخيارات ثم انقر على اليمين منها. كان الغرض من ذلك هو تكرار كل ما يحدث في مرحلة ما بعد اتخاذ القرار، عندما يُنقَد الاختيار. كان على المجموعة الثالثة أن تختار أي الخصائص التي تريدها في أجهزة الكمبيوتر المخصصة لها. ببساطة، لم يفكروا في خيارات أو ينفذوا اختيارات الآخرين، كان عليهم أن يلقوا بالنرد، وتحول ذلك ليكون أكثر المهام إرهافاً على الإطلاق. عندما قيس ضبط النفس بعد ذلك من خلال مطالبة الأشخاص بحل أكبر عددٍ ممكنٍ من مسائل إعادة ترتيب الأحرف اتضح أن الأشخاص الذين اتخذوا قراراتٍ بالفعل استسلموا في وقتٍ أقل من الآخرين. بدا عبور الروبيكون عملاً عقلياً صعباً، سواء تعلق بتقرير مصير إمبراطورية أو بحجم قرص تخزين الكمبيوتر.

لكن لنفترض أن الاختيار تضمن خياراتٍ أسهل وأكثر جاذبية من بدء حرب أهلية أو التفكير في الأجزاء الداخلية لكمبيوتر. بفرض أن الأمر تضمن عملية مسلية، هل ستستمر هذه الخيارات في استنفاد قوة الإرادة؟ تحقق الباحثون من خلال إجراء نسخة أخرى من تجربة تسجيل الزفاف، ولكن هذه المرة شملت أشخاصاً لديهم مواقف متنوعة على نطاقٍ واسعٍ تجاه المهمة. كان بعض الشبان والشابات أكثر حماسة من «جين توينج» لتحمل اختيار هدايا الزفاف لأنفسهم. قالوا إنهم يتطلعون إلى صنع اختيارات، وبعد ذلك أفادوا أنهم استمتعوا بالتجربة. في هذه الأثناء، كان هناك

أشخاص آخرون في نفس التجربة يكرهون عملية اختيار الأواني الصينية وآنية المائدة الفضية والأجهزة المنزلية، برمتها.

كالمتوقع، لم تستنزف العملية الأشخاص الذين استمتعوا بها، ولكن إلى حد معين وحسب. إذا أعطوا المشاركون قائمة مختصرة من الخيارات ليبثوا في أمرها في غضون أربع دقائق، يمكن للأشخاص الذين يحبون اختيار الهدايا أن يكملوا الأمر من دون استنفاد أي من قوة إرادتهم، في حين أن المجموعة التي ترهب المهمة، من المتوقع أن تُستنفد حتى من خلال هذا التمرين القصير. لكن عندما طالت القائمة واستمرت العملية لمدة اثنتي عشرة دقيقة، أُستنفدت كلتا المجموعتين بشكلٍ متساوٍ (بمعنى أنهم أظهروا قدرًا أقل من ضبط النفس في الاختبارات مما أظهرته مجموعة التحكم التي لم تتخذ أي خياراتٍ بشأن هدايا الزفاف). من الواضح أن عددًا قليلًا من القرارات اللطيفة ليست كلها مستنزفة، ولكن على المدى الطويل، يبدو أنه ليس هناك ما يُدعى بالاختيار الحر، على الأقل عندما يتعلق الأمر بالاختيار من أجل نفسك.

مع ذلك، ليس الاختيار بهذه الصعوبة دائمًا للآخرين. صحيح قد تتعذب لأجل اختيار الأثاث المناسب لتضعه في غرفة المعيشة الخاصة بك، ولكن ربما لن تستهلك كل هذا القدر من الطاقة إذا طُلب منك اتخاذ قرار بشأن تزيينها لأجل إجراء تعارف شخصي عرضي. عندما وضع الباحثون سلسلة من أسئلة تخص ديكورات المنزل للأشخاص ثم اختبروا قوة إرادتهم بعد ذلك، أظهرت النتائج أن اتخاذ قرارٍ بشأن إجراء تعارف شخصي عرضي كان أقل استنفادًا من اتخاذ قرار بشأن المرء نفسه. على الرغم من أنه قد يبدو اختيار أريكة لأحد المعارف لا تعرف ذوقه أمرًا صعبًا، لكن هذه الصعوبة تُعوّض بعدم الاهتمام كثيرًا بالنتيجة. في النهاية، لن تضطر إلى النظر إلى الأريكة كل يوم. يبدو أن الجانب الآخر من روبيكون أقل رعبًا عندما تعرف أن شخصًا ما آخر سينتهي به المطاف هناك.

## معضلة القاضي (ومحنة السجين)

طالب أربعة رجالٍ يقضون فترة عقوبتهم في السجون الإسرائيلية، مؤخرًا، بالإفراج المشروط. نظر في قضاياهم مجلسٌ مؤلفٌ من قاضٍ ومتخصصٍ في علم الجريمة وعالم اجتماع، اجتمعوا في جلسة ليومٍ بطوله للنظر في مناشدات المسجونين. كانت هناك بعض أوجه التشابه في القضايا الأربعة، كل من السجناء ارتكب جرائم متكررة، بعد أن قضى فترة عقوبة سابقة في

السجن لجريمة منفصلة. قضى كل رجل منهم ثلثي فترة عقوبته الحالية، وكان كلٌّ منهم قادرًا على المشاركة في برنامج إعادة تأهيل إذا أُطلق سراحه. لكن كانت هناك أيضًا اختلافات، ومنح المجلس الإفراج المشروط عن اثنين فقط من الرجال الأربعة. حاول أن تخمين أي رجلين، من قائمة الحالات الأربع حُرِّما من الإفراج المشروط واضطرًا إلى البقاء في السجن:

الحالة الأولى (أستجوبت الساعة 8:50 صباحًا): رجل عربي إسرائيلي يقضي عقوبة 30 شهرًا بتهمة الاحتيال.

الحالة الثانية (أستجوبت الساعة 1:27 مساءً): رجل يهودي إسرائيلي يقضي عقوبة بالسجن لمدة 16 شهرًا بتهمة الاغتصاب.

الحالة الثالثة (أستجوبت الساعة 3:10 مساءً): رجل يهودي إسرائيلي يقضي عقوبة بالسجن لمدة 16 شهرًا بتهمة الاغتصاب.

الحالة 4 (أستجوبت الساعة 4:25 مساءً): رجل عربي إسرائيلي يقضي حكمًا بالسجن لمدة 30 شهرًا بتهمة الاحتيال.

هناك نمطٌ لقرارات المجلس، لكنه ليس بالنمط الذي ستكتشفه بالنظر في الخلفيات العرقية للرجال أو الجرائم أو الأحكام. في البحث عن ذلك، قد تضع في اعتبارك نقاشًا طويل الأمد حول طبيعة النظام القانوني. تعامل إحدى المدارس التقليدية للعلماء النظام القانوني بوصفه نظامًا من القواعد الواجب اتباعها، تُدار بشكلٍ محايدٍ: الصورة الكلاسيكية لسيدة العدل المعصوبة العينين وهي تزن بالميزان. تُشدد مدرسة أخرى على أهمية الضعف الإنساني، وليس القوانين المجردة، في تحديد الأحكام، غالبًا ما يُصوَّر هؤلاء الواقعيون القانونيون -كما هم معروفون- في صورة «من يُعرِّف العدالة بأنها: «ما أكله القاضي في وجبة الإفطار».

الآن اختبر تعريفهم فريقٌ من علماء النفس بقيادة «جوناثان ليفاف» من جامعة كولومبيا و«شاي دانزيجر» من جامعة بن جوريون. لقد راجعوا أكثر من ألف قرارٍ، أُتخذَ خلال دورة من عشرة أشهر من قبل القضاة الذين يتناوبون على رئاسة مجلس الإفراج المشروط في نظام السجن الإسرائيلي. يقرر كل قاضٍ -بعد سماع التماسات السجناء والحصول على المشورة من المتخصصين في الجريمة وعلماء الاجتماع بخصوص الإفراج المشروط- ما إذا كان المجرم سيحصل على إفراجٍ مشروطٍ أم لا. من خلال منح الإفراج المشروط، يمكن للقاضي أن يُسر

السجين وعائلة السجين ويوفر أموال دافعي الضرائب، ولكن كان هناك أيضًا خطرٌ أن يستمر السجين المفرج عنه في ارتكاب جريمة أخرى.

في المتوسط، وافق كل قاضٍ على إطلاق السراح المشروط لسجينٍ واحدٍ فقط من كل ثلاثة سجناء، ولكن كان هناك نمطٌ صارخٌ لقرارات جميع القضاة، كما اكتشف الباحثون. استقبل السجناء -الذين مثلوا أمام القضاء في الصباح الباكر- الإفراج المشروط بنسبة 65% من الوقت. أولئك الذين مثلوا أمام القضاء في وقتٍ متأخرٍ من اليوم فازوا بالإفراج المشروط بأقل من 10% من الوقت. وهكذا فإن الاحتمالات هنا لصالح السجين في الحالة الأولى، الذي مثل أمام القضاء في الساعة 8:50 صباحًا، وقد حصل على الإفراج المشروط بالفعل. لكن على الرغم من أن السجين في القضية الرابعة قضى نفس العقوبة لنفس الجريمة؛ الاحتيال -كانت الاحتمالات ضده عندما مثل أمام القضاء (في يومٍ مختلفٍ) في الساعة 4:25 مساءً، ومثل معظم السجناء الآخرين -الذين مثلوا أمام القضاء في وقتٍ متأخرٍ بعد الظهر- حُرِم من الإفراج المشروط.

على أي حال، لا يحدث التغيير من الصباح إلى بعد الظهر بمعدلٍ ثابتٍ؛ كانت هناك أنماطٌ أخرى مذهشة خلال اليوم. في منتصف الصباح عادة قبل الساعة 10:30 بقليل، كان مجلس الإفراج المشروط يأخذ استراحة، ويتزود القضاة بشطيرة وقطعة فاكهة؛ هذا من شأنه أن يملأ مجرى الدم ثمانية بالجلوكوز. (أتتذكر الدراسات حول كيف يبدأ الأطفال -الذين لم يتناولوا الإفطار- فجأة في التصرف والتعلم بشكلٍ أفضل بعد وجبة خفيفة في منتصف النهار؟) كان لدى السجناء الذين تصادف ظهورهم قبل الاستراحة فرصة بنسبة 15% فقط في الحصول على الإفراج المشروط، مما يعني أن هناك شخصًا واحدًا فقط من كل سبعة سيغادر السجن. في المقابل، أولئك الذين أتوا مباشرة بعد استراحة الطعام كان لديهم فرصة بنسبة 65% تقريبًا؛ أي نحو شخصين من كل ثلاثة أشخاص.

حدث نفس النمط مع وجبة الغداء، في الساعة 12:30 مساءً، قبل الغداء مباشرة، كانت فرص الحصول على الإفراج المشروط 20% فقط، ولكن بعد الغداء مباشرة، كانت الفرص أكثر من 60%. كان السجين في الحالة الثانية محظوظًا بشكلٍ كافٍ لأن يكون أول من مثل أمام القضاء بعد استراحة الغداء، وقد تلقى بالفعل الإفراج المشروط. كان السجين في الحالة الثالثة يقضى نفس العقوبة لنفس الجرم؛ الاغتصاب، وقد مثل أمام القضاء في فترة ما بعد الظهرية أيضًا، ولكن في وقتٍ لاحقٍ، في الساعة 3:10 م. بدلًا من أن يكون أول سجين يمثل أمام القضاء

بعد استراحة الغداء، كان الثاني عشر، وعانى من المصير المعتاد في تلك الساعة المتأخرة؛ ألا وهو رفض الإفراج المشروط.

القضاء هو عملٌ عقلي شاقٌّ، بينما يتخذ القضاة قرارًا واحدًا تلو الآخر، تستخدم أدمغتهم وأجسادهم الجلوكوز، الذي هو المكون الأساسي في قوة الإرادة كما ناقشنا هذا في وقتٍ سابقٍ. مهما كانت فلسفتهم الشخصية -سواء كانوا معروفين بأنهم صارمون مع الجريمة أو متعاطفون مع احتمالية إعادة التأهيل- كان لديهم عددٌ أقل من الموارد العقلية المتاحة لصنع المزيد من القرارات. هكذا، على ما يبدو، مالوا إلى الخيار الأقل خطورة (لأنفسهم، على أي حال)، وهو غير عادلٍ، بشكلٍ فظيعٍ، بالنسبة إلى السجين؛ لماذا يجب البقاء في السجن لمجرد أن القاضي لم يتناول وجبة خفيفة في منتصف النهار؟ لا يُعتبر هذا التحيز ظاهرة فردية، يحدث هذا بشكلٍ طبيعي في جميع أنواع المواقف؛ تعمل الصلة بين قوة الإرادة وصنع القرار في كلا الاتجاهين: يستنفد صنع القرار قوة إرادتك، وبمجرد استنفاد قوة إرادتك، تصير أقلَّ قدرة على اتخاذ القرارات. إذا تطبَّب عملك منك اتخاذ قرارات صعبة طوال اليوم، فعند مرحلة ما ستستنفد وتبدأ في البحث عن طرقٍ للحفاظ على الطاقة، ستبحث عن أعذارٍ لتجنُّب أو تأجيل القرارات. ستبحث عن الخيار الأسهل والأكثر أمانًا، وهو في كثيرٍ من الأحيان، إبقاء الوضع الراهن على ما هو عليه: ترك السجين في سجنه.

يمكن أن يبدو رفض الإفراج المشروط أيضًا كأنه أسهل إجراء للقاضي لأن ذلك يتيح المزيد من الخيارات المفتوحة: يحتفظ القاضي بخيار الإفراج المشروط للسجين في تاريخٍ مستقبلي من دون التضحية بخيار إبقائه في السجن بشكلٍ آمن في الوقت الحالي. جزء من المقاومة ضد اتخاذ القرارات يأتي من الخوف من التخلي عن الخيارات، كلما تخليت عن بعض الخيارات من خلال اتخاذ قرارٍ، خفت من عزل شيء ما حيوي. يختار بعض الطلاب التخصصات المزدوجة في الكلية، لا لأنهم يحاولون إثبات شيء ما أو لأن لديهم خطة كبيرة لعمل دمجٍ في المسار المهني؛ على سبيل المثال: العلوم السياسية وعلم الأحياء، ولكن بالأحرى لأنهم لا يمكنهم حمل أنفسهم على قول لا لأي خيارٍ. أن تختار تخصصًا واحدًا يعني أن تنطق بالحكم على التخصصات الأخرى وتقتلها، وهناك أبحاثٌ وفيرة تُظهر أن الناس يواجهون صعوبة في التخلي عن الخيارات، حتى عندما لا تُسدي الخيارات أي شيء جيد لهم. تصير مقاومة التخلي عن الخيارات أكثر وضوحًا

عندما تنخفض قوة الإرادة. يستهلك اتخاذ القرارات قوة الإرادة، وهكذا تجعل الحالة المستنفدة الناس يبحثون عن طرق لتأجيل القرارات أو التهرب منها.

في إحدى التجارب، دعوا الناس إلى اختيار أي عنصرٍ من العناصر يرغبون في شرائها؛ الأشخاص الذين أُسْتُنْفِدَتِ قوة إرادتهم بأفعالٍ سابقة لضبط النفس كانوا أكثر عرضة من الآخرين لتجنُّب اتخاذ القرار من خلال عدم شراء أي شيء. في دراسة أخرى، طلبوا من الناس أن يتخيلوا أن لديهم عشرة آلاف دولار لا يحتاجون إليها في حساب التوفير، ثم عُرضت عليهم فرصة للاستثمار، توصف بأنها متوسطة الخطورة ومعدل عائدها فوق المتوسط. هذا المزيج يحدد استثمارًا جيدًا لأن معدلات المخاطر والعائد عادة ما تتسق مع بعضها. عندما لم تُنصَبِ قوة الإرادة من الناس، قال معظمهم إنهم سيستثمرون. في المقابل، قال الأشخاص المُسْتُنْفِدون إنهم سитركون المال حيث هو. لم يكن القرار منطقيًا من الناحية المالية، لأنهم كانوا في الأساس يخسرون عن طريق تركه في حساب التوفير ذي العائد المنخفض، لكن ذلك كان أسهل من اتخاذ قرارٍ.

يساعد هذا النوع من التسوية على تفسير سبب تأجيل الكثير من الأشخاص لأكثر خيارٍ في حياتهم: اختيار شريك الحياة. في منتصف القرن العشرين، تزوج معظم الناس في أوائل العشرينيات من العمر، لكن بعد ذلك انفتحت خيارات أكثر لكلا الجنسين، بقي المزيد من الرجال والنساء في المدرسة لفترة أطول، وانهمكوا في مسارات مهنية، استغرقت إعدادًا طويلًا. بفضل حبوب منع الحمل وتغير القيم الاجتماعية، صار للناس خيارًا للاستمتاع بممارسة الجنس من دون الزواج. كلما استقر المزيد من الناس في مناطق حضرية كبيرة، صارت لديهم المزيد من الخيارات في مجال الشركاء المحتملين، وبالتالي تؤدي المزيد من الخيارات -التي صارت متوفرة أكثر من أي وقتٍ مضى- إلى الخوف من فقدانها. في عمودٍ صحفي في عام 1995م، أجرى «تيرني» مسحًا شبه علمي للتحقيق في ظاهرة نيوبيورك: العدد الهائل من الأشخاص الأذكى والجذابين الذين اشتكوا من استحالة إيجاد شريكٍ رومانسي. سجّلت مانهاتن أعلى نسبة من الأشخاص العزاب في أي مقاطعة في أمريكا باستثناء جزيرة في هاواي استقرت في الأصل كمستعمرة للمجنومين.

ما الذي جعل سكان نيوبيورك متفرقين؟ مسح تيرني عينة من إعلانات شخصية في مجلات مدينة بوسطن وبالتيمور وشيكاغو ولوس أنجلوس ونيويورك، وجد أن العزاب في أكبر مدينة

-نيويورك- لم يكن لديهم فقط الاختيارات الأكثر، ولكن أيضاً السمات الأصعب لكي يرتضوا بها في الشركاء المطلوبين. سجل متوسط الإعلانات الشخصية في مجلة نيويورك 5.7 من المعايير المطلوبة في الشريك، أكثر بكثير من شيكاغو التي تحتل المركز الثاني بمتوسط (4.1) ونحو ضعف المتوسط للمدن الثلاث الأخرى. كما صاغت امرأة في نيويورك الأمر في إعلانها: «هل أنت غير مستعدٍ للاستقرار؟ ولا أنا!»، ادعت أنها شخصٌ «تحب كل ما تقدمه نيويورك»، لكن تعريفها لـ «كل» لم يشمل أيّ ذكورٍ من سكان نيويورك الذين لم يكونوا وسيمين وناجحين، ويزيد طولهم على خمسة أقدامٍ وتسع بوصات، وتتراوح أعمارهم بين التسعة والعشرين والخامسة والثلاثين عامًا. طلبت امرأة أخرى من نيويورك رجلًا يزيد طوله على خمسة أقدام وعشر بوصات، ويلعب لعبة البولو، ولدينا المحامي الذي سرد واحدًا وعشرين صفة لازمة في «أميرته»، وأبدى «اندهاشه» من عدم ارتباطه.

كان هذا الاستطلاع للإعلانات الشخصية مجرد دراسة غير رسمية، ولكن في الآونة الأخيرة توصلت فرق باحثين كثيرة إلى استنتاجٍ مماثلٍ عبر تحليلٍ أكثر صرامة لاختيارات الناس الرومانسية. لقد راقبوا عشرات الآلاف من الأشخاص الذين يبحثون عن الحب؛ إما من خلال خدمة المواعدة عبر الإنترنت وإما مناسبات المواعدة السريعة. في خدمة المواعدة عبر الإنترنت، يملأ العملاء استبيانًا شاملاً حول سماتهم. من الناحية النظرية، يجب أن يكون هذا الملف التفصيلي يساعد الناس في العثور على الشريك المناسب تمامًا، لكن من الناحية العملية أنتج هذا الكثير جدًا من المعلومات والكثير جدًا من الاختيارات التي جعلت الناس صعبى الإرضاء. اكتشف الباحثون، «جونتر هيتسش» و«علي هورتاكسو» من جامعة شيكاغو، و«دان أريلي» من دوك، أن العملاء عبر الإنترنت يواعدون بنسبة أقل بمقدار 1% للأشخاص الذين فحصوا ملفاتهم الشخصية. يتمتع الباحثون عن الرومانسية بحظٍ أفضل بكثيرٍ في مناسبات المواعدة السريعة، التي تقتصر بشكلٍ عامٍ على دسنة أو دسنتين من الأشخاص. يقضي كلُّ شخصٍ عدة دقائق في الحديث إلى كل من الشركاء المحتملين، ثم يتسلم جميع المشاركين بطاقات للنتائج تشير إلى الأشخاص الذين يرغبون في رؤيتهم مرة أخرى، وأولئك الذين يشاركونهم الاهتمام ذاته. يقوم المشارك العادي بعمل تطابقٍ مع واحدٍ على الأقل من كل عشرة أشخاص يلتقي بهم، واكتشفت بعض الدراسات أن النسبة تكون من اثنين إلى ثلاثة من كل عشرة. بسبب وجود خيارات أقل في الشركاء وموعد فوري، يحدد المتواعدون الشركاء المحتملين بسرعة.

لكن -كما يقول «أريلي»- لأن الباحثين عبر الإنترنت لديهم الكثير جدًا من الخيارات، فهم يواصلون التصفح.

يقول: «عندما تكون لديك كل هذه المعايير التي يجب وضعها في الاعتبار، والكثير من الأشخاص الذين تختار من بينهم، تبدأ في السعي لتحقيق الكمال. لا تريد أن تقتع بشخص ليس مثاليًا في الطول والعمر والدين وخمسة وأربعين سنة أخرى»، درس أريلي كذلك عدم الرغبة في التخلي عن الخيارات من خلال مشاهدة الأشخاص وهم يلعبون لعبة على الكمبيوتر حصلوا من خلالها على أموال حقيقية من خلال فتح أبواب لإيجاد مكافآت داخل الغرف. كانت أفضل استراتيجية هي فتح كل من الأبواب الثلاثة على شاشة الكمبيوتر، والبحث عن الباب ذي المكافآت الأكثر ربحًا، ثم البقاء في تلك الغرفة، لكن حتى بعد أن تعلم اللاعبون هذه الاستراتيجية، واجهوا صعوبة في متابعة ذلك عندما قدمت ميزة إضافية: إذا ظلوا خارج أي غرفة لفترة من الوقت، سيبدأ بابها في الانكماش والاختفاء في النهاية، مما يؤدي إلى إغلاق الباب بشكل دائم. أزعج هذا الاحتمال اللاعبين إلى الحد الذي جعلهم يتحركون إلى الخلف فجأة إلى الغرفة لإبقاء الباب مفتوحًا، على الرغم من أن هذه الخطوة خفضت أرباحهم الإجمالية.

يقول أريلي: «إغلاق الباب على خيار يعتبر خسارة، والناس مستعدون لدفع أي ثمن لتجنب الشعور بالخسارة» في بعض الأحيان يكون ذلك مفهومًا، ولكن في كثير من الأحيان نتوق إلى إبقاء الخيارات مفتوحة بحيث لا نرى الثمن طويل الأمد الذي ندفعه أو الذي يدفعه الآخرون. عندما لا تقتع بأقل من شريك مثالي، ينتهي بك الأمر إلى «لا شريك». عندما لا يستطيع الآباء أبدًا أن يقولوا لا للمشاريع في المكتب، يعاني أطفالهم في المنزل. عندما لا يستطيع القاضي أن يحمل نفسه على اتخاذ قرار صعب بشأن الإفراج المشروط، فهو حرفيًا يغلق الباب تمامًا على زنزانة السجين.

## الاختيارات الكسولة

التسوية أمر بشري؛ في مملكة الحيوان، لا ترى مفاوضات كثيرة مطولة بين المفترسين وضحاياهم. القدرة على التسوية هي شكل متقدم وصعب -بشكل خاص- من أشكال صنع القرار، وبالتالي فهي واحدة من أولى القدرات التي تتدهور عندما تنضب قوة إرادتنا، خاصة عندما نحمل أنفسنا المستنفدة على التسوق.

يواجه المتسوقون تسوياتٍ مستمرة بين الجودة والسعر، وهي لا تتغير دائمًا بنفس النسب في نفس الوقت. في كثيرٍ من الأحيان، يرتفع السعر أسرع بكثيرٍ من الجودة، عادة ما يكون بيع النيبيذ مقابل 100 دولار للزجاجة أفضل من 20 دولارًا للزجاجة، لكن هل هو أفضل بخمس مرات؟ هل غرفة فندق بـ 1000 دولار في الليلة أجمل خمس مرات من غرفة بـ 200 دولار لليلة الواحدة؟ لا توجد إجابة صحيحة من الناحية الموضوعية. يعتمد كل شيء على ذوقك وميزانيتك، لكن الندرة النسبية لزجاجة الخمر ذات الـ 100 دولار والغرف الفندقية بقيمة الـ 1000 دولار أمريكي تشير إلى أن معظم الأشخاص لا يجدون أن الجودة الإضافية جديرة بالاهتمام. فوق نقطة معينة، لا تستحق الزيادات في السعر الزيادات في الجودة. اختيار تلك النقطة هو القرار الأمثل، لكن الأمر يتطلب عملاً شاقاً لتحديد هذه النقطة.

عندما تكون قوة إرادتك منخفضة، تكون أقل قدرة على إجراء هذه التسويات. تصير ما يسميه الباحثون «البخيل المعرفي»، حيث تدخر طاقتك من خلال تجنب التسويات. من المرجح أن تنظر إلى خاصية واحدة فقط، مثل السعر: أعطني فقط الأرخص. أو تنغمس في النظر إلى الجودة: أريد الأفضل (استراتيجية سهلة وخاصة إذا كان شخص آخر يدفع).

يجعلنا الإجهاد الناتج عن اتخاذ القرار عرضة للمسوقين الذين يعرفون الوقت المناسب لتسويق مبيعاتهم، كما أوضح «جوناثان ليفاف»، عالم النفس الكولومبي، في تجارب تتضمن بذلات مفصلة وسيارات جديدة. حدثت فكرة هذه التجارب، مثل تجربة «جين توينج» أيضاً، في أثناء الاستعدادات لحضور حفل زفافٍ. بناء على اقتراح خطيبته، زار «ليفاف» خياطاً ليخيط له بذلة، وبدأ في الاطلاع على خيارات القماش ونوع البطانة وشكل الأزرار.. وما إلى ذلك.

يتذكر ليفاف: «بحلول الوقت الذي وصلت فيه إلى الكومة الثالثة من عينات القماش، رغبت في قتل نفسي؛ لم يعد في إمكاني التمييز بين الخيارات بعد الآن، بعد فترة، كان ردي الوحيد على «الخياط هو: «ماذا ترشح؟» لم يمكنني الاستمرار في ذلك.

انتهى الأمر بليفاف بعدم شراء أي نوع من البذلات المصممة حسب الطلب (في النهاية، جعلت البطاقة المكتوب عليها أن السعر ألفا دولار هذا القرار سهلاً)، لكنه وظّف هذه الخبرة لاستخدامها في تجربتين مع «مارك هيثمان» بجامعة كريستيان ألبرشتس في ألمانيا، و«أندرياس هيرمان» في جامعة سانت جالن في سويسرا، و«شينا ينجار» من كولومبيا. تضمن إحداها الطلب من طلاب ماجستير إدارة الأعمال في سويسرا أن يختاروا بذلة مفصلة. أجريت

التجربة الأخرى مع وكلاء السيارات الألمانية من خلال المراقبة السرية للعملاء الذين يطلبون خياراتٍ لسياراتهم السيدان الجديدة. كان على مشتريي السيارات -وكان هؤلاء عملاء حقيقيين ينفقون من مالهم الخاص- أن يختاروا، على سبيل المثال، من بين أربعة أنماط من مقابض نقل الحركة، وثلاثة عشر نوعًا من الإطارات والجنوط، وخمسة وعشرين تكوينًا للمحرك وعلبة التروس، ولوحة من ستة وخمسين لونًا مختلفًا لمقصورة السيارة السيدان.

عندما بدؤوا في اختيار الخصائص، قيم العملاء الخيارات بعناية، ولكن مع بدء إنهاك اتخاذ القرار، بدؤوا في أن يكونوا قانعين بأي خيارٍ كان، وكلما زادت الخيارات، التي واجهوها، صعوبة، في وقتٍ مبكرٍ من العملية -مثل المرور من خلال تلك الألوان الستة والخمسين لاختيار الظل الدقيق للرمادي أو البني لمقصورة السيارة السيدان- صار الناس مجهدين بسرعة واستقروا على الخيار الأقل مقاومة باتخاذ الخيار الافتراضي. من خلال التلاعب بترتيب خيارات مشتريي السيارات، وجد الباحثون أن العملاء سينتهي بهم الأمر إلى أن يصيروا قانعين بأنواعٍ مختلفة من الخيارات، وبلغ متوسط الفرق أكثر من 1500 يورو للسيارة (نحو ألفي دولار آنذاك).

سواء كان العملاء قد دفعوا مبلغًا إضافيًا قليلًا مقابل جنوط الإطارات الفاخرة، أو الكثير من المال الإضافي لمحركٍ أكثر قوة، فإن الأمر يعتمد على وقت عرض الاختيار (مبكرًا أو متأخرًا) ومقدار قوة الإرادة المتبقية لدى العميل. تم التوصل إلى نتائج مماثلة في التجربة مع البدلات المفصلة حسب الطلب؛ بمجرد بدء إنهاك اتخاذ القرار، يميل الأشخاص إلى القناعة بالخيار الموصى به. عندما واجهوا قراراتٍ صعبة في وقتٍ مبكرٍ -مثل أولئك الذين واجهوا الخيارات الأكثر، كمائة نوعٍ من الأقمشة للبدلة- صاروا مجهدين بسرعة أكبر، وأفادوا أيضًا أنهم استمتعوا بتجربة التسوق بقدرٍ أقل مما لو بدؤوا به بقراراتٍ أسهل قبل الاستمرار في القرارات الصعبة.

في بعض الأحيان، يتعب المتسوقون بشدة من الخيارات، لدرجة أنهم يتوقفون عن الشراء ببساطة، ولكن غالبًا ما يجد المتسوقون الأذكىاء طرقًا لاستغلال إنهاك اتخاذ القرار، ولست مضطرًا إلى الذهاب إلى أبعد من السوبر ماركت الخاص بك لترى استراتيجيتهم. بعد أن تنتقل في الممرات وتستنفد قوة إرادتك بالاختيار من بين الآلاف من الأطعمة المغذية والمنتجات، ما الذي يرحب بك وأنت تنتظر في الطابور في ماكينة تسجيل المدفوعات النقدية؟ الصحف الشعبية الثرثرة وألواح الشوكولاتة. ليس من فراغٍ أن يُطلق على ذلك «الشراء المنفذ»، ليس من قبيل

الصدفة أن تُقدّم الحلوى فقط في اللحظة التي يكون فيها التحكم في الاندفاعات أضعف، وعندما يكون دماغك المنهك من اتخاذ القرار في حاجة ماسة إلى دفقة سريعة من الجلوكوز.

## اختر جائزتك

لنفترض، وكمكافأة لإنهاء هذا الفصل، أننا قدمنا لك خيارًا بين اثنين من الشيكات المحددة الرصيد والتاريخ؛ أحدهما بـ 100 دولار، ويمكن صرفه غدًا، والشيك الآخر بـ 150 دولارًا ولا يمكن صرفه حتى شهر من الغد، أيهما تختار؟

بالنسبة إلى الاقتصادي، فإن مسألة الحصول على المال الآن أو لاحقًا هي اختبار كلاسيكي للتحكم في الذات، لا توجد استثمارات موثوقة بشكلٍ عام (على الأقل الاستثمارات الشرعية ليست مضمونة) ستزيد أموالك بنسبة 50% في شهرٍ واحدٍ. ما لم تكن لديك فرصة نادرة لمضاعفة أموالك في شهر أو حاجة مالية فورية وليس هناك مصدر تمويل آخر، فمن الأفضل لك رفض الـ 100 دولار نقدًا السريعة والانتظار لمدة شهر للحصول على 150 دولارًا. من ثمّ، بشكلٍ عامّ، فإن الإجابة الصحيحة عن سؤال الدفع هي أن تأخذ المكافأة الأكبر لاحقًا. كونك قادرًا على مقاومة الإغراءات قصيرة المدى لصالح المكافآت طويلة الأجل هو السر، ليس فقط للثروة ولكن للحضارة نفسها. لقد تطلّب الأمر قوة إرادة فردية من المزارعين الأولين للخروج وزراعة البذور بدلًا من الاكتفاء بوجبة فورية.

فلماذا ينتزع أحفادهم -الذين يتغذون بشكلٍ أفضل- 100 دولار الآن بدلًا من الانتظار لمدة شهر للحصول على 150 دولارًا، كما يفعل الكثير من الأشخاص في التجارب؟ لسببٍ واحدٍ: إنه مثالٌ آخر على الطرق المختصرة غير المعقولة التي يتخذها الأشخاص الذين أستخدمت حكمهم الذاتي من خلال العديد من القرارات السابقة أو المجهودات الأخرى. يمكن لجرعة سريعة من الجلوكوز أن تُبطل هذا التفكير قصير المدى، كما أوضح الباحثون، من خلال إعطاء الناس مشروبًا غازيًا قبل أن يُطلب منهم أن يختاروا بين المكافآت السريعة، ولكن الصغيرة، مقابل المكافآت الأكبر ولكن اللاحقة.

ظهر سببٌ آخر لاختيار النقد السريع في دراسة بارعة أجراها «مارجو ويلسون» و«مارتن دالي» من جامعة ماكماستر. بدأ علماء النفس، أولئك التطوريون، التجربة بمطالبة الشباب والشابات أن يختاروا بين شيك مؤرخ غدًا مقابل شيك بمبلغ أكبر يمكن أن يُصرف في تاريخ

لاحق. ثم ظاهرياً، وكجزءٍ من تجربة لقياس التفضيلات، طلبوا من الأشخاص تقييم صور موقع الإنترنت الذي، hotornot.com لأشخاص ولسيارات. كانت صور الأشخاص مأخوذة من يستخدمه الأشخاص لإرسال صورٍ لأنفسهم ثم يُصنّفوا بحسب جاذبيتهم على مقياس من 10 نقاط. شاهد بعض الشبان والشابات صوراً للجنس الآخر صنّفوا بالفعل على الموقع باعتبارهم مثيرين جداً (فوق 9) وشاهد بعض من المشاركين صوراً ليست مثيرة (نحو 5). قيّم مشاركون آخرون صوراً لسيارات، حيث شاهد البعض سيارات مثيرة والبعض الآخر شاهد سيارات عتيقة، ثم طلبوا من الجميع مرة أخرى أن يختاروا بين الحصول على مكافأة فورية مقابل مكافأة أكبر لاحقاً، وقارن الباحثون بين الإجابات لمعرفة ما إذا كان النظر إلى الصور قد أدى إلى تغيير تفضيلات المُختَبَرين للمكافآت. لم يكن لصور السيارة أي تأثير في الشباب وتأثير طفيف فقط في بعض النساء. صارت النساء التي شاهدت السيارات المثيرة، أكثر احتمالية لاختيار المكافأة السريعة. قد يتكهن المرء بأن رؤية السيارة الرياضية اللامعة، جعلت الشباب أكثر توفّقاً إلى إشباعٍ عاجلٍ، لكن التغيير كان صغيراً جداً لدرجة أن الباحثين رفضوا أن يستنتجوا شيئاً من ذلك. كانت النساء في التجربة أقل تأثراً حتى عند النظر إلى صور الرجال. لم تتغير لديهم عملية اتخاذ القرار بعد النظر في أي من الرجال الجذابين أو غير الجذابين، ولم تتغير عملية اتخاذ القرار بالنسبة إلى الرجال بعد النظر إلى صور النساء غير المثيرات.

مجموعة واحدة تغيرت بشكلٍ دراماتيكي، وهي مجموعة الرجال الذين شاهدوا صوراً لنساءٍ مثيراتٍ، حيث مالوا إلى الحصول على مكافأة فورية بدلاً من انتظار مكافأة أكبر في المستقبل؛ على ما يبدو أن رؤية امرأة جذابة يجعل الرجال يريدون المال نقدًا على الفور، إنهم يركزون على الحاضر بدلاً من المستقبل. على الأرجح يكون التأثير متجذراً بعمقٍ في النفس وفي الماضي التطوري. كشفت أبحاث الحمض النووي الحديثة أن معظم الرجال في الماضي لم يتركوا سلالة من الأحفاد، بلغت احتمالات تكاثرهم نصف احتمالات تكاثر النساء. (بالنسبة إلى زعيم كثير النسل مثل جنكيز خان، كان هناك الكثير من الرجال الآخرين الذين تلاشت أنسابهم) لذلك فإن الرجال اليوم منحدرين من أقلية من الرجال تمكنوا من الإنجاب، ويبدو أن أدمغتهم مُعدة لاستجابة سريعة لأي فرصة لتحسين احتماليات الإنجاب. أظهرت دراسات أخرى أن مشهد المرأة الجذابة (وليس امرأة غير جذابة) ينشط النواة المتكئة لدماع الذكر، وهي متصلة بجزء من الدماغ يُنشِط عن طريق المكافآت مثل النقود والأطعمة الحلوة. في الماضي، ربما كانت هناك

ميزة تطويرية ما في الذهاب إلى عرضٍ سريعٍ للموارد بناءً على رؤية امرأة جذابة واليوم قد يكون لا يزال مفيداً في بعض المناسبات، خاصةً إذا كنت تعتقد أن قرار المرأة قد يتأثر بامتلاكك سيارة جذابة. من الواضح أن هذه هي استراتيجية المسوّقين للسيارات الفاخرة والسلع الأخرى. اكتشفت وكالات الدعاية والإعلان منذ فترة طويلة أن الرجال هم أكثر عرضةً للتفاخر بالمنتجات الفاخرة إذا ظهرت بجانبها امرأة جميلة.

لكن بشكلٍ عامّ، هذا النوع من التفكير قصير المدى ليس استراتيجية جيدة لمدى الحياة، ولا فقط الأولاد: «Material Girl» حتى لجذب الرفاق المهتمين بالثروة. وكما نصحت «مادونا» في الذين يدخرون بنسائهم، هم الذين يجعلون يومي سعيداً»، لذلك إذا كنت رجلاً على وشك اتخاذ أي قراراتٍ مالية مهمة، ركّز على الأرقام العددية، وليس على الإناث، وإذا كنت مديراً تنفيذياً -على وعي بالانطباع الذهني- وقد أَسْتَفِدْتَ بالفعل قوة إرادته من خلال اتخاذ القرارات طوال اليوم، يجب بالتأكيد عدم وضع أي خطط للمساء أو من أجل أي شيء بعيد المدى، بعد تصفح VIP الصور على موقع نادي الأباطرة.

## أين ذهبت كل الدولارات؟

### الذات الكمية تعرف

لم أعرف أبداً إنساناً كسولاً جداً لدرجة أنه لم يهتم بشؤونه وحساباته الخاصة، ولا يواجه صعوبات. الشخص الذي يعاني عادة من صعوبات مالية، نادراً ما يحافظ على كرامته بتدقيق، ولا قدر الله أن يكون هذا قدرك.

.من خطاب لتشارلز داروين إلى ابنه، مصحوباً بشيك لسداد ديون الشاب الصغير -

.لا يريد الناس الاضطرار إلى أن يكونوا محاسبين

Mint.com أرون باتزر، مؤسس موقع -

منذ فترة قصيرة طلب أحد المبشرين المساعدة لسداد ديون بطاقته الائتمانية من فريق من الباحثين أطلقوا على أنفسهم اسم علماء الاقتصاد العصبي. لقد راقبوا أدمغة الناس في عملية التسوق أو على الأقل أقرب ما يكون لذلك مثل الذي يمكنك أن تحصل عليه من آلة الرنين المغناطيسي في معمل في جامعة ستانفورد. قاس الباحثون النشاط في منطقة فص الجزيرة في الدماغ بينما كان الناس يفكرون في إنفاق الأموال على الأدوات والكتب وتشكيلة من الحلوى الرخيصة. من الطبيعي أن منطقة الدماغ تضيء عندما ترى أو تسمع شيئاً مقيئاً، وهذا هو ما حدث عندما رأى الشخص البخيل أسعار السلع. لكن عندما ذهب مبذراً نموذجي إلى شراء نفس السلع، لم تسجل منطقة فص الجزيرة الاشمزاز ذاته، ولا حتى عندما فكرت الدماغ في إنفاق جزء كبير من الأموال، المكتسبة بشق الأنفس، على ساعة متغيرة اللون.

ظهر الأمل الوحيد للاستقامة المالية في تجربة منفصلة، أُجريت بناء على طلب هذا المبذر النادم بشكل خاص. ولأجل إفشاء الأمر كاملاً، يجب أن نلاحظ أن هذا المبذر كان «تيرني» قبل أن يبدأ «باومистер» في تعليمه ضبط النفس. من المؤكد جداً أن اختبار الرنين المغناطيسي أكد ميوله إلى التبذير وذلك عن طريق كشف منطقة فص الجزيرة وكيف ظلَّت لا مبالية، عندما كان يجهز لإنفاق المال على أدوات لم يكن في حاجة إليها. لكن حينئذٍ حاول الباحثون التدخل، حيث عرضوا عليه صورة لأحدث فاتورة دفعها بكارث الفيزا وحصلوا على رد الفعل! أخيراً كانت هناك علامة ما على الاشمزاز. أبلغ الباحثون عن بقعة صغيرة من النشاط في منطقة فص الجزيرة،

عندما نظر إلى رصيد الديون الذي يبلغ 2178.23 دولارًا، من الواضح أن الدماغ لم يكن ساكنًا تمامًا عندما تعلق الأمر بالمال.

كان ذلك مُطمئنًا، ولكن كيف أمكن الاستفادة من هذه النتيجة؟ كيف أمكن إجبار المبدّر على التفكير في تأثيرات إنفاقه من دون أن يلاحقه باحثو ستانفورد من خلال مركز تجاري يلوحون بفاتورة الفيزا الخاصة به؟ كان الحل الواضح بالنسبة إليه هو أن يحدد ميزانية ويراقب إنفاقه الخاص به، كما نصح بذلك تشارلز دارون، ابنه المبدّر، لكن كان الكلام أسهل بكثير من الفعل، «حتى أتى «أرون باتزر».

كان «باتزر» ابنًا من النوعية التي كان «دارون» سيحبها؛ محاسب دقيق يحافظ على توازن دفتر الشيكات الخاص به كمراهق، ثم يمضي في قضاء أيام الآحاد مصنّفًا كل مشترياته بإخلاص باستخدام برنامج «كويكين». لكن في وقتٍ ما، في أثناء العمل لبدء تشغيل البرنامج في وادي السليكون، توقف عن متابعة الإنفاق، وعندما جلس كي يتابع الحالة المالية، واجه احتمال تصنيف مئات المعاملات. خطر على باله أنه لا بد من وجود طريقة أفضل لقضاء وقته، لماذا لا يستطيع أن يفوض أحدًا لهذه الوظيفة؟ ألم يكن هذا نوع العمل الشاق المخصص لرفاقك التي كانت ناجحة جدًا، حتى إنها في خلال Mint.com السيليكون؟ كانت نتيجة هذا ظهور شركة بمبلغ 170 مليون دولار Intuit عامين بيعت لشركة

مالية ستة ملايين شخص تقريبًا؛ الأمر Mint تتعقب الآن أجهزة الكمبيوتر الخاصة بشركة الذي يجعلها أحد أكبر التمرينات التي أجريت في تلك الخطوة الثانية العظيمة في ضبط النفس: مراقبة السلوك. إنها أيضًا أحد التطورات الأكثر تشجيعًا في تاريخ الذكاء الاصطناعي. إنها مثل الشركات الأخرى - التي تعرض مراقبة جوانب أخرى من حياتك إلكترونيًا، ومقدار وزنك، وكيف تنام نومًا جيدًا، ومقدار التمارين التي تمارسها - تستخدم أجهزة الكمبيوتر من أجل مسعى إنساني عميق. منذ فرانكشتاين، أبدى كُتّاب الخيال العلمي قلقهم بشأن الذكاء الاصطناعي الذي يصير مدرّكًا لقوتهم ويتحوّل ليصير ضد المبتكرين منهم. شعر الكُتّاب السياسيون بالقلق بشأن نتائج مراقبة الكمبيوتر على نطاقٍ واسع، الأخ الأكبر يراقبك! لكن لأن أجهزة الكمبيوتر تصير أكثر ذكاءً، فالكثير والكثير منها تراقبنا، ولكنها لا تصير مدركة لذاتها (على الأقل ليس بعد) ولا تصادر قوتنا، بدلًا من ذلك تعزز قوتنا بأن تجعلنا مدرّكين لذواتنا أكثر.

الوعي الذاتي هو من أكثر السمات غرابة بين الحيوانات، تنبح الكلاب أمام المرأة لأنها لا تدرك أنها تنظر إلى نفسها، ومعظم الحيوانات الأخرى جاهلة عندما تخضع لإجراء رسمي يُسمى اختبار المرأة. أولاً يُدهن الحيوان ببقعة من الصبغة عديمة الرائحة، وبعد ذلك يوضع أمام مرآة ليتأمل هذه البقعة غريبة اللون. الاختبار هو أن نرى هل الحيوان يلمس البقعة أو يشير بأي طريقة أخرى إلى أنه يدرك أن البقعة موجودة على جسده (مثل التفاف الجسم للحصول على رؤية أفضل للبقعة) يستطيع الشمبانزي والقردة الأخرى اجتياز الاختبار وأيضاً الدولفين والفيلة وقليل من الحيوانات الأخرى، ولكن معظم الحيوانات تفضل. إذا أرادت لمس البقعة تحاول فعل ذلك من خلال المرأة بدلاً من جسدها. يفضل أيضاً الأطفال الرضع في هذا الاختبار، ولكن بحلول عيد ميلادهم الثاني يستطيع معظمهم اجتياز الاختبار، حتى لو لم يلاحظ الأطفال البالغون من العمر عامين المكان الموجودة فيه البقعة، فإنهم بمجرد أن يروا صورة المرأة يصلون للمس جبهتهم، وغالباً برد فعلٍ مذهلٍ؛ تلك هي المرحلة الأولى للوعي بالذات. وسرعان ما ستتحول هذه السمة إلى لعنة المراهقة. بطريقة ما تُخلق ثقة الأطفال، الخالية من الهموم، بالحرص والعار لأن المراهقين يصيرون حساسين لعيوبهم بدرجة شديدة. ينظرون في المرأة ويسألون نفس السؤال الذي يدرسه علماء النفس لعقودٍ؛ وهو: لماذا؟ ما هو الهدف من الوعي الذاتي إذا كان يجعلك تشعر بالتعاسة؟

## أنا على وعي ذاتي ولذلك أنا...؟

بدأ علماء النفس الاجتماعيون، في السبعينيات -الذين درسوا موضوعات تخص مواقف الوعي الذاتي- في فهم لماذا تطور الوعي بالذات لدى البشر. تعرّض الباحثون الذين كانت لهم الريادة -«روبرت ويكلند» و«شيلي ديفال»- في هذه العمليات إلى سخريّة زملائهم الذين اعتقدوا أن هذه الدراسات غريبة وليست علمية بالضرورة، لكن النتائج النهائية بدت مثيرة للاهتمام بدرجة لا يمكن تجاهلها. عندما وُضع الناس أمام المرأة، أو علموا أن أفعالهم تُصوّر، غيّرُوا سلوكهم في الحال. عمل هؤلاء الناس المدركون للذات بجدية أكبر في المهام المعملية. لقد قدموا المزيد من الإجابات الصحيحة عن الاستبيانات (بمعنى أن إجاباتهم كانت أكثر قرباً إلى سلوكهم الفعلي). لقد كانوا أكثر استقامة في أفعالهم، واتسقت أفعالهم مع قيمهم.

برز نمطٌ واحدٌ على وجه الخصوص، قد يلاحظ شخص ما طاولة ولا يعتقد في أي شيء أكثر من ذلك. آه هناك طاولة. لكن نادرًا ما كانت الذات تُلاحظ بهذه الطريقة الحيادية. عندما ركز الناس على أنفسهم، يبدو أنهم قارنوا ما رأوه بنوع ما من الأفكار عما ينبغي لهم أن يكونوا عليه. إن الشخص الذي ينظر في المرآة عادة لا يتوقف عند «آه، هذا أنا» لكن بالأحرى من المحتمل جدًا أن يفكر «شعري في حالة من الفوضى» أو «يبدو هذا القميص جيدًا بالنسبة إلي» أو «يجب عليّ أن أتذكر أن أقف معتدلاً» أو -وهذا حتمي- «هل ازداد وزني؟»، يبدو أن الوعي بالذات يشمل دائمًا مقارنة الذات بتلك الأفكار حول ما يمكن أو يجب أن يكون عليه المرء.

جاء الباحثان بكلمة لهذه الأفكار: المعايير. يتضمن الوعي الذاتي عملية مقارنة ذاتك لذاتك وفقًا لمعايير معينة. في بادئ الأمر، كان الافتراض هو أن المعايير عادة هي المثل العليا؛ أفكار لما يمكن أن يشكّل الكمال. أدى هذا إلى الاستنتاج إلى أن الوعي الذاتي سيكون في الغالب مزعجًا لأن الذات لا تصير كاملة أبدًا. تمسّك «ويكلند» و«ديفال» بهذا الرأي لسنواتٍ عديدة، وتجادلا في أن الوعي الذاتي مزعجٌ بالوراثة. بدا الأمر معقولاً من بعض النواحي -وخاصة لو أنك حاولت أن تفهم قلق المراهقين- لكنه بدا غريبًا من وجهة نظر تطورية. لماذا استمر أسلافنا في التمسك بمعايير مستحيلة؟ ماذا كانت الميزة التطورية للشعور بالسوء؟ وعلاوة على ذلك، فإن فكرة أن الوعي الذاتي مزعجٌ بالوراثة لم تتوافق مع المتعة التي يحصل عليها كثيرون جدًا من غير المراهقين عندما يفكرون في أنفسهم أو ينظرون في المرآة. أظهرت أبحاثٌ أخرى أن الناس يستطيعون أن يشعروا بأنهم بخيرٍ بمقارنة أنفسهم بـ «الشخص العادي» الذي نرغب جميعًا في أن نعتبره أدنى من أنفسنا. نستطيع أيضًا أن نسعد بمقارنة ذواتنا الحالية بذواتنا في الماضي. لأننا عادة ما نعتقد أننا نتحسن مع العمر (حتى لو أن أجسادنا تبلى بشكلٍ أسوأ مع تقدم العمر).

لا يزال هذا -حتى لو قارن الناس أنفسهم بمعايير سهلة تجعلهم يشعرون أنهم في حالة جيدة- لا يفسر تطور وعي الذات البشرية. لا تهتم الطبيعة حقًا بما إذا كنت تشعر أنك بخير أم لا، إنها تختار سمات تُحسن البقاء والتكاثر. إذن ما فائدة الوعي الذاتي؟ أتت أفضل إجابة من عالمي النفس «تشارلز كارفر» و«مايكل شاير» اللذين توصّلا إلى رؤية حيوية: يتطور الوعي الذاتي لأنه يساعد على تنظيم الذات. لقد أجريا تجاربهما بملاحظة الناس وهم جالسون على مكتبٍ حيث تصادف وجود مرآة. بدت المرآة شيئًا ثانويًا -وليس من المهم بدرجة كافية ذكرها للناس- ومع ذلك تسببت في اختلافات عميقة في كل أنواع السلوك. لو تمكّن الناس من رؤية أنفسهم في

المرأة لكان من المحتمل أن يتبعوا قيمهم الداخلية بدلاً من اتباع أوامر شخص ما آخر. عندما طلب منهم توجيه أخبار صادمة إلى شخص آخر، جعلت المرأة الناس أكثر تحفظاً وأقل عدوانية من مجموعة التحكم التي لم تواجه امرأة. دفعتهم المرأة إلى مواصلة العمل بجدية أكبر في مهمة ما. عندما حاول شخص ما أن يضايقهم من أجل تغيير رأيهم في شيء ما، كان من المحتمل جداً أن يقاوموا المضايقة ويصرّوا على رأيهم.

في إحدى التجارب التي أجريت في عيد الهالويين، سألوا بعضاً من الأطفال محتفلي الهالويين -الذين زاروا منزل عالم نفس- عن أسمائهم، ووجهوهم إلى حجرة جانبية وأخبروهم أن يأخذوا قطعة واحدة من الحلوى. كانت هناك منضدة في الحجرة بها الكثير من أطباق الحلوى الجذابة. انتهك الأطفال التعليمات بسهولة من دون أي اهتمام، عندما تحوّلت المرأة الموجودة في الحجرة إلى الخلف على الحائط، ولكن لو أن المرأة واجهتهم واستطاعوا أن يروا أنفسهم لكان من المحتمل جداً أن يقاوموا الإغراء. حتى عندما كانوا ينظرون إلى أنفسهم متنكرين بزي الهالويين، شعروا بالوعي الذاتي بدرجة تكفي لفعل الشيء الصحيح.

بانت العلاقة بين الوعي الذاتي وضبط النفس في التجارب التي شملت البالغين والكحول. اكتشف الباحثون أن واحداً من التأثيرات الأساسية للشرب هو تقليل قدرة الناس على مراقبة سلوكهم. عندما يضعف الوعي الذاتي لدى شاربي الخمر، يفقدون ضبط النفس، ولذلك يدخلون في مشاجرات أكثر ويدخنون أكثر ويأكلون أكثر ويرتكبون المزيد من الأخطاء الجنسية الفادحة، ويستيقظون في اليوم التالي بندم شديد. أحد أصعب الأشياء في الدوار الناتج عن الخمر هو عودة الوعي الذاتي لأن ذلك هو الوقت الذي نستأنف فيه المهمة الحاسمة لحيوان اجتماعي: مقارنة سلوكنا بالمعايير التي نضعها بأنفسنا والتي يضعها جيراننا.

المتابعة هي أكثر من مجرد معرفة مكان الأشياء، معناها هو معرفة مكان الأشياء بالنسبة إلى المكان الذي يجب أن تكون فيه. عاش أجدادنا في مجموعات، تكافى الأعضاء على الالتزام بالقيم المشتركة والأعراف والمثل العليا. لذلك فإن الناس الذين استطاعوا تعديل أفعالهم حتى تساير تلك المعايير كانوا أفضل حالاً من أولئك الذين غفلوا عن زلاتهم الاجتماعية. يتطلب تغيير السلوك الشخصي لكي يتوافق مع المعايير قوة إرادة، ولكن قوة الإرادة من دون وعي ذاتي تبدو بلا فائدة مثل مدفع يتحكم فيه شخص أعمى. لهذا السبب تطور الوعي الذاتي، كصفة فطرية، بين أسلافنا الأوائل في السافانا، ولهذا استمر في التطور مؤخراً في بيئات اجتماعية أكثر غدراً.

## الذات الكمية

اعتقد «أنتوني ترولوب» أنه من غير الضروري ومن غير المستحسن أن يكتب لمدة أكثر من ثلاث ساعات يوميًا. لقد صار واحدًا من أعظم الروائيين وأكثرهم إنتاجًا في التاريخ في الوقت الذي شغل وظيفة بدوام كامل في مكتب البريد البريطاني. كان يستيقظ في الخامسة والنصف ويحصن نفسه بالقهوة ويقضي نصف ساعة في قراءة عمل اليوم السابق حتى يكون على الطريق الصحيح. بعد ذلك يكتب لمدة ساعتين ونصف مراقبًا الوقت عبر ساعة موضوعة على المنضدة. لقد أجبر نفسه على كتابة صفحة تحتوي على مائتي وخمسين كلمة كل خمس عشرة دقيقة. ولكي يكون متأكدًا، يحصي الكلمات. قال: «لقد اكتشفت أن المائتين والخمسين كلمة صارت شيئًا منتظمًا بقدر انتظام ساعتني»، بهذا المعدل تمكّن من إنتاج 2500 كلمة قبل وجبة الإفطار. لم يتوقع أن يفعل ذلك كل يوم وأحيانًا كانت هناك التزامات في العمل أو ممارسة صيد الثعالب مع كلاب الصيد، ولكنه حرص كل أسبوع على تحقيق هدف. كان يضع جدول عمل لكل رواية من رواياته مخططًا لعشرة آلاف كلمة في الأسبوع، وبعد ذلك يحتفظ بدفتر يوميات

أوضح: «لقد باشرت، يومًا بعد يوم، العمل على إنجاز عدد الصفحات التي حددتها، حتى لو أنني في أي وقتٍ انزلت في الكسل ليومٍ أو اثنين أجد سجل هذا الكسل موجودًا يحدق إلى وجهي، ويطلب مني زيادة العمل حتى يمكن تعويض النقص. كان السجل موجودًا أمامي، وإذا مرَّ أسبوعٌ من دون تحقيق عدد الصفحات المحدد، يصير ذلك بمنزلة بثورٍ في عيني، وإن مرَّ شهرٌ». لم ينته فيه العمل المطلوب، يصير ذلك مصدرًا للحزن في قلبي.

بثور في عيني: لن تجد أي شيء في أدبيات علم النفس يلخص تأثير المراقبة بوضوح. كان «ترولوب» عالمًا اجتماعيًا سابقًا لعصره، ولكن هذا الكشف -الخاص بأسلوب عمله الذي نُشر في سيرة حياته الذاتية بعد وفاته- حطم سمعته الأدبية لفترة طويلة، لقد شعر النقاد وزملاؤه من الكتاب بالفرح من نظامه، وخاصة أولئك الذين لم يتمكنوا من الوفاء بالمواعيد النهائية. كيف يمكن لفنان العمل على مدار الساعة؟ كيف يمكن جدولة الإلهام ومراقبته؟ ولكن «ترولوب» توقع انتقاداتهم في سيرة حياته الذاتية.

كتب: «لقد أخبروني أن مثل هذه الممارسات، لا ترقى إلى مستوى رجل عبقرى، ولم أتخيل نفسي أبدًا رجلًا عبقريًا، ولكن إذا كنت كذلك، فأنا أعتقد أنني قد أخضعت نفسي لهذه القيود.

بالتأكيد ليس هناك شيء قوي مثل القانون الذي لا يجوز عصيانه. لديه قوة نقطة الماء التي تُجوف الحجر. يمكن لمهمة يومية بسيطة -إذا كانت حقًا يومية- أن تتفوق على أعمال هرقل المتقطعة». كان «ترولوب» حالة شاذة، يستطيع القليل من الناس إنتاج ألف كلمة جيدة في الساعة، وكان من الممكن له شخصيًا أن يستفيد من التباطؤ من حين إلى آخر (وحذف بعض من *Barchester Towers*: تلك الاستطرادات المكونة من 250 كلمة)، ولكنه استطاع أن ينتج روائع مثل بينما كان الروائيون الآخرون قلقين بشأن المال، يناضلون من أجل *Towers*، *The way we live now* تسليم الفصول المتأخرة إلى ناشرهم، كان «ترولوب» مزدهرًا في الإنتاج، وظل متقدمًا على الجدول الزمني. عادة ما كانت لديه رواية أخرى مكتملة على الأقل، بينما تُنشر إحدى رواياته في أجزاء؛ وغالبًا روايتان أو ثلاث روايات في انتظار النشر.

كتب: «خلال كل مهنتي الأدبية لم أشعر أنني في خطر التأخر على مهنتي، لم أمر بأي قلقٍ من النسخ، كانت الصفحات المطلوبة جاهزة في وقتٍ مبكرٍ جدًا دائمًا في الدرج بجانبني. وأنجز دفتر اليوميات الصغير، الذي يتوجب أن أراه، بتواريخه وفراغاته المسطرة وتدويناته، ومطالبه «اليومية والأسبوعية، كل شيء من أجلي».

كانت ساعة «ترولوب» ودفتر يومياته أحدث الأدوات بالنسبة إلى القرن التاسع عشر، وكان لهما تأثيرٌ كافٍ بالنسبة إلى أهدافه، ولكن لنفرض أنه بدلًا من وضع القلم على الورق، استخدم الكمبيوتر، ولنفرض أنه في يومٍ عادي، كان عليه أن يستخدم ستة عشر برنامجًا مختلفًا بالإضافة إلى برنامج معالجة الكلمات الخاص به، وأنه على مدار اليوم، زار أربعين موقعًا إلكترونيًا مختلفًا. ولنفرض أنه على مدار اليوم، قوطع كل 5.20 دقيقة عن طريق رسالة فورية، كم هو مقدار الفائدة التي تعود عليه من ساعته؟ كيف يتمكن دفتر اليوميات الخاص به من تعقب عمله؟

وهو برنامج يتتبع كل ثانية استخدم *RescueTime* إنه في حاجة إلى أداة جديدة، شيء مثل فيها العملاء الكمبيوتر. يحصل المستخدمون على التقارير التي تراقب بالتحديد كيف قضوا وقتهم، وغالبًا ما يكون اكتشافًا محبطًا. تُجمع إحصاءات استخدام الكمبيوتر الواردة في الفقرة عن طريق حساب متوسط سلوك مئات الآلاف من مستخدميهم. اندهش *RescueTime* أعلاه بواسطة عندما رأى أنه يقضي ثلث يومه تقريبًا على ما يسميه *RescueTime* «توني رايت» مؤسس

«الذيل الطويل للإباحية المعلوماتية»؛ زيارات لمواقع إلكترونية ليست لها علاقة بعمله الأساسي. استغرقت الزيارة النموذجية دقيقتين فقط، لكنهما استهلكا معاً ساعتين ونصفاً يومياً.

يبدو هذا النوع من التتبع أوروبياً (7) بالنسبة إلى بعض الناس، ولكنه واحدٌ من أسرع الصناعات نمواً في وادي السليكون. إن شهرة الهواتف الذكية والأجهزة الأخرى تعني أن الناس يقضون المزيد والمزيد من الوقت في الاتصال، وأنهم يستخدمون الاتصالية بشكلٍ متزايدٍ في مراقبة سلوكهم؛ ما يأكلون، إلى أي مدى يمشون، كم من الوقت يركضون، كم عدد السرعات الحرارية التي يحرقونها، كيف تختلف نبضاتهم، كيف ينامون بكفاءة، مدى السرعة التي تعمل بها أدمغتهم، كيف تتغير حالاتهم المزاجية، كم مرة يمارسون الجنس، ما الذي يؤثر في إنفاقهم، كم مرة يزورون والديهم، كم طول المدة التي يماطلون فيها.

نسبة إلى جورج أرويل، ويشير إلى مقولة «الأخ الأكبر يراقبك» الشهيرة في روايته 1984. (المترجم) (7)

في عام 2008 ابتكر «كيفين كيللي» و«جراي ولف» موقعاً إلكترونيّاً يُسمّى «الذات صغيرة QS لتلبية احتياجات مستخدمي تقنية التنظيم الذاتي. ما زالت حركة QS الكمية» أو غريبة للغاية، ولكنها انتشرت بالفعل بعيداً عن وادي السليكون، ويلتقي المؤيدون لها بشكلٍ شخصي في المدن حول العالم للحديث عن الأدوات ومشاركة المعلومات وتشجيع بعضهم لبعض.

تري «استر ديسون»، خبيرة الإنترنت المشهورة والمستثمرة، أن حركة «الذات الكمية» هي استثمار مالي ذكي وسياسة عامة فاضلة؛ صناعة ثورية جديدة ستزدهر عن طريق بيع ما هو جيد لك، بدلاً من أن تدفع للأطباء والمستشفيات لإصلاح جسدك، يمكنك أن تراقب نفسك كي تتجنب المرض. بدلاً من الالتفات إلى عروض المسوقين للوجبات السريعة والمتع الفورية، يمكنك إعداد حياتك بحيث يُلقَى عليك وابلٌ من الرسائل التي تعزز الصحة والضمير. تقول ديسون: «حتى الآن، يؤثر المسوقون حقاً في بيع البضائع وأشياء أخرى تُضعف من قوة إرادتنا، نحن في حاجة إلى استخدام تلك الأساليب لتقوية قوة إرادتنا».

اتسمت «ديسون» دائماً بتنظيمها لذاتها، اعتادت السباحة لمدة ساعة يومياً ولمدة عقود، ولكنها وجدت أنه من الأسهل الآن أن تراقب ذاتها من خلال مجسات إلكترونية مثل مشبك شركة عن طريق قياس حركاتها Zeo. و«مدرّب النوم» لشركة BodyMedia وسوار الذراع لشركة Fitbit ودرجة حرارة ورطوبة بشرتها وموجات دماغها، تخبرها المجسات بالتحديد عن كمية الطاقة التي تستهلكها في أثناء اليوم وعدد ساعات النوم التي يجب أن تحصل عليها ليلاً.

تقول: «يُغيّر القياس الكمي للذات من سلوكي بشكلٍ خفي، أصعد المزيد من درجات السلم، وأستخدم القليل من السلالم المتحركة لأنني أعرف أنني أحصل على المزيد من النقاط لاستخدامي درجات سلم إضافية. إذا حضرت حفلة ما في المساء، أخبر نفسي بأنني إذا غادرت الآن، يمكنني الذهاب إلى الفراش الساعة التاسعة ونصف بدلاً من العاشرة ونصف، وبذلك سأحصل على مزيد من الأرقام التي تخص النوم في الصباح. يحررني ذلك، بطرقٍ كثيرة لأقوم بالشيء الصحيح من الأرقام.» «لأنني من الممكن أن ألوم سلوكي بسبب الأرقام».

من السهل الآن بالنسبة إلى الناس أن يتبعوا نصيحة تشارلز، Mint.com بفضل شركات مثل دارون فيما يخص مراقبة الأموال، ولكن هذه الأدوات الجديدة تفعل أكثر من مجرد العمل البسيط لمراقبة السلوك. المراقبة هي الخطوة الأولى، ولكنها ليست بالضرورة كافية. وجد «توماس جيفرسون» نفسه مجبراً بشكلٍ مذهلٍ على ملاحظة كل بنس كسبه وأنفقه، وحتى في الرابع من شهر يوليو عام 1776م عندما أنهى إعلانه الثوري لحقوق الإنسان وتبناه، حرص على تسجيل ما أنفقه على ترمومتر وبعض القفازات في مذكراته. بوصفه رئيساً راقب فواتير البيت الأبيض الخاصة بالزبد والبيض في الوقت الذي انهمك فيه في شراء مقاطعة لوزيانا. مع ذلك، لم يضع التفاصيل في نصابها حتى تأخر الوقت. عندما تراجع في النهاية ليوافق بين أصوله ومتطلباته، صدم عندما اكتشف أنه مديون بشكلٍ كارثي. أعطاه تسجيل البيانات إحساساً زائفاً بأنه يتحكم في شؤونه المالية، لكنه لم يكن كافياً، لقد كان في حاجة إلى نوع التحليل الذي تقدمه أجهزة Mint. الكمبيوتر الخاصة بشركة

أن تراقب إيداعاتك المصرفية ومعاملات بطاقة الائتمان، فإنها تصنّفها Mint عندما تسمح لـ إيجابك على Mint كي توضح لك أين تُنفق أموالك، وما إذا كنت تنفق أكثر مما تكسب. لا تستطيع تغيير عاداتك (تستطيع أجهزة الكمبيوتر فقط قراءة سجلاتك ولا تلمس أموالك) ولكنها تستطيع أن تجعلك تفكر مرتين. يمكنها إرسال ملخص مالي أسبوعي بالبريد الإلكتروني، وإرسال رسالة نصية عندما ينخفض رصيد حسابك. يمكنها وكذك برفق برسالة إلكترونية تبلغك: «إنفاق غير عادي على المطاعم» وتنبهك عندما تتجاوز ميزانيتك على الملابس أو البقالة. بالإضافة إلى توليد تقدم مكافآت على الفضيلة. يمكنك وضع Mint بعض الإحساس بالذنب في العقل المبذر، فإن تشكيلة من الأهداف قصيرة المدى وأهداف طويلة المدى، للحصول على إجازة وشراء منزل والتوفير من أجل التقاعد، وبعد ذلك تحصل على تقارير مرحلية

في وضع هدف وجدول زمني وحينئذٍ ستراقب إنفاقك، سيقول Mint يقول باتزر: «ستساعدك لك: إذا خفضت مائة دولار في الشهر على المطاعم، يمكنك التقاعد في وقت أبكر بـ 1.3 سنة أو باثني عشر يومًا أبكر. أنت لا تفكر في هذه الأهداف على أساس BMW يمكنك شراء سيارتك الـ يومي، أنت تريد هذا الأي باد، أنت تريد هذه القهوة، أنت تريد الخروج مع أصدقائك. يحدد ذلك كيف يؤثر سلوكك قصير المدى في أهدافك طويلة المدى، ولذلك تكون لديك فرصة فعلية لوضع «ميزانية بطريقة ما تحدث تغييرًا».

مؤسسة تجارية، لكن هناك بالفعل Mint لا يعرف أحدًا بالتحديد كيف يعمل هذا بشكل جيد، لأن أن يبحثوا عن Mint بعض العلامات المشجعة، كما اكتشفنا عندما طلبنا من فريق البحث لدى لم يكن من السهل. Mint الاتجاهات العامة في عادات الإنفاق لدى الناس قبل وبعد انضمامهم إلى عن خلفية التوجه العام بين أعوام 2008، 2010؛ من حيث زيادة الإنفاق Mint عزل تأثيرات عمومًا من قبل الجميع مع تحسن بطيء في الاقتصاد بعد ذعر عام 2008. أوضحت البيانات المستخرجة من ملياري معاملة لثلاثة مليارات مستخدم مجهول بعض فوائد المراقبة. بالنسبة إلى الغالبية العظمى من الناس (80%)، خُفّف المسار التصاعدي لإنفاقهم بعد انضمامهم إلى وبدؤوا في مراقبة معاملاتهم المالية. صار إنفاق معظم الناس معتدلاً بعد ذلك في حال Mint، لوحظ أكبر التأثيرات في إنفاق Mint. استخدامهم المعلومات لوضع ميزانيات وأهداف على الناس، على البقالة والمطاعم ورسوم تمويل بطاقة الائتمان، وهي بعض الفئات المعقولة للغاية للحد من الإنفاق.

يشعر بعض الناس برعبٍ شديدٍ عند رؤية مجموع إنفاقهم لدرجة أنهم يتعهدون باتخاذ ينصح باتخاذ نهج تدريجي. يقول: «عندما تقلل Mint إجراءات جذرية في الحال، ولكن مؤسس من إنفاقك بسرعة وبشدة، لن تلتزم بهذا أبدًا، وستكره نفسك. إذا اعتدت إنفاق خمسمائة دولار شهريًا على المطاعم، وحاولت أن تضع ميزانية جديدة بمائتي دولار، سينتهي بك الأمر بقولك «انس ذلك!». إنه أمرٌ صعبٌ جدًّا، ولكن إذا قللت النفقات إلى أربعمائة وخمسين أو أربعمائة دولار، ستستطيع أن تفعل ذلك من دون أن تُحدث تغييرًا جذريًا في أسلوب حياتك. بعد ذلك وفي الشهر التالي تستطيع أن تقلل خمسين أو مائة دولار أخرى، استمر في عمل تغييرات شهرية «بنسبة 20% حتى يمكنك أن تسيطر على الأمور».

## مقارنات ليست مثيرة للحسد

بمجرد اتخاذ أول خطوتين في ضبط النفس -تحديد هدف ومراقبة سلوكك- تواجه سؤالاً دائماً: هل يجب عليك التركيز على إلى أي مدى وصلت أو كم يتبقى لك لتحقيق الهدف؟ لا توجد إجابة بسيطة وشاملة، لكن ذلك يُحدث فرقاً، كما هو موضح في التجارب التي أجرتها «أيليت فيشباخ» من جامعة شيكاغو. طلبت، هي وزميلة كورية تُدعى «مينجنج كو»، طلباً من الموظفين في وكالة إعلانات كورية وصف دورهم الحالي في الوكالة ومشاريعهم الحالية. ثم قالوا لبعضهم، وبواسطة تعيين عشوائي، أن يفكروا فيما حققوه حتى الآن فيما يتعلق بدورهم الحالي، بدءاً من تاريخ التحاقهم بالوكالة. وجهوا الباقيين إلى التفكير فيما خططوا لتحقيقه، ولكنهم لم ينجزوه بعد. حقق الذين كتبوا عما أنجزوه بالفعل زيادة في الرضا عن مهامهم ومشاريعهم الحالية، مقارنة بالذين فكروا فيما لم يحققوه بعد. لكن المجموعة الأخيرة حظت بدافع أقوى للوصول إلى أهدافهم ثم الانتقال إلى مشاريع جديدة أكثر تحدياً. أولئك الذين ركزوا على ما فعلوه بالفعل لم يبدو متحمسين للانتقال إلى مهام أكثر صعوبة وتحدياً. كانوا قانعين، بشكلٍ معقولٍ، بمكانتهم الحالي وما يفعلونه حالياً. وعلى ما يبدو أنه من أجل القناعة، من المفيد أن تنظر إلى المدى الذي وصلت إليه، ولإذكاء الحافز والطموح، ركز بدلاً من ذلك على الطريق أمامك.

في كلتا الحالتين، يمكنك الحصول على مزايا إضافية من خلال مقارنة نفسك بالآخرين، ولن عن إيجارك Mint يكون هذا بالشيء السهل أبداً لتفعله، بفضل وفرة شبكية البيانات. سيخبرك وفواتير المطاعم وشراء الملابس، مقارنة بجيرانك أو بالمتوسط العام. سيمنحك برنامج ترتيباً مئوياً لإنتاجيتك أو لتصفح الويب بلا هدفٍ، بالنسبة إلى ما يتعلّق بالمستخدم RescueTime وغيرها من مواقع الإنترنت أن يشارك العدّائون عدد الأميال Nikeplus و Flotrack العادي. تسمح التي قطعوها ومقدار الوقت، مع الأصدقاء والزملاء. يمكنك الحصول على أدوات وتطبيقات الهواتف الذكية لمقارنة استهلاك الطاقة لديك مع استهلاكات جيرانك، والمقارنات تحدث فرقاً، كما هو موضح في إحدى الدراسات من عملاء المرافق في كاليفورنيا. عندما يحصل الناس على مقارنة لفواتير الاستهلاك الشهري للكهرباء الخاصة مقابل متوسط الجوار، فإن الأشخاص الذين يتجاوز استهلاكهم الحد المتوسط، يحدون من استهلاكهم على الفور.

تزداد هذه الأنواع من المقارنات قوة عندما تبدأ مشاركة بياناتك علانية مع الآخرين. في أثناء بحثنا في هذا الكتاب، سمعنا الكثير من القصص حول الأشخاص الذين استفادوا من مراقبة أنفسهم، مثل استخدام عداد الخطوات لتتبع خطواتهم اليومية. لكن المشاة الأكثر حماسًا هم أولئك الذين شاركوا حصيلة كل يومٍ مع عددٍ قليلٍ من الأصدقاء. لقد طبقوا مبدأً نفسيًا سليمًا ظهر في بعض تجارب باوميستر الأولى، قبل وقتٍ طويلٍ من مشاركته في دراسة التحكم الذاتي، ومفاده: للمعلومات العامة تأثير أكبر من المعلومات الخاصة؛ يهتم الناس بما يعرفه الآخرون عنهم أكثر من اهتمامهم بما يعرفونه عن أنفسهم. يمكنك إخفاء أي فشل أو زلة أو هفوة في ضبط النفس وراء الستار بسهولة إلى حدٍ ما إذا كنت الشخص الوحيد الذي يعرف ذلك، يمكنك تبرير ذلك أو تجاهله ببساطة، لكن إذا علم الآخرون بالأمر، سيكون من الأصعب صرف النظر عنه. في النهاية، قد لا يقبل الشخص الآخر الأعذار التي تختلقها، على الرغم من أنك تجدها مرضية تمامًا. وستواجه المزيد من المشاكل في ترويج الأعذار عندما يمتد بك الأمر من شخص واحد إلى شبكة اجتماعية كاملة.

من خلال الإعلان العام، فأنت لا تُعرض نفسك فقط للخزي المحتمل، ولكنك أيضًا تستعين بمصادر خارجية لمهمة المراقبة، يمكنها أن تخفف العبء على نفسك. غالبًا ما يمكن لشخص خارجي أن يشجعك من خلال الإشارة إلى علامات التقدم التي اعتبرت أمرًا مفروغًا منه. وعندما تسير الأمور على نحو رديء، يصير في بعض الأحيان الحل الأفضل هو البحث في مكان آخر الذي طوره رجل أعمال يناضل ضد 'Moodscope'، الشائعة QS عن المساعدة. أحد تطبيقات الاكتئاب، أراد المساعدة في مراقبة حالته. لقد ابتكر تطبيقًا يتيح له اتخاذ إجراء يومي سريع لقياس حالته المزاجية. إلى جانب استخدامه لهذا التطبيق كي يسجل تقلباته الانفعالية حتى يتمكن من البحث عن الأنماط والأسباب، فقد أنشأ خاصية تُرسل النتائج بشكلٍ آلي إلى أصدقائه، بهذه الطريقة، عندما يسوء مزاجه، يرى أصدقاؤه البيانات ويتواصلون معه.

تقول ديسون: «الأدوات والبيانات الرقمية مجرد محفزات للناس ليبحثوا أنفسهم والآخرين. يمكنك أن تجد النموذج الذي يعمل بشكل أفضل لك. ربما تقارن الأرقام مع أصدقائك لأنك لا تريد أن تشعر بالخزي أمامهم، أو لا تريد أن تُخذل الفريق؛ يُحفظ الأشخاص المختلفون بطرقٍ مختلفة».

إذا كنت مبذراً، يمكنك محاولة التحكم في نفسك عن طريق تنبيه صديق بخيل عند بدء نوبة إنفاق. وإذا كنتم تدرسان أنماطكما في الإنفاق، يمكنك البدء في فهم أسباب هذه النوبات. هل تقوم بعمليات شراء قهرية عندما تكون في مزاج جيد وقوة إرادتك ضعيفة؟ أم أنك أحد المتسوقين القهريين الذين يشترون عندما يشعرون بالاكئاب أو عدم الأمان. إذا كان الأمر كذلك، فأنت تعاني مما يسميه علماء النفس سوء التنظيم؛ الاعتقاد الخاطئ بأن شراء شيء ما سيضبط مزاجك نحو الأفضل، بينما في الحقيقة ستشعر بسوء بعد ذلك.

حتى لو لم تكن مبذراً، فلا يزال في إمكانك الاستفادة من تتبع إنفاقك ومقارنته بمستوى إنفاق جيرانك. ربما تكتشف أنك شخصٌ بخيلٌ جداً، وهي ليست المشكلة الأسوأ التي من الممكن أن تواجهها، لكنها لا تزال مشكلة، وهي مشكلة شائعة بشكلٍ مدهشٍ. لقد اكتشف علماء الاقتصاد السلوكي أن العصاب أكثر انتشاراً بين البخلاء عن المرففين، وهو يؤثر في واحدٍ من كل خمسة أشخاص. بالمثل، حددت عمليات مسح الدماغ الجاني: الجزيرة اللحائية التي تتفاعل مع الرعب المفرط عند احتمالية التنازل عن المال.

النتيجة هي حالة يسميها الباحثون طول النظر (عكس قصر النظر)، حيث تركز كثيراً على المستقبل على حساب الحاضر. يمكن أن يضيع مثل هذا البخل الوقت، وينقِر الأصدقاء، ويقود عائلتك إلى الجنون ويجعلك بانساً. تظهر الدراسات أن البخلاء ليسوا أسعد من المبذرين، وأنهم يعانون من حالة ندم المدخر عندما ينظرون إلى الوراء على كل الفرص التي ضيعوها. عندما يحين وقت المراقبة النهائية، وعندما لا تضيع أصولك فحسب، بل حياتك أيضاً، فأنت لا تريد إعادة اكتشاف هذا المثل القديم حول عدم وجود جيوب في الأكفان، تتكون الذات الكمية مما هو أكثر بكثيرٍ من الدولارات.

\* \* \*

## هل يمكن تقوية قوة الإرادة؟

### «من المفضل ذلك من دون الشعور بألم» (ديفيد بلين)

كلما عانى الجسد، أزهرت الروح

يستمد «ديفيد بلين» فلسفته من القديس «سمعان العمودي»، وهو زاهد من القرن الخامس عشر، عاش لعقود على قمة عمود في الصحراء السورية.

«نود أن نفكر في تفسير علمي لـ «ديفيد بلين».

إننا لا نقصد تفسيرًا لسبب ما يفعله بلين، هذا مستحيل، على الأقل بالنسبة إلى علماء النفس، ومن المحتمل، بالنسبة إلى الأطباء النفسيين أيضًا. عندما لا يقوم «بلين» بخدعه السحرية فإنه يقوم بما يسميه هو نفسه (فن التحمل)؛ يؤدي أعمالاً فذة تتضمن قوة الإرادة بدلاً من الوهم. لقد ظل منتصبًا لمدة خمس وثلاثين ساعة على ارتفاع أكثر من ثمانين قدمًا، فوق عمود دائري، دون حزام أمان في متنزه براينت بنيويورك، وقضى ثلاثًا وستين ساعة من دون نوم في ميدان تايمز، موضوعًا في صندوق ضخم من الثلج، دُفن في نعش ارتفاعه ست بوصات لمدة أسبوع ولم يتناول شيئًا سوى الماء. بعد ذلك نفذ صومًا آخر مع تناول الماء فقط ونُشرت نتائجه في *New England Journal of Medicine*: صحيفة وأربعين يومًا. لقد قضى تلك الأربعة والأربعين يومًا من دون طعام معلقًا فوق نهر التايمز في صندوق شفاف مغلق تراوحت درجات الحرارة في داخله بين «الأقل من التجمد» إلى 114 فهرنهايت.

يقول بلين: «يبدو أن الخروج من منطقة الراحة هو المكان الذي أنمو فيه على الدوام»، مرددًا فكرة القديس سمعان، أن المعاناة تجعل الروح تزهر. لن نحاول تحليل ذلك الأساس المنطقي، تفسير ذلك يتجاوز أساس فهمنا.

نحن مهتمون بكيفية إنجازات «بلين». كيفية تحمُّله هي لغز يهيم الناس الذين ليسوا «فناني تحمُّل». مهما فكر المرء في محنه (أو نفسيته) سيكون من المفيد أن يعرف ما الذي يجعله يستمر. لو كان في إمكاننا إدراك سر صومه أربعة وأربعين يومًا، لربما استطاع بقيتنا الاستفادة

منه للتحمل حتى العشاء. لو عرفنا كيف تحمّل أسبوعًا من دفنه حيًا، قد نتعلم كيف نجلس ساعتين خلال اجتماع يخص الميزانية. ما الذي يفعله تحديدًا كي يبني ويحافظ على قوة إرادته؟ على سبيل المثال، كيف لم يستسلم «بلين» على الفور عندما حدث كل شيءٍ بشكل خاطئ في أثناء محاولته تحطيم الرقم القياسي العالمي لحبس الأنفاس؟ لقد قضى أكثر من عامٍ يستعد لهذا العمل الفذ عن طريق تعلمه أن يملأ رئتيه بأكسجين نقي وبعد ذلك يظل تحت الماء من دون حركة محافظًا على الأكسجين باستهلاكه أقل قدرٍ من الطاقة كلما أمكن. استطاع «بلين» أن يسترخي تمامًا عقليًا وجسديًا لدرجة أن معدل نبضات قلبه انخفض تحت معدل خمسين نبضة في الدقيقة، وأحيانًا أقل من عشرين. في أثناء جلسة تدريب في حمام سباحة في جزيرة جراندي كايمان، انخفض نبضه بمعدل 50% بمجرد أن بدأ في حبس أنفاسه، واحتفظ برأسه تحت الماء لمدة ست عشرة دقيقة مع القليل من التوتر. لقد بدا خجولًا من الرقم القياسي العالمي 16:32 دقيقة، وكان يبدو هادئًا، وقال إنه لم يشعر بأي ألم ونادرًا ما شعر بجسده أو بما يحيط به.

لكن بعد عدة أسابيع عندما ذهب إلى أوبرا (8) محاولًا تحطيم الرقم القياسي العالمي أمام حكام من موسوعة جينيس، واجه مشكلتين -بالإضافة إلى التوتر الناتج عن الأداء أمام مشاهدي التلفزيون- فبدلاً من أن يطفو وجهه لأسفل في حمام السباحة، كان عليه أن يواجه مشاهدي الاستوديو من داخل كرة زجاجية عملاقة. لكي يظل في وضع رأسي، كان عليه أن يُبقي قدميه مثبتتين بأحزمة في قاع الكرة. عندما ملأ رئتيه بالأكسجين شعر بالقلق من أن المجهود العضلي الذي يبذله كي يُبقي قدميه في مكانهما سيلتهم الكثير جداً من الأكسجين. صار نبضه أعلى من العادي، وعندما بدأ في حبس أنفاسه، ظل فوق المائة بدلاً من أن يهبط بسرعة. لزيادة صعوبة الأمر كان في إمكانه سماع نبضه السريع على جهاز مراقبة معدل ضربات القلب، وقد وضعوه من دون قصدٍ بالقرب من الكرة؛ الأمر الذي كان يشتت انتباهه ويضايقه باستمرارٍ بصفيره السريع. بحلول الدقيقة الثانية كان نبضه مائة وثلاثين وأدرك أنه لن يستطيع التحكم فيه. ظل فوق المائة بمرور الدقائق واستهلك جسده الأكسجين الذي فيه، بدلاً من الاستغراق في حالة من النعيم التأملي، كان بالفعل مدركًا لنبضه السريع والتراكم المؤلم لثاني أكسيد الكربون داخل جسمه.

أوبرا هي مذبةة تلفزيونية شهيرة. (المترجم) B)

بحلول الدقيقة الثامنة، كان بالكاد في منتصف الطريق إلى الرقم القياسي وكان مقتنعاً أنه لن يفعل ذلك. بحلول الدقيقة العاشرة، صار يستشعر تنميلاً في أصابعه لأن جسده نقل الدم من الأطراف للمحافظة على الأعضاء الحيوية. بحلول الدقيقة الثانية عشرة بدأت ساقاه تنبضان وأذناه تصدران طنيناً. بحلول الدقيقة الثالثة عشرة خشي أن يكون فقدان الحس في ذراعه والألم الموجود في صدره نذيراً لأزمة قلبية. بعد دقيقة شعر بتقلصات في صدره، يغمره دافع فهري للتنفس. بحلول الدقيقة الخامسة عشرة، تخطى قلبه المعدل العادي للنبض، وبدأ نبضه غريب الأطوار، يقفز إلى مائة وخمسين ويهبط إلى أربعين ويعود إلى أعلى من مائة. في ذلك الوقت صار على قناعة بأن أزمة قلبية في طريقها إليه، لذلك أطلق قدميه من الأحزمة حتى يستطيع فريق الطوارئ جذبه خارج الكرة عندما يغمى عليه. طفا إلى أعلى مجبراً نفسه أن يظل تحت سطح الماء متوقفاً أن يُغمى عليه في أي ثانية، عندما سمع المشاهدين يهتفون وأدرك أنه حطم الرقم القياسي القديم 16:32 دقيقة، نظر إلى الساعة وواصل لدقيقة أخرى، ثم خرج من الماء برقم قياسي جديد لموسوعة جينيس وقدره 17:04 دقيقة.

قال بعد ذلك بفترة قصيرة: «كان هذا مستوى آخر من الألم، لا أزال أشعر كما لو أن شخصاً ما لكمني في البطن بشدة».

كيف شقَّ طريقه عبر ذلك؟

«قال: «هنا يأتي دور التدريب، إنه يعطيك الثقة كي تجتاز موقفاً ليس سهلاً أبداً».

لم يقصد بالتدريب تربيته الأخيرة في حبس الأنفاس على الرغم من أنه تدرب على الكثير منها في أثناء العام الماضي. اعتاد كل صباح أن ينفذ سلسلة من تربيّات حبس الأنفاس (تبدأ بالهواء العادي بدلاً من الأكسجين النقي) تتخللها فترات قصيرة، مع تزايد تدريجي في المدة والألم. على مدار ساعة كان الأمر ينتهي به بحبس أنفاسه لمدة ثمانية وأربعين دقيقة، بعد ذلك يشعر بصداغٍ شديد بقية اليوم. تربيّات التنفس اليومية جعلت جسده يعتاد الألم الناتج عن تراكم ثاني أكسيد الكربون. ولكن كانت أنواع التربيّات الأخرى التي يمارسها لثلاثة عقود، منذ أن كان في الخامسة من العمر، على نفس درجة الأهمية. لفترة طويلة آمن بفكرة أن قوة الإرادة هي عضلة يمكن تقويتها. لقد التقط هذه الفكرة جزئياً من خلال قراءته عن التدريب الفيكتوري لبطل طفولته «هوديني» (9)، وجزئياً عن طريق المحاولة والخطأ.

هاري هوديني: ساحر أمريكي مجري الأصل (1874-1926م). (المترجم) 9)

عندما كبر «بلين» في بروكلين، أُجبر نفسه على ممارسة حيل ورق اللعب ساعة بعد ساعة ويومًا بعد يوم. تعلم الفوز في سباقات السباحة، من خلال عدم إخراج رأسه من الماء للتنفس بطول المسبح، وبعد ذلك، ومع التمرين، فاز في النهاية بخمسمائة دولار في الرهانات عن طريق السباحة خمسة أطوال تحت الماء. تجنب في الشتاء ارتداء معطف، واكتفى بقميص من دون أكمام، حتى في أثناء السير لأميال في أيام البرد القارس. اعتاد الاستحمام بالماء البارد بانتظام، ومارس الجري عاري القدمين في الجليد من حين إلى آخر. كان ينام على الأرضية الخشبية لحجرة نومه، وفي ذات مرة قضى ليلتين متتاليتين في خزانة (كانت أمه المتسامحة تحضر له الطعام). اعتاد باستمرار أن يضع أهدافًا ينبغي له تحقيقها مثل الجري لمسافاتٍ طويلة يوميًا، أو القفز لإمساك ورقة من فرع شجرة معينة في كل مرة يسير تحتها. في عمر الحادية عشرة، بعد التي كتبها «هيرمان هسه» جزيه بنفسه وفي الحال Siddhartha قراءته عن الصيام في رواية صام أربعة أيام على الماء فقط. ببلوغ عامه الثامن عشر استطاع أن يصوم عشرة أيام على الماء والنبذ فقط. بمجرد أن صار فنانًا محترفًا للقدرة على التحمل، عاد إلى الأساليب نفسها قبل القيام بأي حيلة، بما فيها طقوس بسيطة لم تكن لها علاقة مباشرة بالحيلة التي يقوم بها.

لقد قال لنا: «ينتابني نوعٌ ما من اضطراب الوسواس القهري عندما أكون على وشك القيام بتحدٍ طويل الأمد، أضع الكثير من الأهداف الغريبة لنفسى، مثلًا، عندما أركض في الحديقة في ممر الدراجات، وعندما أمر على رسم لراكب دراجة نارية، عليّ أن أخطو على رأسه بقدمي، بحيث تكون تحت حذائي الرياضي تمامًا، أشياء صغيرة مثل هذه تضايق أي شخص يركض معي، «ولكني أعتقد أنني إذا لم أفعلها فلن أنجح».

ولكن لماذا يعتقد ذلك؟ لماذا يعتقد أن الخطو على رسم راكب الدراجة يساعده على الإمساك لفترة أطول عن التنفس؟

قال: «عندما ينشغل عقلك بأهدافٍ صغيرة وبتحقيقها، يساعدك ذلك على تحقيق الأشياء الأكبر التي لا تستطيع القيام بها. ليس الأمر مجرد ممارسة الشيء، ولكن جعل الأشياء أصعب مما يجب أن تكون عليه، مع عدم الفشل في القيام بها أبدًا بحيث يكون لديك هذا الاحتياطي الإضافي؛ هذا الخزان ولذلك أنت تعلم أنك تستطيع دائمًا أن تتجاوز هدفك. بالنسبة إليّ، هذا هو «الانضباط، إنه التكرار والممارسة».

من المؤكد أن هذه التمرينات تبدو مفيدة بالنسبة إلى «بلين»، ولكن بالكاد تشكل مآثر قدرته على التحمل بالكاد دليلاً علمياً، أو نموذجاً لأي شخص آخر. «ديفيد بلين» هو أبعد نموذج عشوائي يمكنك أن تستفيد منه. الطفل الذي يستحم بالماء البارد بمحض إرادته ويصوم أربعة أيام لا يمثل نموذجاً معتاداً للناس. ربما لا تعود أعمال «بلين» الفذة أساساً إلى تدريبه ولكن لقوة إرادته التي ولد بها. ربما كان التدريب دليلاً على مدى انضباطه الدائم بشكلٍ غير عادي. لقد اعتقد، مثل الفيكتوريين، أن التدريب عملٌ على تقوية إرادته مثل العضلة، ولكن تصادف أن يبدأ بعضلة قوية جداً. لمعرفة ما إذا كانت تقنيات التدريب هذه تنجح حقاً، أو يمكن أن تحدث فرقاً لأي شخص آخر، سنحتاج إلى اختبارها مع أشخاص لم يكونوا فناني تحمّل؛ نوعية الأشخاص الذين لا يحتذون بقديسٍ عاش على عمودٍ

## تدريبات قوة الإرادة

لم تبدُ فكرة تقوية قوة الإرادة، بالنسبة إلى علماء الاجتماع، واعدة جداً للوهلة الأولى. علاوة على ذلك، أوضحت تجارب استنفاد الأنا في معمل باوميستر، أن جهود قوة الإرادة تركت الناس بقدرٍ أقل من ضبط النفس. تسبّب اختيار الفجل بدلاً من رقائق كعك الشوكولاتة في استنفاد فوري لقوة الإرادة، ولم يكن هناك سبب للافتراض بأن نفس النوع من التدريب يمكن أن يؤدي في النهاية إلى قدرٍ أكبر من القوة على المدى الطويل.

مع ذلك، لو كانت هناك أي إمكانية لتقوية قوة الإرادة، فقد يكون المرود ضخماً. عندما نُشرت نتائج بحث استنفاد الأنا الأولى، تجمعت مجموعة البحث لمناقشة طرق لزيادة قوة الإرادة. ناقش «مارك مورافين»، طالب الدراسات العليا الذي صمم ونفذ التجارب الأولى لتوضيح استنفاد الأنا، تمارين بناء القوة مع مستشاريه «باوميستر» و«ديانا تاييس» ونظراً إلى أنه لم تكن لدى أي شخص أي فكرة عما قد ينجح، قرروا أن يتخذوا نهجاً عشوائياً. حددوا تمارينات مختلفة لمشاركين مختلفين كي يروا هل هناك أي تطور لأي قوة جديدة أم لا. واجهوا مشكلة واضحة، وهي أن بعض الناس يبدوون بقدرٍ أكبر من ضبط نفس من الآخرين، مثل بعض الرياضيين الذين يبدوون بعضلات أكبر وقدرة أكبر على التحمل. للسيطرة على ذلك، كان على الباحثين أن يفعلوا ما يعادل قياس التغيرات الفردية في قوة العضلات والقدرة على التحمل. في البداية أحضروا طلاب الكلية إلى المعمل، وذلك من أجل اختبار أولي لضبط النفس، تتبعه مهمة

فيها استنفاد لأننا لمعرفة مقدار تراجعها. بعد ذلك، ذهب كل واحدٍ إلى منزله لكي يؤدي نوعًا ما من التمرين لمدة أسبوعين، تتبع ذلك جولة أخرى من الاختبارات في المعمل. اختيرت تمارين مختلفة لاختبار مفاهيم مختلفة لما هو متضمن في «بناء الشخصية»، أو تحديدًا: أي الموارد العقلية يجب تقويتها؟ هل استنزفتك أعمال ضبط النفس بسبب الطاقة اللازمة كي تتجاوز استجابة ما استجابة أخرى؟ هل كانت هي الطاقة المطلوبة لمراقبة سلوكك أم الطاقة المطلوبة لتغيير حالتك الذهنية؟

أرسلوا مجموعة من الطلاب إلى منازلهم بتعليمات أن يعملوا على تعديل وضعياتهم للأسبوعين التاليين. عندما كانوا يفكرون فيها، كان عليهم أن يحاولوا الوقوف أو الجلوس بشكلٍ مستقيم. ولأن معظم (أو بعض) طلاب الكلية اعتادوا الجلوس أو الوقوف مترهلين بشكلٍ عرضي، فقد أجبرتهم التمارين على استهلاك طاقة لتجاوز استجاباتهم المعتادة. استخدموا مجموعة ثانية لاختبار فكرة أن قوة الإرادة تُنهك بسبب الطاقة المطلوبة لمراقبة الذات. طلبوا من هؤلاء الطلاب أن يسجلوا أي شيء يأكلونه للأسبوعين التاليين. لم يكن لزامًا عليهم أن يحدثوا أي تغييرات في وجبتهم، على الرغم من أنه كان من الممكن أن يكون بعضهم انتابه شعورٌ بالخزي بسبب إدخالهم القليل من التعديلات. (يوم الاثنين بيتزا وجعة. يوم الثلاثاء: بيتزا ونيبيذ. يوم الأربعاء: نقانق وكوكا كولا. ربما يكون من الأفضل لو أنني أكلت سلطة أو تفاحة من حين إلى آخر) استخدموا مجموعة ثالثة لتفحص تأثيرات تغير الحالة الذهنية. أعطوهم تعليمات بالسعي إلى تحقيق حالات مزاجية ومشاعر إيجابية في أثناء الأسبوعين. عندما كان الطلاب يشعرون بأنهم ليسوا على ما يرام، كان عليهم السعي إلى إسعاد أنفسهم. عندما استشعر الباحثون بفائزٍ محتملٍ، اختاروا أن يجعلوا هذه المجموعة أكبر مرتين من المجموعات الأخرى لكي يحصلوا على النتائج الموثوق بها إحصائيًا.

لكن الباحثين كانوا مخطئين تمامًا؛ اتضح أن استراتيجيتهم المفضلة لم يكن لها أي فائدة على الإطلاق. لم تُظهر المجموعة الكبيرة -التي مارست التحكم في المشاعر لمدة أسبوعين- أي تحسُّن عندما عاد الطلاب إلى المعمل وكرروا اختبارات ضبط النفس. بالنظر إلى الماضي، بدا هذا الفشل أقل إثارة للدهشة مما كان عليه في ذلك الوقت. لا يعتمد تنظيم المشاعر على قوة الإرادة؛ لا يستطيع الناس ببساطة أن يكونوا في حالة حب أو أن يشعروا بالسعادة الشديدة أو يتوقفوا عن الشعور بالذنب. عادة، يعتمد التحكم في المشاعر على حيلٍ دقيقة متنوعة مثل تغيير فكر

المرء بخصوص المشكلة المطروحة أو تشتيت انتباه المرء، ومن ثم، فإن ممارسة التحكم في المشاعر لا تعمل على تقوية إرادتك.

لكن هناك تمارينات أخرى مفيدة كما وضحت مجموعات التجربة التي عملت على تعديل وضعيتها وتسجيل كل شيء أكله أفرادها. عندما عادوا إلى المعمل بعد أسبوعين، ارتفعت درجاتهم بالنسبة إلى ضبط النفس، وكان التحسن أعلى بدرجة ملحوظة مقارنة بمجموعة التحكم (التي لم تمارس أي تمارينات من أي نوع في أثناء الأسبوعين). كانت النتيجة مذهلة، وعن طريق تحليلات دقيقة للبيانات، كانت النتائج أوضح وأقوى. على عكس المتوقع، أتت أفضل النتائج من المجموعة التي عملت على تعديل وضعيتها. كانت النصيحة القديمة المملة: «اجلس مستقيماً» مفيدة بدرجة لم يتخيلها أحد. عن طريق تجاوزهم لعادة التراخي، استطاع الطلاب تقوية قوة إرادتهم وأدوا بشكل أفضل في مهام لا علاقة لها بالوضعية. بدأ التحسن واضحاً بين الطلاب الذين اتبعوا النصيحة بجدية (كما قيس ذلك من خلال السجلات اليومية التي احتفظ بها الطلاب عن عدد المرات التي أجبروا فيها أنفسهم على الجلوس أو الوقوف مستقيمين).

كشفت التجربة أيضاً عن تمييز مهم في ضبط النفس بين نوعين من القوة: الطاقة والقدرة على التحمل. في أول جلسة في المعمل، بدأ المشاركون بضغط قبضة اليد الزنبركية أطول فترة ممكنة (وقد عُرِضت في تجارب أخرى لكي تكون قياساً جيداً لقوة الإرادة وليس فقط للقوة الجسمانية). بعد ذلك، وبعد استنزاف الطاقة العقلية من خلال عدم محاولة التفكير في الدب الأبيض، قاموا ثانية بمهمة قبضة اليد لتقييم مدى نجاحهم عندما استنزفت قوة الإرادة. بعد أسبوعين، عندما عادوا إلى المعمل بعد العمل على تعديل وضعيتهم، أظهرت درجاتهم في الاختبارات الأولية لقبضة اليد تحسناً كبيراً، بمعنى أن عضلة قوة الإرادة لم تصر أكثر قوة، ولكن صارت لديهم قدرة على التحمل بدرجة كبيرة جداً، كما وضح ذلك من خلال أدائهم الذي تحسّن في اختبار قبضة اليد التالي الذي أُجريت بعد أن حاول الباحثون إجهادهم. بفضل تمارين الطلاب الخاصة بتعديل وضعيتهم، لم تُستنزف قوة إرادتهم بسرعة كما حدث من قبل، ولذلك صارت لديهم قدرة أكبر على التحمل لمهام أخرى.

يمكنك أن تجرّب تجربة تعديل الوضعية لمدة أسبوعين لكي تحسن من قوة إرادتك، أو يمكنك أن تجرّب تمارينات أخرى. ليس هناك شيء سحري بالنسبة إلى الجلوس بشكل مستقيم كما اكتشف الباحثون فيما بعد عندما قاموا باختبار أساليب أخرى وحصلوا على مكاسب مشابهة.

يمكنك أن تختار من الأساليب التي قاموا بدراستها، أو تستقرئ أساليبهم كي تُنشئ نظامك الخاص؛ المفتاح هو التركيز على تغيير سلوكك المعتاد.

هناك طريقة بسيطة يمكنك أن تبدأ بها، وهي استخدام يد مختلفة للمهام الروتينية، هناك الكثير من العادات المتصلة بيدك المسيطرة. يميل الأشخاص اليمينيون، بشكلٍ خاصٍ، إلى استخدام اليد اليمنى في كل أنواع الأشياء من دون أن يفكروا بتأناً في الأمر، عندما تتحول إلى يدك اليسرى، فإن هذا يُعتبر تمريناً في مجال ضبط النفس. يمكنك أن تقرر أن تستخدم يدك اليسرى في تنظيف أسنانك بدلاً من يدك اليمنى المعتادة، وتستخدمها أيضاً في الإمساك بفارة الكمبيوتر وفتح الأبواب أو رفع الكوب إلى شفطيك. لو بدا أن قيامك بهذا طوال اليوم مرهق، يمكنك تجربة ذلك لفترة محدودة. كلفت بعض الدراسات البحثية أشخاصاً للتبديل بين أيديهم ما بين الساعة الثامنة صباحاً والثامنة مساءً، هذا يجعل الناس يعودون إلى عاداتهم المألوفة في المساء، عندما يكونون بالفعل مرهقين بدنياً ومستنزفين ذهنياً من الأنشطة اليومية. (ملاحظة لليساريين: قد لا تكون هذه الاستراتيجية فعالة بالنسبة إليك لأن الكثير من الناس الذين يستخدمون اليد اليسرى هم في الواقع بارعون في استخدام كلتا اليدين إلى حدٍ ما، ويمارسون استخدام اليد اليمنى في عالم موجه من اليمينيين، لذلك فإن استخدامك يدك اليمنى قد لا يفيد قوة إرادتك كثيراً، لا إجهاد، لا مكسب) هناك استراتيجية تدريب أخرى وهي أن تغيّر من عادات التحدث الخاصة بك التي تأصلت بعمقٍ ومن ثم تتطلب جهداً لتعديلها. على سبيل المثال، تستطيع أن تجرب التحدث بجمل كاملة متصلة، تخلص من عادة المراهق المتمثلة في تتبيل حديثك بكلمات: «مثل» و«كما تعرف» باستمرار. تجنّب الاختصارات إذا أردت أن تسمي كل شيء يمكنك. «nope» أو «nah» أو «yup» أو «yeah» بدلاً من «no» و«yes» باسمه الكامل. قل أيضاً أن تجرب تجنب تلك الكلمات المحظورة تقليدياً. ينظر الناس إلى هذه المحظورات باعتبار أن الزمن عفا عليها، وربما لا يكون لها معنى: لماذا يجب على المجتمع أن ينتج مجموعة من الكلمات التي يعرفها كل شخص ولكن ليس مسموحاً لأي أحد أن يقولها بصوتٍ عالٍ؟ ولكن قيمة تحريم الكلمات قد تكمن بالتحديد في التدريب على مقاومة الدافع للنطق بها.

يجب على أي من هذه الأساليب أن تحسن قوة إرادتك، وأن تكون إحماءً جيداً لمواجهة تحدٍ أكبر، مثل الإقلاع عن التدخين أو الالتزام بميزانية. لكنك قد تجد صعوبة في الاستمرار في هذه الأساليب لمدة طويلة جداً. يمكن أن يكون التمسك بتدريباتٍ غامضة، لا تقدّم مكافأة واضحة،

تحديًا هائلًا، كما اكتشف الباحثون عندما تابعوا التجارب الأولى لتقوية الإرادة. تسببت النتائج الأولية في إثارة عظمة بين علماء النفس لأن ضبط النفس كان واحدًا من سمتين معروفتين بإنتاج مجموعة كبيرة من المكاسب، واتضح أنه من الصعب تمامًا للسمة الأخرى - الذكاء - أن الأداء الفكري للطلاب الذين أُدرجوا فيها، لكن بدا أن Head Start تتحسن. عززت برامج مثل المكاسب تتلاشى بسرعة كبيرة عندما غادروا. بصفة عامة، لم يبدو أن هناك الكثير مما يمكن للمرء أن يفعله لزيادة الذكاء الذي وُلد به. جعل ذلك ضبط النفس يبدو ثمينًا على وجه الخصوص، وشرع علماء الاجتماع في وضع برامج اختبار منهجية لتحسينه. على مدار عقدٍ من الزمان، كانت النتيجة مزيّجًا من النجاحات والإخفاقات، عندما واجه الباحثون صعوبة في إقناع الناس بأداء التمارين المخصصة، لم يكن كافيًا أن يجدوا تدريبًا يمكنه أن يبني قوة الإرادة نظريًا، بل تطلّب الأمر تدريبًا ناجحًا.

## من قوة إلى قوة أكبر

طوّر عالمان نفسيّان أستراليان: «ميج أوتن» و«كين شينج» بعضًا من أنجح الاستراتيجيات. جنّدًا، بشكلٍ عامٍ، الأشخاص الذين أرادوا تحسين جانب معين في حياتهم، ومن في الإمكان منحهم مساعدة مباشرة في هذا المجال. حصل نصفهم على مساعدة فورية، وعمل الآخرون كمجموعة تحكّم وتلقوا المساعدة فيما بعد. كان هذا الإجراء الذي يُسمّى «قائمة انتظار مجموعة التحكم»، طريقة جيدة للتأكد من أن مجموعة الاختبار ومجموعة التحكم لهما أهداف ورغبات متشابهة. قدّمت نفس الخدمة إلى كل شخص، ولكن انتظرها البعض منهم، وفي أثناء ذلك الوقت خضعوا لنفس الاختبارات والإجراءات مثل أولئك الذين أعطوا تمارين لتقوية قوة إرادتهم وقد ارتبطت هذه التمارين بأهداف الناس لكي يتشجعوا عندما يروا فوائد الامتثال.

تضمّنت إحدى التجارب أشخاصًا أرادوا جميعًا أن يحسّنوا من لياقتهم البدنية، ولكنهم لم يمارسوا التمارين بانتظام. تلقى بعضهم على الفور عضوية في صالة رياضية، والتقوا بأحد المُختبِرِين لتشكيل خطة تدريبية منتظمة. احتفظوا بسجلٍ سجّلوا فيه كل تدريبٍ وكل جلسة تمرين. شملت تجربة أخرى طلابًا أرادوا تحسين عاداتهم الدراسية، أولئك الذين حصلوا على المساعدة الفورية، التقوا بمُختبِرٍ كي يضعوا أهدافًا ومهامًا طويلة الأمد ويقسموا المهام إلى خطواتٍ أصغر. نُسِقت خطتهم الدراسية مع الالتزامات الأخرى (مثل وظيفة جانبية)، واحتفظ

الطلاب بسجلٍ دراسيٍ ودفترٍ يوميّاتٍ لمتابعة التقدم. وأيضاً منحت تجربة أخرى بعض الأشخاص فرصة لتحسين إدارة أموالهم وذلك عن طريق تنظيم لقاء مع مُختبرٍ لوضع ميزانية وتخطيط طرق لتوفير المال أكثر. بالإضافة إلى مراقبة مقدار ما أنفقوه وما كسبوه، فإنهم أيضاً احتفظوا بسجلٍ سجلوا فيه مشاعرهم ونضالهم كي لا ينفقوا المال، وكيف أجبروا أنفسهم على المكوث في المنزل لتجنب الإغراءات في نوافذ عرض المتاجر أو كيف ضحوا بالإجازات كي يوفروا المال، أو أجلوا شراء ما اعتادوا شراءه.

في كل التجارب، أتى المشاركون إلى المعمل من وقتٍ إلى آخر لأداء تمرين لم يبد أنه ذو صلة ببرامج تحسين ذواتهم. كان على المشاركين في التجربة مشاهدة شاشة كمبيوتر بها ستة مربعات سوداء؛ ثلاثة من المربعات تومض لفترة وجيزة، وبعد ذلك تبدأ كل المربعات في الانزلاق حول الشاشة مع تبديل الأوضاع بشكلٍ عشوائي. كان على كل مشارك، بعد خمس ثوانٍ، أن يستخدم فأرة الكمبيوتر لكي يشير إلى المربعات التي أومضت أولاً. لذلك، لكي تؤدي هذا بشكلٍ جيدٍ، كان عليك تدوين ملاحظة ذهنية للمربعات التي يجب مشاهدتها، وبعد ذلك متابعتها في أثناء تحركها. ما جعل الأمر صعباً جداً هو أنه في أثناء هذا التمرين كان هناك تلفزيون قريباً، يعرض فيه «إيدي ميرفي» وهو يؤدي عملاً كوميدياً روتينياً أمام جمهور يضحك بشكلٍ هستيري على ما يقدمه. لو أنك التفت وشاهدته أو حتى ركزت على مزحاته، ستفقد متابعتك للمربعات. كي تحرز نقاطاً أكثر، كان عليك أن تتجاهل النكات والضحك، وبدلاً من ذلك تركز على المربعات المملة؛ إنجاز الشيء الذي كان تحديداً يتطلب ضبطاً للنفس. أدى المشاركون في البحث هذا الاختبار مرتين في كل جلسة، كانت المرة الأولى بعد وصولهم إلى المعمل مباشرة، وكانوا مفعمين بالنشاط، جاءت المرة الثانية بعد ذلك بقليل بعد أن استنفدت قوة إرادتهم.

كان نمط النتائج هو نفسه في كل هذه التجارب بدرجة كبيرة. بمرور الأسابيع فإن الناس الذين مارسوا ضبط النفس بانتظامٍ في أداء التدريبات البدنية والدراسة وإدارة الأموال، تحسّنوا تدريجياً في تجاهلهم لإيدي ميرفي ومراقبتهم للمربعات المتحركة. وعلى وجه الخصوص، فإن التحسينات الأساسية وُجدت في مقاومة تأثيرات الاستنفاد (أي في آخر اختبار لضبط النفس، يُجرى في كل جلسة معملية) ولذلك عمل التمرين على زيادة قدرة الناس على التحمّل، وسمح لهم بالصمود أمام الإغراءات حتى عندما استنفدت مواردهم العقلية.

ليس من المستغرب أنهم تقدموا نحو أهدافهم أيضاً، أولئك الذين شاركوا في برنامج اللياقة البدنية صاروا أكثر رشاقة، وأولئك الذين عملوا على الانضباط في الدراسة، أنجزوا المزيد من الأعمال المدرسية، والأشخاص الذين كانوا في برنامج إدارة الأموال، وفروا قدرًا أكبر من المال. ولكنهم -وهنا المفاجأة السارة حقًا- تحسّنوا أيضًا في أشياء أخرى. أبلغ الطلاب الذين أدوا برنامج الانضباط الدراسي، عن القيام بتمارين بدنية في كثير من الأحيان، وعن التقليل من الإنفاق القهري. قال المشتركون في برامج اللياقة البدنية وإدارة الأموال أنهم درسوا بقدر أكبر من الجدية.

يبدو أن ممارسة ضبط النفس في مجال واحد يُحسّن كل مجالات الحياة؛ لقد دخنوا سجائر أقل، وشربوا كميات أقل من الكحول، جعلوا منازلهم نظيفة، غسلوا الأطباق بدلًا من تركها مكدسة في الحوض، وفي الغالب غسلوا ملابسهم، تماطلوا بمعدل أقل، قاموا بعملهم وواجباتهم المنزلية بدلًا من مشاهدة التلفزيون أو التسكع مع أصدقائهم. أكلوا كمية أقل من الوجبات السريعة، واستبدلوا عادات أكلهم السيئة بعادات صحية أكثر. قد تعتقد أن الناس الذين يبدوون في ممارسة تدريبات بدنية، من الطبيعي أن يبدووا في تناول الطعام بشكل أفضل، ولكن في الحقيقة كان عكس ذلك هو الملاحظ في الدراسات الأخرى: بمجرد أن تبدأ في ممارسة الرياضة، تشعر بالفضيلة وبالتالي يحق لك مكافأة نفسك بتناول أطعمة ذات سرعات حرارية عالية. (هذا مثال على «تأثير الإباحة»، عندما تتصرف كما لو أن العمل الصالح يمنحك ترخيصًا للخطيئة) ولكن في هذه التجربة لم تستسلم مجموعة المتمرنين لذلك الإغراء. وأيضًا لم تستسلم مجموعة الأشخاص المهتمين بالميزانية للإغراء المتوقع لخفض فواتير البقالة من خلال التخلي عن الأطعمة الطازجة الأكثر كلفة والأطعمة الصحية الأخرى لصالح الأطعمة الأرخص. لو أنهم تخطوا شيئًا، فهو أنهم بدؤوا في إنفاق المزيد من المال على الطعام الصحي، على ما يبدو بسبب الزيادة الشاملة في ضبط النفس.

أبلغ بعض الناس عن تحسن في السيطرة على أعصابهم، وهي نتيجة مثيرة للاهتمام، اختبارها لاحقًا «أوتن» مع «إيلي فينكل» من جامعة نورثويستن في دراسة عن العنف المنزلي مع علماء نفس آخرين. سأل الباحثون الناس عن احتمالية أن يصيروا عدوانيين جسديًا نحو شركاء علاقاتهم، مثل صفعهم أو لكمهم أو الهجوم عليهم بسلاح في مواقف مختلفة مثل عدم احترام الشريك لهم أو الدخول على شريك يمارس الجنس مع شخص آخر. بعد ذلك طلب

الباحثون من المشاركين في الدراسة أن يؤديوا تمارين قوة الإرادة لمدة أسبوعين، باستثناء مجموعة التحكم. بعد الأسبوعين، أبلغ أولئك الذين أدوا التمرينات عن ميولٍ أقل إلى السلوك العنيف عندما يستفزه شخصٌ محبوبٌ لديهم مقارنة بحالتهم الأساسية قبل التمرين وبالمقارنة مع مجموعة التحكم التي لم تمارس التمرين. (لأسباب أخلاقية وعملية، يجب على الباحثين أن يكونوا راضين عن جعل الناس يبلغون عن ميولهم للتصرف بعنفٍ، بدلاً من محاولة قياس عدد المرات التي يضربون أو يعتدون أو يؤذون أحبائهم) ينبئ تحسُّن ضبط النفس، بحدوث عنفٍ منزلي أقل.

تشير هذه النتائج، بشكلٍ عام، إلى الفوائد المهمة لممارسة قوة الإرادة. من دون أن يدرك الناس، حصلوا على مجموعة كبيرة من الفوائد في مجالات في حياتهم لاعتلاقتها بها بالتمرينات المحددة التي كانوا يؤدونها. لقد أمدتنا الاختبارات المعملية بتفسيرٍ: صارت قوة إرادتهم أقوى تدريجيًا، ولذلك لم يعد استنفادها أمرًا يسيرًا. إن التركيز على شكلٍ واحدٍ محددٍ من ضبط النفس يمكن أن يسفر عن فوائد أكبر بكثيرٍ، تمامًا كما أكدت تجارب «فرانكلين» و«بلين». لقد أوضحت التجارب أنك لم تكن مضطرًا إلى البدء بضبط النفس الاستثنائي لفرانكلين أو بلين للاستفادة؛ ما دام لديك الدافع لتأدية نوعٍ ما من التمارين، فإنه من الممكن لقوة إرادتك أن تتحسن بشكلٍ عام؛ على الأقل على مدار التجربة.

## أصعب حيلة على الإطلاق

قبل أن نخبر «ديفيد بلين» عن البحث العلمي في قوة الإرادة، سأناها عن أي من أعماله الفذة كان الأصعب. لم يكن هذا اختيارًا بسيطًا بالنسبة إليه، وهذا أمرٌ مفهومٌ، لقد كانت هناك الكثير من المحن والكثير من أنواع العذابات. لقد كان حبس الأنفاس مع أوبرا فظيعة ولكنه كان قصيرًا، ولأجل استمرار الرعب، كان هناك الجزء الأخير من مهمته الذي دام 35 ساعة واقفًا على العمود بينما يحارب الهلوسة والرغبة الشديدة في النوم (والسقوط من ثمانية طوابق ليلقى حتفه) وبالنسبة إلى الألم المستمر، كان هناك أربعة وأربعون يومًا من دون طعامٍ في صندوقٍ زجاجي فوق نهر التايمز. لم تتوجَّب عليه فقط مشاهدة الناس أدناه وهم يأكلون بمرحٍ بعيدًا، ولكن أيضًا أن ينظر إلى إعلان ضخم عن البطاريات يحمل شعار «عندما لا تكفي قوة الإرادة»، لقد حاول تقدير روح الدعابة في الإعلان، ولكن صار ذلك صعبًا تدريجيًا. يتذكر بلين: «بحلول

اليوم الثامن والثلاثين، صار طعم فمي مثل الكبريت لأن جسدي كان يأكل أعضائه، شعرت بالألم «في كل مكان بجسمي، عندما يبدأ جسمك في أكل عضلاته، تشعر كأن سكينًا يطعن في ذراعك».

لكن أصعب أعماله المثيرة كما أخبرنا «بلين» كانت الثلاث وستين ساعة التي غطوه فيها بالجليد، عندما وضعوه في ستة أطنان من الجليد البارد جدًا في ميدان تايمز، كان الجليد بالكاد على بُعد نصف بوصة من وجهه. اجتاحتته موجة من رهاب الأماكن المغلقة غير معهودة، وبدأ يرتعش من البرد في الحال. أبقاه الجليد باردًا بشكلٍ بانسٍ لمدة ثلاثة أيام تالية رغم أن الطقس بالخارج صار دافئًا بشكلٍ غير معتاد، مما خلق مشكلة جديدة: نوبان الجليد الذي تسبب في تقطير المياه الجليدية على الجلد المكشوف من رقبته وظهره. وفي نفس الوقت لم يستطع النوم لأن الاتكاء على الجليد ربما يسبب قزمة الصقيع، وصار حرمانه من النوم أكبر مشكلة في اليوم الأخير عندما كان من المفترض أن ينتظر حتى يُطلق سراحه في عرضٍ خاصٍ على شبكة التلفزيون في ساعة المشاهدة القصوى.

قال بلين: «بدأتُ أشعر أنني لست على ما يرام، لقد اجتزت بفشل عضوي فيما قبل، ولكن ليس هناك شيء أسوأ من المرض العقلي. نظرت من خلال الجليد إلى رجل يقف أمامي وسألته عن الوقت. قال: «الساعة الثانية». أقول نفسي، يا رجل، لن أنتهي من هذا حتى العاشرة مساءً، أي ثماني ساعات أخرى! أخبر نفسي بأن الأمر لن يكون بهذا السوء عندما تتبقى ست ساعات فقط، ولذلك يجب عليّ أن أجتاز الساعتين القادمتين. ذلك هو نوع من تقنية نقل الوقت الذي استخدمه لتغيير المنظور حتى أتغلب على هذه الأعمال المثيرة. انتظرت لمدة ساعتين على الأقل، انتظرت بصبر، وقد كان أمرًا صعبًا، سمعت أصواتًا، رأيت جثث أشخاص منحوتة في الجليد، من دون أن أدرك أن كل هذا مجرد هلوسة بسبب الحرمان من النوم. أنت لا تعرف ما الذي يحدث، أنت تعتقد أن ما تراه حقيقيٌّ لأنك مستيقظ، لذلك انتظرت ساعتين ونظرت إلى رجل «من خلال الجليد وسألته: «ما الوقت؟».

من خلال التحديق إلى الجليد، كان «بلين» لا يزال لديه ما يكفي من الموارد العقلية ليدرك أن هذا الرجل شابه إلى حدٍ كبير الرجل الذي كان في الساعة الثانية، وحينئذٍ اكتشف أنه كان نفس الرجل.

تذكر بلين: «قال: «الساعة الخامسة إلا دقيقتين» هذا هو الوقت الذي ساءت فيه الأمور «جداً».

بطريقة أو بأخرى ظل في الجليد حتى وقت ذروة المشاهدة التلفزيونية الذي ينبغي له أن يخرج فيه، ولكنه بدا مذهولاً، وغير متماسكٍ وضعيفاً جداً لدرجة توجب معها نقله بسرعة في سيارة إسعاف. يقول: «في النهاية بدأت أعتقد أنني كنت في المطهر(10). اعتقدت بصدق أنه يُحكّم عليّ وأن هذا مكان انتظار للذهاب إلى الجنة أو الجحيم. كانت تلك الساعات الثماني أسوأ حالة مررتُ بها على الإطلاق، أن تجتاز شيئاً مروعاً ولا تستسلم، فهذا يتطلب شيئاً يتجاوز قدراتك.

معتقد كاثوليكي مسيحي. هو مكان تذهب إليه أنفس الخطاة المؤمنين الذين لم يتوبوا توبة كاملة عن كل خطاياهم فيذهبون (10) إلى المطهر حيث يطهرون بنار حتى يصيروا أهلاً لملكوت الله. (المترجم)

نعم، لقد بدا هذا أصعب عمل على الإطلاق، لكن بعد ذلك حدث شيء آخر لـ «بلين» بمجرد أن سمع عن تجارب باوميستر والعلماء الآخرين. بعد أن علم «بلين» عن الفوائد الكثيرة لتمارين تقوية قوة الإرادة، هزّ رأسه، وقال: «هذا أمرٌ منطقي، أنت تبني الانضباط. الآن بعد أن أفكر في الأمر عندما أتدرب على حيلة ولديّ هدفٌ، أُغيّر كل شيء. لديّ ضبطٌ للنفس في كل جانب من جوانب حياتي، أقرأ طوال الوقت، أتناول الطعام بشكل مثالي. أفعل أشياء جيدة؛ أزور الأطفال في المستشفيات، وأفعل أكبر قدرٍ ممكن من ذلك. لديّ طاقة مختلفة تماماً، لديّ ضبطٌ للنفس كاملٌ، أتناول طعاماً صحياً، لا أفراط في الطعام ولا أشرب، لا أضيع الوقت أساساً. لكن بمجرد أن أنتهي من ذلك، أذهب إلى النقيض المعاكس، حيث لا أملك ضبطاً لِنفسي، ويبدو أن هذه الحالة تنتشر في كل شيء، يبدو أنني عندما أتوقف عن تناول الطعام بشكلٍ صحيحٍ، لا يمكنني الجلوس والقراءة لنفس القدر من الوقت، لا أستطيع التركيز بنفس الطريقة، لا أستخدم وقتي بنفس الطريقة؛ أضيع الكثير من الوقت وأشرب، أفعل أشياء سخيفة. بعد القيام بعملٍ مثيرٍ من أعالي، «يصير وزني 230 رطلاً بدلاً من 180 رطلاً في ثلاثة أشهر.

في هذه المرحلة، بينما يتجاذب أطراف الحديث في شقته في قرية جرينتش، كان بلين في مزاج القيام بأعماله المثيرة. أكمل عملاً مثيراً صغيراً -صغيراً بالنسبة إليه، على أي حال- يتضمن قضاء بضعة أيام مع أسماك القرش، من دون حماية تماماً في المحيط المفتوح، لمدة أربع ساعات يومياً، وكان قد بدأ العمل على خططٍ لوضعه في صندوقٍ زجاجي ينجرف في المحيط الأطلسي، لكن لم يحدد وقت هذا المشروع بعد، لذلك كان يرتاح ويزيد من وزنه. قال: «لقد التقيتُ بي في وقتٍ أمارس فيه عدم الانضباط، سأتناول طعاماً مثالياً لمدة خمسة أيام ثم

طعامًا مروغًا لمدة عشرة أيام. سأتناول طعامًا مثاليًا لمدة عشرة أيام ثم آكل مثل المجنون لمدة عشرين يومًا. بعد ذلك، عندما أكون مستعدًا للتدريب مرة أخرى، عندما أكون جادًا حقًا، سأفقد نحو ثلاثة أرطال أسبوعيًا، ويظل ذلك ثابتًا، لذلك سأفقد اثني عشر رطلًا في الشهر، لذلك سأتغير تمامًا في غضون خمسة أشهر، وتصير مستويات انضباطي عالية حقًا. شيء مذهل، لدي انضباط «ذاتي في العمل، لكن ليس لدي أي انضباط في حياتي في بعض الأحيان».

التسكع مع أسماك القرش، وحبس أنفاسه لمدة سبع عشرة دقيقة، والتجمد لمدة 63 ساعة وانتهاء المطاف به في المطهر... كان في وسعه تحمّل كل هذا لكن الأشياء اليومية العادية كان من الممكن أن تحبطه. سجلت محنته في الجليد رقمًا قياسيًا عالميًا للقدرة على التحمل، لكن لم يُدخَل هذا العمل الفذ في موسوعة جينيس لأنه لم يجد الوقت أبدًا لملء الأوراق، كانت الأوراق بحوزته، لكنه ظلّ يماطل. لقد صام أربعة وأربعين ساعة في لندن، لكن ليس لديه في الوقت الحاضر قوة الإرادة لتجنّب الطعام في ثلاثته. أحد الأسباب بالطبع لذلك، كان توفر الأشياء. قال: «لا أعتقد أنه كان في إمكاني النجاح في صوم أربعة وأربعين يومًا على التوالي إذا كنت في هذه الشقة، لم تكن هناك طريقة لإغرائني في الصندوق في لندن، لأنني كنت في ذلك الحيز الفارغ، وهذا كان أحد الأسباب لفعل ذلك أمام الجمهور، لأنني عرفت أنه سيتعين عليّ القيام بذلك»، ولكن حتى لو لم يكن قادرًا على الصوم لمدة سبعة أسابيع في المنزل، فلماذا لا يمكنه ببساطة التقليل من الوجبات اليومية؟ لماذا يبدو الحفاظ على قدرٍ ضئيلٍ من الانضباط -في الأكل والقراءة والعمل بكفاءة- صعبًا للغاية في الوقت الحالي؟

لأنه افتقر إلى الدافع، لم يكن لديه ما يثبتته للجمهور أو لنفسه، علم هو وكل شخص آخر أن في وسعه التحكم في نفسه عندما يريد ذلك، ولن يلومه أحد في إعطائه نفسه فترة راحة بين تلك الأعمال المثيرة. على الرغم من قوة إرادته المذهلة، فقد واجه نفس المشكلة التي يواجهها بقيتنا عند التعامل مع أكبر تحدٍ لضبط النفس على الإطلاق: الحفاظ على الانضباط؛ ليس فقط لأيامٍ أو أسابيع ولكن لسنواتٍ وسنواتٍ، لذلك أنت في حاجة إلى تقنيات من نوعٍ مختلفٍ من فناني التحمل.

\* \* \*

## كُنْ أَكْثَرَ نِكَاءً فِي قَلْبِ الظَّالِمِ

ضبط النفس ضروري أكثر من البارود

هنري مورتن ستانلي(11)

هنري مورتن ستانلي (1841-1904م): صحفي ومستكشف ويلزي، يعرف باستكشافاته في إفريقيا (المترجم) (11)

في عام 1887م، تقدم هنري مورتن إلى نهر الكونغو وبدأ، من دون قصد، تجربة خطيرة. حدث ذلك بعد فترة طويلة من رحلته الأولى في عمق إفريقيا كصحفي في عام 1871م عندما صار مشهوراً لأنه اكتشف مبشراً أسكتلندياً ونقل الكلمات الأولى للقائهما: «أفترض أنك الدكتور ليفينجستون». عندما بلغ ستانلي السادسة والأربعين من العمر كان مستكشفاً مخضرمًا يقود بعثته الإفريقية الثالثة. عندما توجه إلى مساحة مجهولة من غابة استوائية، ترك جزءاً من البعثة في مخيم على ضفاف النهر انتظاراً للمزيد من الإمدادات. صار قادة الجيش الخلفي -الذين انحدروا من بعض أكثر العائلات شهرة في بريطانيا- وصمة عارٍ دولية.

ترك أولئك الرجال -ومعهم جندي بريطاني وطبيب- ليكونوا مسؤولين عن حصن على امتداد الطريق، لكنهم فقدوا السيطرة عندما لم يعد ستانلي موجوداً لقيادتهم؛ رفضوا إعطاء العلاج الطبي للمواطنين المرضى الأصليين، وتركوا الأفارقة الذين تحت سيطرتهم يموتون بلا داعٍ من المرض والطعام السام، خطفوا واشتروا الشباب الإفريقيات ليجعلوهن عبيداً للجنس. عندما صرخت إحدى المحظيات الصغيرات للغاية كي تعود لوالديها، تجاهلواها، وعندما هربت واحدة أخرى أعادوها وقيدوها لمنعها من الهروب مرة أخرى. ضرب القائد البريطاني للحصن الأفارقة بوحشية وطعنهم أحياناً بقضيب فولاذي حادٍ، وأمر أحياناً بإطلاق النار على الرجال أو جلدتهم حتى الموت بسبب مخالفات تافهة. لم يعترض معظم ضباطه على ذلك. عندما قبض على بعض الأقرام وهم يسرقون طعاماً، وكانوا يعيشون بالقرب من الحصن -أمّ وعدة أطفال- قطعوا أجزاء من آذانهم. أطلقوا النار على لصوص آخرين وقطعوا رؤوسهم كي تُعرض جماجمهم خارج الحصن كنوعٍ من التحذير. دفع أحد الضباط في الجيش الخلفي -والذي كان عالم طبيعة وكان وريثاً لثروة جيمسون ويسكي- ثمن بنت تبلغ من العمر إحدى عشرة سنة كي تُقتل ويأكلها آكلي لحوم البشر، بينما يرسم رسماً توضيحياً لهذا الطقس.

عند هذه المرحلة، كان جوزيف كونراد (12) على وشك أن يشرع في رحلته إلى الكونغو، واستغرق ذلك عقداً آخر قبل أن يشرع في ابتداء شخصية «كيرتز»، الإمبريالي الهمجي -في الذي «كان ينقصه ضبط النفس في إشباع شهواته المختلفة» لأن *Heart of Darkness* رواية «قلبه كان فارغاً» و«اكتشفته البرية». لكن بدت أخطار البرية الإفريقية واضحة تماماً بالنسبة إلى كثيرين من الأوروبيين بمجرد أن قرؤوا القصص الواقعية عن الجيش الخلفي (13) لستانلي. دعا النقاد إلى وضع نهاية لمثل هذه الحملات، وكانت الأخيرة من هذا النوع، الأمر الذي أثار استياء ستانلي، لقد شارك في إدانة سلوك رجاله وقدر بالتأكيد أخطار البرية، ولكنه لم يعتبرها شيئاً لا يقهر.

جوزيف كونراد (1857-1924م): أديب إنجليزي بولندي الأصل، ولد في مدينة بيردوشيف في أوكرانيا التي كانت جزءاً (12) من الإمبراطورية الروسية. (المترجم).

هي مسرحية للكاتب «سيمون جراي» قائمة على أحداث واقعية من أحداث (The Rear Column) الجيش الخلفي (13) . اكتشافات «هنري مورتن ستانلي». (المترجم).

بينما تقدم الجيش الخلفي بشكلٍ مجنون في تصرفاته، تمسك ستانلي بالانضباط في مكان أكثر وحشية، لقد قضى هو والجزء الأمامي من البعثة شهوراً في كفاح كي يشقوا طريقاً عبر غابة إيتوري المطيرة الكثيفة، لقد عانوا من الأمطار الغزيرة والطين الذي يصل عمقه إلى الخصر بينما يصدون الأسراب المتواصلة من الذباب اللاذع والنمل القارص. كانوا ضعفاء بسبب الجوع المستمر ومصابين بالعرج بسبب الالتهابات والقروح، وضعفاء بسبب الملاريا والدوسنتاريا، لقد تشوهوا وقتلوا وأحياناً التهمهم السكان الأصليون الذين هاجموهم بسهامٍ وحرابٍ مسممة. في وقت من الأوقات، مات كثيرون من الناس من المرض والجوع يومياً؛ تبقى من هؤلاء الناس، الذين بدؤوا مع ستانلي هذه الرحلة المضنية إلى «أفريقيا الحالكة» -كما أطلق عليها ذلك، واصفاً إياها برقعة من الغابة لا شمس فيها- أقل من الثلث.

ربما تجد صعوبة شديدة لتحديد أي مستكشف في التاريخ عانى من مثل هذه التعاسة المستمرة وهذا الرعب في عمق البرية الشديد، ربما البعثة الوحيدة التي حملت القدر نفسه من المشقة، كانت الرحلة السابقة عبر القارات التي قام بها ستانلي حيث اكتشف فيها منابع نهر النيل وأنهار الكونغو. مع ذلك ثابر ستانلي خلال كل المشاق، عامًا تلو الآخر، وبعثة تلو الأخرى؛ محطّم الصخور. Bula Matari: لقد تعجب رفاقوه الأوروبيون من «قوة إرادته»، أسماه الأفارقة استمر العتالون والمساعدون الأفارقة، الذين ظلوا على قيد الحياة بعد بعثاته، في تطوعهم معه

مرات ومرات، معجبين به، ليس فقط بسبب عمله الجاد وتصميمه، ولكن أيضاً بسبب عطفه ورباطة جأشه تحت ظروف جهنمية. وبينما ألقى الآخرون اللوم على البرية لأنها جعلت الناس متوحشين، فقد قال ستانلي إنه استفاد منها: «بالنسبة إليّ فإنني لا أطالب بأي صفاء استثنائي للطبيعة، ولكن أقول إنني كشخصٍ بدأت حياتي كرجلٍ فظٍّ، قليل التعليم، غير صبور، اكتشفت تعليمي في هذه التجارب الإفريقية التي يقول عنها البعض الآن إنها ضارة بالشخصية الأوروبية».

ماذا علّمه هذا التعليم؟ لماذا لم تكتشفه البرية أبداً؟ في أيامه، فتنت أعمال ستانلي الفذة الناس، وأرعبت الفنانين والمفكرين. تنبأ «مارك توين» أن ستانلي سيكون تقريباً الوحيد من معاصريه الذي ستمتد شهرته إلى قرن لاحق، علّق مارك توين قائلاً: «عندما أقارن ما أنجزته في حياتي القصيرة إلى حدّ ما بما أنجزه ستانلي في حياته الأقصر، فإن تأثير ذلك يكون كإزالة الصرح المكون من عشرة طوابق المتعلق بتقديري لذاتي وعدم ترك أي شيء في الخلف سوى القبو». أعلن «أنطون تشيخوف» أن نموذج شخصية ستانلي كان يستحق اثنتي عشرة مدرسة ومائة كتابٍ جيدٍ لدراسته. رأى الكاتب الروسي «كفاح ستانلي العنيد الذي لا يُقهر نحو هدفٍ معين مهما كانت المخاطر والحرمان والإغراءات من أجل سعادة شخصية» بوصفه «تجسيدا» لأسمى قوة أخلاقية.

لكن المؤسسة في بريطانيا، وكذلك مؤسسات كثيرة في أوروبا، أبدت دائماً حذرها من هذا الصحفي الأمريكي المتهور، وظهر منافسون غيورون متلهفون على لوم خطئه الاستكشافية، وخاصة بعد فضيحة الجيش الخلفي. في القرن الذي تلى ذلك انحدرت سمعته سريعاً لأن كتاب السير والمؤرخين انتقدوا بعثاته ورفقته في أوائل عام 1880م للملك ليوبولد الثاني، الملك مع Heart of Darkness البلجيكي المستغل الذي كانت تجارته للعاج مصدراً لإلهامٍ مباشرٍ لقصة تراجع الاستعمار وفقدان تفضيل تركيب الشخصية الفيكتورية، بدا ستانلي نموذجاً ضعيفاً لضبط النفس، وصار بالأحرى نموذجاً للشخص المسيطر، غريب الأطوار والأثاني. وُصِف بأنه مستغلٌ وحشي إمبريالي لا يرحم، اخترق طريقه عبر إفريقيا. غالباً ما كان يتناقض هذا الفاتح القاسي مع النقي، الدكتور ليفنجستون المسافر المنفرد الذي عبر القارة باحثاً عن أرواحٍ لينقذها.

لكن في الآونة الأخيرة، ظهر ستانلي آخر، وهو أكثر إثارة للاهتمام للجماهير الحديثة من البطل الشجاع أو المهووس بالسيطرة الذي لا يرحم. لم يسد هذا المستكشف البرية من خلال

الأثانية ولا بسبب إرادته التي لا تُقهر، ولكن لأنه قدّر حدوده واستخدم استراتيجيات طويلة المدى يبدأ علماء النفس في فهمها الآن.

لقد اكتُشِفَ هذا الإصدار الجديد لستانلي، بشكلٍ مناسبٍ بما يكفي، من قبل «تيم جيل»، الروائي البريطاني والخبير بالهوس الفيكثوري، كاتب سيرة الدكتور ليفنجستون. عبر البحث في حياة ليفنجستون شكَّ «تيم جيل» في المقارنة الثنائية التقليدية بين ستانلي وليفنجستون. عندما فُتِحَت الآلاف من خطابات ورسائل ستانلي في العقد الماضي، اعتمد جيل عليها كي يصدر مراجعة تصحيحية؛ ستانلي: الحياة المستحيلة لأعظم مستكشف لإفريقيا. تصوّر السيرة الذاتية المشهود لها- شخصية معيبة للغاية، تبدو أكثر شجاعة وإنسانية بسبب الخليط الحادث بين طموحها وانعدام أمنها، وبين الفضيلة والاحتيايل، يصير ضبطه لنفسه في القفر أكثر أهمية عندما نضع في الاعتبار الأسرار التي أخفاها في نفسه.

## فجوة التعاطف

إن كان ضبط النفس سمة وراثية إلى حدٍ ما -وهذا يبدو محتملاً- فهذا يعني أن ستانلي بدأ الحياة باحتمالاتٍ جينية ضده. لقد وُلِدَ في ويلز من امرأة غير متزوجة في الثامنة عشرة من عمرها، أنجبت أربعة أطفال آخرين غير شرعيين عن طريق رجلين على الأقل. لم يعرف والده قطُّ. تخلّت أمه عنه سريعاً وسلّمته لوالدها الذي اعتنى به حتى مات وهو في عمر السادسة. أخذته أسرة أخرى لفترة وجيزة، ولكن بعد ذلك اصطحبه أحد الأوصياء الجدد في رحلة، أخبره أنه كان ذاهباً إلى منزل عمته وانتهى المطاف بالولد الحائر بأن وجد نفسه داخل مبنى حجري كبير. لقد كانت إصلاحية للأحداث ولم ينسَ ستانلي المراهق أبداً كيف «اختبر لأول مرة الشعور المخيف بالعزلة التامة» في اللحظة التي هرب فيها الوصي المخادع وأغلق الباب بإحكام.

أمضى الصبي، الذي دُعي آنذاك جون رولاندس، حياته محاولاً إخفاء خزي إصلاحية الأحداث ووصمة العار المتعلقة بولادته غير الشرعية. بعد أن غادر الإصلاحية في سن الخامسة عشرة وسافر إلى نيو أورلينز، بدأ في إنكار جذوره الويلزية وادّعى أنه أمريكي، يتحدث باللهجة الأمريكية. أطلق على نفسه اسم «هنري مورتن ستانلي»، وقال إنه أخذ الاسم من أبيه بالتبني، وهو تاجر قطن عطوف جداً ومجتهد في نيو أورلينز. في حكاياته التي لفقها عن أسرته التي

تبنته، ادعى أن والديه ربياه على ضبط النفس؛ كانت الوصية الأخيرة التي نسبها إلى أمه «الخيالية»: «كن ولدًا صالحًا».

كتب ستانلي عن والده الخيالي: «كانت المقاومة الأخلاقية هي الموضوع المفضل لديه، قال إن ممارستها قوت الإرادة وهي مطلوبة بدرجة أكبر من العضلات. احتاجت الإرادة إلى تقويتها كي تقاوم الرغبات غير المقدسة والعواطف البهيمية، وكانت واحدة من أفضل الحلفاء الذين يمكن للضمير أن يحصل عليهم». ليس من المستغرب أن هذه النصيحة من والد خيالي تصادف أنها تتوافق تحديدًا مع نظام ستانلي الخاص كي يتجنب رذائل والديه الحقيقيين.

في عامه الحادي عشر، ورغم أنه عاش في ظروف، نادرًا ما يُطلق عليها مترفة، في إصلاحية الأحداث في ويلز، فإنه «اختبر الإرادة» بالفعل من خلال فرض صعوبات إضافية على ذاته: استيقظت في منتصف الليل كي أصارع ذاتي الشريرة سرًا، وبينما استلقى رفاقي المدرسيون بلطفٍ، كنت على ركبتَي، ألقى بقلبي أمام ذاك الذي يعرف كل الأشياء... أعده أن أمتنع عن رغبتَي في طعامٍ أكثر، ولكي أظهر أمامه كيف أزدري المعدة وآلامها، قسّمت وجبة من الثلاثة على جيراني. توجّب عليّ إعطاء نصف حلوى البودينج إلى الأب فولكس المبتلى بالجشع، وإذا وجدت معي أي شيء يثير حسد شخص آخر، أتنازل عنه في الحال.

لقد اكتشف أن الفضيلة استغرقت وقتًا، «غالبًا ما يبدو أنه لا فائدة من مقاومة الشر، ومع ذلك كان هناك تحسّن متناهي الصغر في كل مرحلة؛ تطورت الشخصية أكثر فأكثر»، في العشرينيات من عمره صار مراسل حربٍ ناجحًا وواعظًا عن انضباط الذات لأصدقائه. عندما اقترح عليه أحد الأصدقاء أن يحصل على إجازة، رفض الفكرة بقليلٍ من الإسهاب الرائع (والأهمية الذاتية) «لا يمكنني أن أعيش إلا بسرعة السكك الحديدية». كتب لصديقه أنه لن يكون قادرًا أبدًا على الاستمتاع بإجازة لأن ضميره سيعذبه بسبب إضاعة الوقت. لم يتمكن أي شيء من معارضة هدفه: «ما أقصده من انتباهي للعمل وإنكاري لذاتي والطاقة التي لا تكل أن أصير». «عن طريق هذا العمل سيدًا على ذاتي».

لكن بمجرد وصوله إلى إفريقيا، أدرك ستانلي حدود قوة إرادة أي شخص. على الرغم من أنه دان لتجاربه هناك بدعم قوته في النهاية، فإنه رأى أيضًا الخسائر التي ألحقتها إفريقيا برجالٍ غير معتادين على قسوتها وإغراءاتها: «من الصعب على أي شخص لم يمر بتجارب مماثلة لتجاربنا أن يدرك مقدار ضبط النفس الذي يتعيّن على كل فرد ممارسته، لمدة خمس عشرة

ساعة يومياً وسط محيط مثل محيطنا» لقد كتب عن مرورهم عبر غابة إيتوري المظلمة. عندما علم ستانلي، ولأول مرة، بعضاً من الأعمال الوحشية والنهب التي ارتكبتها الجيش الخلفي، أشار في مذكراته إلى أن معظم الناس سيستنتجون، بطريق الخطأ، أن الناس «أشرار بطبيعتهم» أدرك ستانلي أن الناس الذين يعيشون في الحضارة، لم يستطيعوا تصور التغيرات التي مرَّ بها الرجال منذ أن تركوا إنجلترا. لم يكن لدى هؤلاء الرجال، في المنزل، سبباً لإظهار همجتهم الطبيعية.. لقد غُرسوا فجأة في إفريقيا وتعاساتها. لقد حُرِّموا من لحمة الجزار والخبز والخمر والكتب والجراند والمجتمع وتأثير أصدقائهم. استولت عليهم الحمى وحطمت عقولهم وأجسادهم، طُرِحَت الخصال الجيدة وذلك بسبب القلق، قضى الكدح على اللطف، خضعت البهجة للكرب الداخلي حتى إنهم لم يصيروا إلا ظللاً، لما كانوا عليه في المجتمع الإنجليزي، أخلاقياً وجسدياً.

وصف ستانلي ما أسماه عالم الاقتصاد «جورج لوينستين» «فجوة التعاطف الملتهبة- الباردة»: عدم القدرة -خلال لحظة باردة وعقلانية، ومسالمة- على تقدير كيفية التصرف في أثناء التهاب العاطفة والإغراء. في الوطن، في إنجلترا قد يقصد الرجال التصرف بطريقة هادئة عفيفة، ولكنهم لم يستطيعوا تخيل اختلاف مشاعرهم في الغابة. ما زالت «فجوة التعاطف الملتهبة- الباردة» واحدة من أكثر التهديدات التي يواجهها ضبط النفس، وإن كان ذلك في ظروفٍ أقل تطرفاً. نحن نتعامل مع فجوات مثل تلك التي تقيدت بها إحدى الصديقات التي تربَّت في إحدى مقاطعات كندا، لقد كانت الطفلة الوحيدة في المقاطعة التي تألفت بدرجة كبيرة من الهيبين المثاليين. من بين إحدى مثلهم العليا هي استهلاك أكثر الأشكال صحية وطبيعية من الطعام فقط، مع ذلك، اعتقدت أمها أنه يجب على أي طفل أن يحصل على البسكويت من السوبر ماركت من حين إلى آخر، ولكي تشتري البسكويت كان على الأم أن تتحمَّل قدرًا كبيرًا من السخرية والمحاضرات المتعلقة بمساوي السكر ومخاطر تسمين الوجبات السريعة، وعدم أخلاقية مساندة جمعيات الطعام الدولية. على أي حال، استمرت الأم في شراء البسكويت ولكنها بعد ذلك واجهت مشكلة أخرى، استمر البسكويت في الاختفاء. في وقتٍ متأخرٍ من المساء، بعد تناول المواد الطبيعية مثل النبيذ والقنب، استنفدت قوة الإرادة الخاصة بسكان المقاطعة، ولم يساير رفضهم لشركات الوجبات السريعة رغبتهم الشديدة في تناول الأوريو، تعين على بعض الآباء أن يخفوا البسكويت عن أطفالهم، ولكن هذه الأم وجدت أن طفلتها هي الشخص الوحيد الذي يمكن كشف مكان البسكويت له. كان يجب إخفاء البسكويت لأن الكبار عانوا من «فجوة التعاطف الملتهبة-

الباردة». لقد استنكروا الوجبات السريعة خلال النهار من دون أن يدركوا مقدار رغبتهم في هذه الكعكات الشريرة بمجرد أن يصيروا متعبين وسكارى.

في وضع القواعد المتعلقة بكيفية السلوك في المستقبل، غالبًا ما تكون في حالة هادئة، ولذلك فإنك تتعهد بالتزامات غير واقعية. يقول البروفيسور لوينزتن، في جامعة كارنيجي ميلون: «من السهل حقًا أن توافق على نظام غذائي عندما لا تكون جوعان» ومن السهل حقًا أن تمتنع عن ممارسة الجنس، وذلك طبقًا لما اكتشفه «لوينزتن» و«دان أريلي»، من خلال طرح بعض الأسئلة الشخصية على رجال بالغين غيريين. على سبيل المثال، إذا انجذبوا إلى امرأة، واقترحت هي إقامة علاقة جنسية مع ثلاثة رجال، هل سيفعلونها؟ هل يمكنهم تخيل ممارسة الجنس مع امرأة أكبر منهم بأربعين سنة؟ هل من الممكن أن ينجذبوا إلى بنت تبلغ من العمر اثني عشر عامًا؟ لجعل امرأة تمارس الجنس معهم، هل يخبرونها كذبًا أنهم يحبونها؟ هل سيستمرون في محاولاتهم إذا رفضت؟ هل سيحاولون أن يسكروها أو يعطوها عقارًا يقلل من مقاومتها؟

عندما أجاب الرجال عن هذه الأسئلة وهم جالسون بجوار كمبيوتر في معمل -حالة شديدة البرودة- اعتقدوا بصدق أنه ليس من المحتمل بالنسبة إليهم أن يفعلوا أي شيء من تلك الأشياء. مع ذلك، في جزء آخر من التجربة، أعطيا تعليمات للرجال أن يجيبوا عن الأسئلة في أثناء ممارستهم العادة السرية في حالة من الإثارة الجنسية، في هذه الحالة الملتهبة، كانت النسب عالية لكل تلك الإمكانيات، ما بدا مستبعدًا للغاية بدأ يبدو أكثر احتمالية داخل واقع الاحتمالات. لقد كانت مجرد تجربة ولكنها وضحت ما الذي يمكن أن تكشفه البرية أيضًا، اجعل الوضع ملتهبًا وسيصير ما لا يمكن تصوره، ممكنًا تصوره بدرجة مدهشة.

لقد ذكرنا أن قوة الإرادة هي أعظم قوة لدى البشر، ولكن أفضل استراتيجية هي عدم الاعتماد عليها في كل المواقف، احتفظ بها للطوارئ. وكما اكتشف ستانلي فإن هناك خدعًا عقلية تستطيع مساعدتك على الاحتفاظ بقوة الإرادة لتلك اللحظات عندما لا يمكن الاستغناء عنها. وبشكل متناقض، فإن هذه الأساليب تتطلب قوة إرادة لتنفيذها، ولكن على المدى الطويل تترك أقل استفادًا من أجل تلك اللحظات التي يتطلب فيها الأمر تصميمًا قويًا من أجل البقاء.

## الروابط المُقيدة

واجه ستانلي، في بادئ الأمر، شقاء إفريقيا الداخلي وهو في عمر الثلاثين عندما أرسلته لكي يعثر على ليفنجستون في مكان ما في القارة الغامضة. قضى *New York Herald* صحيفة الجزء الأول من الرحلة في شق طريقه بصعوبة عبر مستنقع، وفي مناضلة مرض الملاريا الذي جعله يهذي لمدة أسبوع بما أسماه «رؤى المرض المجنونة ونبضات الدماغ المحمومة والمرض الشديد»، وبعد ذلك نجت البعثة بأكملها من الذبح في أثناء حرب أهلية محلية. بعد ستة أشهر من السفر مات كثيرون من الرجال أو رحلوا. حتى بعد الحصول على بدلاء فإن عدد الرجال الذين تبقوا مع ستانلي بلغ أربعة وثلاثين رجلاً، وهذا بالكاد ربع حجم البعثة الأصلي، وكان عددًا صغيرًا للسفر خلال إقليمٍ معادٍ أمامهم. اكتفت ستانلي نوبات من الحمى واكتأب بسبب تحذيرات مسافرين عرب محنكين، بأنه سيموت إذا استمر. لكن في ذات مساء في أثناء هدنة بين نوبات الحمى، كتب ملحوظة لنفسه على ضوء الشموع: لقد أقسمت قسماً مهيباً مُلزمًا، ألتزم به، ما دام بداخلي أقل أمل في الحياة، بالأ يغريني شيء عن القرار الذي قطعتة على نفسي، وألا أتوقف عن البحث أبدًا حتى أجد ليفنجستون حيًّا أو أعثر على جثته. لن يوقفني رجل حي أو رجال أحياء، فقط الموت هو الذي يمكن أن يمنعني، ولا حتى الموت، لا يجب أن أموت، لن أموت، لا يمكنني! إن أموت

حتى مع وضع نوبات الحمى في الاعتبار، من الصعب أن نتخيل أن ستانلي اعتقد حقًا أنه أو أن ملاحظته، لهما سيطرة على الموت، لكن كتابته لها كان جزءًا من استراتيجية للمحافظة على قوة الإرادة التي استخدمها مرارًا وتكرارًا بنجاحٍ عظيم: الالتزام المسبق. جوهر هذه الاستراتيجية هو أن تقيد نفسك بطريق الفضيلة. إنك تدرك أنك ستواجه إغراءاتٍ مرعبة كي تشرد عن الطريق، وتعرف أن قوة إرادتك ستضعف. لذلك فأنت ترى أن تركك للطريق هو شيء مستحيل أو إلى حدٍ ما مخزٍ أو خاطئٍ بدرجة لا يمكن تصورها. الالتزام المسبق هو ما استخدمه أوديسيوس ورجاله للتغلب على الأغاني القتالة للهوريات. لقد أعطى أوامره لرجاله أن يربطوه على صاري السفينة، وأمر ألا يُفك بأي حالٍ من الأحوال مهما توصل إلى إطلاق سراحه كي يذهب إلى الحوريات. لقد استخدم رجاله شكلًا مختلفًا من الالتزام المسبق وذلك من خلال سد آذانهم كي لا يسمعوا أغاني الحوريات. لقد منعوا أنفسهم من أن يغرهم أي شيء على الإطلاق وذلك هو الأكثر أمانًا في المنهجين. عندما تريد أن تتأكد أنك لن تقامر في كازينو، فالأفضل لك أن تبقى بعيدًا عن ذلك من أن تتجول عبر المناضد وتعتمد على أصدقائك كي يمنعوك من الرهان.

من الأفضل لك أن تضع اسمك في قائمة الأشخاص (التي تحتفظ بها الكازينوهات في بعض الولايات) الذين لا يُسمح لهم أن يجمعوا أي مالٍ، إذا وضعوا رهانات فائزة

بالطبع، لا يمكن للمرء أن يتوقع كل الإغراءات؛ خاصة في هذه الأيام. مهما فعلت لتجنب الكازينوهات الفعلية، لن تبعد عن الكازينوهات الافتراضية، ولا عن تذكر كل الإغراءات الأخرى المتاحة دومًا على مواقع الإنترنت. لكن التكنولوجيا التي تخلق آثامًا جديدة، تساعد أيضًا على استراتيجيات جديدة للالتزام المسبق. يمكن لأوديسيوس الحديث أن يحاول ربط نفسه بمتصفحه من خلال برنامج يمنعه عن سماع أو رؤية مواقع إلكترونية معينة. يمكن لستانلي الحديث أن يستخدم مواقع الإنترنت بنفس الطريقة التي استخدم بها ستانلي المستكشف مواقع التواصل الاجتماعي التي كانت موجودة في أيامه. لقد وعد ستانلي، مرارًا وتكرارًا، في خطابه الخاصة ومراسلات الصحف والتصريحات العامة، أن يصل إلى أهدافه وأن يسلك بشرفٍ، وعندما صار مشهورًا، أدرك أن أي فشل من شأنه أن يتصدر عناوين الصحف. بعد أن حاضر رجاله عن أخطار السكر والحاجة إلى تجنب الإغراءات الجنسية في إفريقيا، عرف مدى وضوح هفواته. محطم الصخور الذي لا يستسلم، Bula Matary: «عن طريق خلقه للشخصية العامة الخاصة به أجبر ذاته على أن يرتقي بها. نتيجة لقسمه وصورته عند الناس، قال جيل: «جعل ستانلي الفشل». «من خلال ضعف الإرادة أمرًا مستحيلًا مسبقًا».

لست في حاجة اليوم إلى أن تصير مشهورًا كي تقلق على تحطيم صورتك بهفوة من هفوات قوة الإرادة. يمكنك أن تلزم نفسك بالفضيلة باستخدامك أدوات شبكة الإنترنت التي تعرض آثامك، مثل «حمية الذل العلني» التي اتبعها كاتب يُدعى «درو ماجاري». لقد نذر أن يزن نفسه يوميًا وفي الحال يكشف النتائج على تويتر، وهذا ما فعله، وفقد ستين رطلًا في خمسة أشهر. إذا كان من الأفضل لك أن تعين شخصًا ما آخر مسؤولًا عن إذلالك، يمكنك تثبيت برنامج من موقع الذي سيتتبع تصفح الويب الخاص بك وحينئذ يرسل بريدًا إلكترونيًا بقائمة Covenant Eyes المواقع التي تزورها إلى أي شخص تحدده مقدمًا؛ على سبيل المثال رئيسك في العمل أو وهي شركة أسسها اثنان من StickK.com زوجتك، أو يمكنك التوقيع على «عقد التزام» مع علماء الاقتصاد في جامعة ييل، «إيان أيرس» و«دين كارلان» وطالب خريج يُدعى «جوردان جولدبرج»، إنها تسمح لك باختيار أي هدف تريده مثل فقدان الوزن أو التوقف عن عض أظفرك أو استخدام كمية أقل من الوقود الأحفوري أو التوقف عن الاتصال بالرفيق السابق،

ويجري ذلك بجزء يُفرض عليك تلقائياً إذا لم تصل إليه. يمكنك أن تراقب نفسك أو تختار حكماً يعطي تقريراً عن نجاحك أو فشلك. قد تكون العقوبة ببساطة عبارة عن سلسلة من الرسائل إلى قائمة الداعمين لك المحددة؛ عادة ما تكون الأصدقاء والأقارب، StickK.com الإلكترونية من على الرغم من أنه يمكنك اختيار بعض الأعداء أيضاً. لكن يمكنك أن تجعل هذا الأمر مكلفاً مادياً بإعداد الدفع التلقائي للجمعيات الخيرية عن طريق بطاقة الائتمان الخاصة بك. وكحافز إضافي، يمكنك تحديد الدفع إلى «مؤسسة غير خيرية»، وهي مجموعة لا ترغب في مسانبتها مثل المكتبة الرئاسية التي تخص بيل كلينتون أو جورج واشنطن بوش. ليس من المستغرب أن مدفوعون بالمخاطر المادية (تماماً كما كان ستانلي، لقد أدرك أنه كان StickK.com مستخدمياً عليه أن يُولف قصصاً لبيع الجرائد والكتب) وبحضور حكم، ينجح الأشخاص الذين يبرمون عقداً من دون جزاء مادي أو حكم، بنسبة 35% من الوقت، في حين أن أولئك الذين لديهم عقوبة وحكم ينجحون بنسبة 80% تقريباً من الوقت. وأولئك الذين يخاطرون بأكثر من مائة دولار ينجحون بدرجة أكبر من أولئك الذين يخاطرون بأقل من عشرين دولاراً، على الأقل طبقاً لما أبلغ الذي لا يتحقق من النتائج وحده. من المحتمل أن معدل النجاح الحقيقي أقل لأن StickK.com به بعض الحكام يمانعون كتابة تقرير عن حالات الفشل التي قد تؤذي أصدقاءهم من الناحية المادية. ومهما كان معدل النجاح فمن الواضح أن هذا يشكل عينة من الناس، يتم اختيارها ذاتياً ولديها حافز إلى التغيير، ولذلك من الصعب أن نعرف بالتحديد كمية الاختلاف الذي تقوم به عقود ولكن فعالية العقود مع المراقبين والعقوبات أثبتت بشكلٍ مستقل في تجربة أكثر StickK.com صرامة، غير متصلة بالإنترنت، أجراها «كارلان» وعلماء اقتصاد آخرون بين أكثر من ألفين من المدخنين في الفلبين ممن قالوا إنهم يريدون الإقلاع عن التدخين.

عرض علماء الاقتصاد، وبصورة عشوائية، عقد التزام مع بنك على بعض من هؤلاء المدخنين الفلبينيين، سيمنحهم فرصة أسبوعية بالإيداع في حساب من دون فائدة. كان الاقتراح هو أن يودع المدخنون كمية المال التي عادة ما تنفق على السجائر، ولكن تحديد المال كان اختيارياً تماماً، يمكنهم في كل أسبوع إيداع المبلغ الذي يريدونه أو عدم إيداع شيء على الإطلاق (الكثير من المدخنين لم يودعوا شيئاً). في نهاية ستة أشهر خضع الناس لتحليل بول، إذا وجد التحليل أي نيكوتين في أجسادهم، يُصادر كل المال الموجود في الحساب (ويتبرع به البنك للجمعيات الخيرية). بالنسبة إلى المدخنين الذين قبلوا العقد، شكّل ذلك بالكاد استراتيجية

استثمار مثالية - هذا من وجهة نظر مادية بشكل صارم كان من الممكن لهم أن يضمنوا لأنفسهم عائدًا أفضل، وذلك بوضع المال في حساب مدخرات يدفع فائدة منتظمة. لم يتخلوا عن الفرصة من أجل الفائدة فقط بل إنهم عرضوا أنفسهم لمخاطرة خسارته أيضًا، وبالفعل، بعد مرور ستة أشهر، فشل أكثر من نصفهم في الاختبار. إن الدافع إلى التدخين كان قويًا جدًا لدرجة أن الغالبية منهم استسلموا له على الرغم من معرفتهم أنهم سيخسرون أموالهم.

على الرغم من ذلك، كانت الأخبار الجيدة هي أن هذا الحافز ساعد بعضًا من المدخنين على الإقلاع عن التدخين، وابتعدوا عن السجائر حتى بعد أن اجتازوا اختبار ستة أشهر وجمعوا المال في حسابهم. عند هذه المرحلة، انتهى البرنامج رسميًا، ولم يتوقع الأشخاص أن يُراقبوا بعد ذلك، ولكن أراد الباحثون أن يكتشفوا مدى استمرارية التأثيرات، لذلك انتظروا لمدة ستة أشهر أخرى حتى نهاية عام، وحينئذٍ فاجأوا كل الأشخاص بأن طلبوا منهم تحليل بول آخر. وعلى الرغم من أن الناس لم يعد لديهم أي حافز مادي كي يبتعدوا عن النيكوتين فإن تأثيرات البرنامج كانت لا تزال واضحة. بالمقارنة بمجموعة التحكم التي عرضوا عليها برنامجًا مختلفًا للتوقف عن التدخين، فإن المدخنين الذين وقَّعوا عقد التزام كان من المحتمل بنسبة 40% أن يتخلصوا من النيكوتين بعد عام. عندما حصلوا على حافزٍ لكبح التدخين مؤقتًا كان من المحتمل أن يحدثوا تغييرًا مستمرًا في حياتهم، ما بدأ بوصفه التزامًا مسبقًا تحوّل إلى شيء دائم أكثر قيمة؛ تحوّل إلى عادة.

## دماغ جهاز الطيران التلقائي

للتخيل لحظة أنك هنري ستانلي وتستيقظ في صباحٍ مشؤومٍ، تخرج من خيمتك في غابة إيتوري المطيرة، يوم مظلم بالطبع، لقد حلَّ الظلام لمدة أربعة أشهر. معدتك، التي دُمّرت منذ فترة طويلة في البعثات الإفريقية السابقة بسبب الطفيليات والأمراض المتكررة والجرعات الهائلة من الكينين والأدوية الأخرى، في حالة أسوأ من المعتاد. لقد تحوَّلت أنت ورجالك إلى تناول التوت والجذور والفطريات والدويدات واليرقات والنمل والرخويات، هذا إن كنت محظوظًا بما يكفي للعثور عليها. كان أقرب شيء لتناول وجبة جيدة، منذ وقتٍ قريبٍ، هو حمارك الذي أطلقت عليه النار لإطعام المجموعة. أكل الرجال المفترسون كلَّ جزءٍ منه، حتى إنهم تشاجروا للحصول على الحوافر، ولعقوا الدماء التي على الأرض باستماتة قبل أن تضيع في التربة.

صار العشرات من الناس مقعدين عن الحركة بسبب الجوع والمرض والإصابات والقروح لدرجة أنهم اضطروا إلى أن يُترَكوا في الخلف، في مكانٍ في الغابة يُشار إليه بشكلٍ قاتمٍ باسم معسكر الجوع. لقد أخذت الأصحاء منهم للبحث عن الطعام، لكنهم كانوا يموتون على طول الطريق، ولا يوجد حتى الآن طعامٌ يمكن العثور عليه. إنك تخشى الانتقال للتوّ من معسكر جوعٍ إلى آخر، وبدأت في التخيل، بتفاصيل مروعة، كيف ستتهار أنت والرجال الآخرون وتموتون على أرض الغابة. تتخيل رد فعل حشرات الغابة على موت كل رجل: «قبل أن يصير بارداً، سيأتي «مستكشف»، ثم اثنان، ثم مجموعة، وأخيراً عددٌ لا يحصى من نابشي الفضلات الشرسين ذوي الأجسام الصفراء، ورؤوسهم مغطاة بقرونٍ لامعة، وفي غضون أيامٍ قليلة، «ستبقى طبقة مسطحة من الأسماك البالية، في أحد طرفيها جمجمة بيضاء متألّنة».

لكنك لا تزال حيّاً في هذا الصباح، ليس هناك طعامٌ في المعسكر، ولكنك على الأقل لا تزال حيّاً. الآن لأنك استيقظت وأبديت اهتمامك بأول نداء للصباح في الطبيعة، ما هو الشيء التالي الذي ستفعله؟

بالنسبة إلى ستانلي، كان هذا قراراً سهلاً: حلقة ذقنه. كما يتذكر واحدٌ من خدمه في إنجلترا: «غالبًا ما أخبرني أنه في بعثاته المختلفة وضع قاعدة وهي أن يحلق ذقنه دائماً وبعناية، في الغابة العظيمة، في معسكر المجاعة، في أصباح المعركة، لم يهمل أبداً هذه العادة مهما كانت المصاعب. لقد أخبرني أنه غالبًا ما كان يحلق ذقنه بماءٍ باردٍ أو بشفراتٍ ثلثة». لماذا يصير شخصٌ ما يتضور جوعاً على حلقة ذقنه؟ عندما سألنا كاتب سيرة حياة ستانلي عن هذه الدقة الشديدة في الغابة، قال جيل إن ذلك كان مظهرًا نموذجيًا لنظام الرجل.

قال جيل: «لقد حاول ستانلي دائماً الاحتفاظ بمظهرٍ أنيقٍ -في الملابس أيضاً- وإعطاء أهمية كبيرة من خلال وضوح خط يده، وحالة مجلاته وكتبه، وتنظيم الصناديق الخاصة به، وأشاد بالدقة المماثلة لترتيبات ليفنجستون. لا يمكن أن يكون إنشاء النظام سوى ترياق للقدرات التدميرية للطبيعة من حوله». قدّم ستانلي نفسه تفسيرًا مشابهًا لحاجته إلى الحلقة في الغابة: «لقد ظهرت دائماً بمظهرٍ لائقٍ قدر الإمكان، سواء من أجل الانضباط الذاتي أو من أجل احترام الذات».

قد تعتقد، الآن، أن الطاقة المستهلكة في الحلقة في الغابة من الأفضل أن تُكرّس للبحث عن الطعام. ألن تجعلك هذه الممارسة لضبط النفس أكثر استفادًا وأقل قدرة على ممارسة قوة الإرادة

لشيء حيوي؟ لكن مثل هذه العادات المنظمة يمكنها، في الواقع، تحسين ضبط النفس على المدى الطويل من خلال إحداث عمليات عقلية تلقائية لا تتطلب الكثير من الطاقة. أكدت بعض الدراسات الرائعة مؤخرًا معتقد ستانلي في الصلة بين النظام الخارجي والانضباط الذاتي الداخلي. في إحدى التجارب، أجابت مجموعة من المشاركين على أسئلة وهم جالسون في غرفة معمل أنيقة وجميلة، بينما جلس آخرون في مكان يدفع الآباء إلى الصراخ: «نظّف غرفتك!» سجل الأشخاص في الغرفة الفوضوية درجاتٍ أقل في ضبط النفس في العديد من المقاييس، مثل عدم الرغبة في الانتظار لمدة أسبوع للحصول على مبلغ أكبر من المال بدلًا من أخذ مبلغ أصغر على الفور. عند تقديم الوجبات الخفيفة والمشروبات، اختار الأشخاص في غرفة المختبر الأنيقة التفاح والحليب بدلًا من الحلوى والكولا السكرية التي يفضلها أقرانهم في زريبة الخنازير.

في تجربة مماثلة أجريت عبر الإنترنت، أجاب بعض المشاركين على أسئلة على موقع أنيق ومصمم جيدًا، حيث وُضع كل شيء فيه بشكلٍ صحيح وتهجنته صحيحة. سُئل آخرون نفس الأسئلة على موقع فوضوي به أخطاء إملائية ومشاكل أخرى. في الموقع الفوضوي، كان من المرجح أن يقول الناس إنهم سيقامرون بدلًا من أخذ شيء مؤكد، ويشتمون ويحلفون، ويحصلون على مكافأة فورية ولكنها صغيرة بدلًا من انتظار مكافأة أكبر ولكنها متأخرة. كما حصل الموقع الفوضوي على تبرعات أقل للجمعيات الخيرية؛ رُبط الإحسان والكرم بضبط النفس، بشكلٍ جزئي، لأن ضبط النفس ضروري للتغلب على أنانيتنا الحيوانية الطبيعية، وجزئيًا لأن التفكير في الآخرين -كما سنرى لاحقًا- يمكن أن يزيد انضباطنا الذاتي. قدمت المواقع المنظمة، مثل غرف المختبرات الأنيقة، إشارات خفية توجه الأشخاص دون وعي نحو قرارات وأفعال منضبطة ذاتيًا لمساعدة الآخرين.

من خلال الحلاقة كل يوم، يمكن أن يستفيد ستانلي من نفس النوع من الإشارات المنظمة من دون الحاجة إلى إنفاق الكثير من الطاقة العقلية. لم يكن عليه أن يتخذ قرارًا واعيًا كل صباح ليحلق. بمجرد أن يستنفد قوة الإرادة لجعل الحلاقة عادة له، تصير عملية عقلية تلقائية نسبيًا، تتطلب القليل من قوة الإرادة أو لا تتطلب على الإطلاق. كان سلوكه المتسم بالواجب في معسكر الجوع متطرفًا، لكنه يناسب نمطًا لاحظته مؤخرًا باوميستر بالتعاون مع «دنيس دي ريدر» و«كاترين فينكناور»، وهما باحثان هولنديان قادا تحليلًا لمجموعة كبيرة من الدراسات المنشورة وغير المنشورة على الأشخاص الذين سجلوا درجات عالية في ضبط النفس كما قيست

في اختبار الشخصية. أبلغت هذه الدراسات عن تجارب تضمنت مجموعة متنوعة من السلوكيات، قسّمها الباحثون إلى فئتين عريضتين: فئة تلقائية بشكلٍ أساسي، وفئة يُتَحَكَّمُ فيها بشكلٍ أساسي. افترض الباحثون، منطقيًا بما فيه الكفاية، أن الأشخاص الذين يتمتعون بقدرة عالية على ضبط النفس يميلون إلى ممارستها بشكلٍ ملحوظٍ في السلوك الذي يسيطرون عليه أكثر من غيرهم. مع ذلك، عندما جُمِعت النتائج في التحليل التجميعي، ظهر النمط المعاكس تمامًا، تميز الأشخاص ذوو ضبط النفس العالي بسلوكياتهم التي تحدث تلقائيًا بدرجة تقل أو تكثر.

في البداية احتار الباحثون في أمرهم، تشير نتائجهم إلى أننا لا نستخدم ضبط النفس في السلوكيات التي يمكن السيطرة عليها، كيف يمكن لذلك أن يحدث؟ فحسوا وأعادوا فحص الترميز والحسابات، لكن اتضح أن النتيجة هكذا فعلاً. فقط عندما عادوا إلى الدراسات الأصلية بدؤوا في فهم ما تعنيه هذه النتيجة، عنى هذا تغييرًا جادًا في كيفية التفكير في ضبط النفس.

تميل السلوكيات التي صنّفوها بأنها تلقائية إلى الارتباط بالعادة، في حين أن الأنواع الأكثر تحكّمًا في السلوك تميل إلى أن تكون غير عادية أو تصرفات لمرة واحدة. تبين أن ضبط النفس يكون أكثر فاعلية عندما يستخدمه الناس لتأسيس عادات جيدة وكسر العادات السيئة. كان الأشخاص الذين يتمتعون بضبط النفس أكثر عرضة لاستخدام الواقي الذكري بانتظام، وتجنب العادات مثل التدخين وتناول الوجبات الخفيفة بشكل متكرر والشرب بكثرة. تطلب الأمر قوة إرادة لتأسيس أنماطٍ من السلوك الصحي -وهذا هو السبب في أن الأشخاص الذين لديهم قوة إرادة أكبر كانوا أكثر قدرة على القيام بذلك- ولكن بمجرد تأسيس العادات، يمكن للحياة أن تمضي بسلاسة، لا سيما في بعض جوانبها.

هناك نتيجة أخرى غير متوقعة من التحليل التجميعي، وهي أن ضبط النفس بدا مفيدًا بشكلٍ خاص للأداء في العمل والمدرسة، في حين أن أضعف الآثار ارتبطت بالأكل واتباع نظام غذائي. على الرغم من أن الأشخاص الذين يتمتعون بضبط النفس مرتفع نسبيًا بدؤوا أفضل قليلًا في التحكم في وزنهم، فإن التأثير كان أضعف بكثير مما كان عليه في جوانب أخرى من حياتهم. (سنناقش سبب هذا الانفصال، والحجج المناقضة لاتباع الحمية في فصلٍ لاحقٍ) أسفر تحكّمهم الذاتي عن فوائد متوسطة في مساعدتهم على التكيف بشكلٍ جيدٍ عاطفيًا (أن تصير سعيدًا، وتحترم ذاتك بشكلٍ صحي، وتتجنب الاكتئاب) والتواصل مع أصدقائهم المقربين ومحبيهم وأقاربهم. لكن ظهرت الفوائد الأكبر لضبط النفس في المدرسة وفي مكان العمل، مما يؤكد أدلة

أخرى على أن الطلاب والعاملين الناجحين يميلون إلى الاعتماد على العادات الجيدة. ليس الطلاب المتفوقون عمومًا من النوع الذي يبقى مستيقظًا طوال الليل قبل الامتحان الكبير، لكن بدلاً من ذلك، يواصلون العمل طوال الفصل الدراسي. العمال الذين ينتجون بشكلٍ ثابتٍ على مدى فترة طويلة من الزمن يميلون إلى أن يكونوا أكثر نجاحًا على المدى الطويل.

بين أساتذة الجامعات، على سبيل المثال، يُعد الحصول على منصبٍ وظيفي عقبة رئيسية وعلامة فارقة، وفي معظم الجامعات تعتمد مدة الخدمة بشكلٍ كبيرٍ على نشر بعض الأعمال الأصلية عالية الجودة. بحث أحد الباحثين، وهو «بوب بويس»، في عادات الكتابة للأساتذة الشباب الذين بدؤوا للتوّ وتتبعهم لمعرفة مدى نجاحهم. ليس من المستغرب -في وظيفة لا يوجد فيها رئيسٌ حقيقي ولا أحد يحدد جداول زمنية أو يخبرك بما يجب القيام به- أن يستخدم هؤلاء الأساتذة الشباب مجموعة متنوعة من الأساليب، اعتاد البعض جمع المعلومات حتى يصيروا جاهزين ثم يكتبون مخطوطة في موجة من الطاقة الكثيفة، ربما على مدى أسبوع أو أسبوعين، وربما على مدى أيامٍ طويلة وسهر إلى ساعة متأخرة ليلاً. سار آخرون بخطى ثابتة، محاولين كتابة صفحة أو صفحتين كل يومٍ، وكان آخرون في المنتصف. عندما تابع بويس المجموعة بعد بضع سنوات، وجد أن مساراتهم تباعدت بشكلٍ حادٍ؛ كان أداء الأشخاص الذين ينتجون صفحة في اليوم جيدًا وحصلوا على المنصب بشكلٍ عامٍ، كان أداء ما يُسمّى بـ «الكتّاب المرشحين» أقل حظًا بكثيرٍ، وتوقف العديد منهم عن حياتهم المهنية. كان المعنى الواضح هو أن أفضل نصيحة للكتّاب الشباب والأساتذة الطموحين هي: اكتب كل يومٍ، استخدم ضبط النفس لتكوين عادة يومية، وستنتج المزيد بجهدٍ أقل على المدى الطويل.

غالبًا ما نفكر في قوة الإرادة بمصطلحاتٍ بطولية، كفعلٍ واحدٍ في لحظة حاسمة من الحياة: الركض إلى نهاية الماراثون، والتغلّب على آلام الولادة، وتحمل الإصايب، والتعامل مع الأزمات، ومقاومة الإغراء الذي يبدو أنه لا يقاوم، الإيفاء بموعدٍ أخيرٍ مستحيلٍ لإنهاء العمل، هذه هي المآثر التي تبقى في الذاكرة وتصنع أفضل القصص. حتى أكثر كتّاب السير انتقادًا لستانلي أشادوا بإنتاجيته الأدبية في الموعد المحدد. بعد الانتهاء من تلك الرحلة المروعة عبر غابة In إيتوري والعودة إلى الحضارة، سرعان ما أنتج أفضل الكتب مبيعًا على مستوى العالم من خلال العمل من السادسة صباحًا حتى الحادية عشرة ليلاً، كتب العمل المكون *Darkest Africa*. من مجلدين وتسعمائة صفحة في خمسين يومًا فقط؛ كتابة نهمة إلى أقصى درجة. لكن لم يكن

في إمكانه أبدأً تأريخ الرحلة الاستكشافية بهذه السرعة من دون الملاحظات الوفيرة والسجلات المنظمة التي احتفظ بها بشكلٍ روتيني على طول الطريق. بتحويل كتابته يومياته إلى عادة مثل حلقة الذقن، استمرَّ في الكتابة يومًا بعد يومٍ، محافظًا على إرادته من أجل المفاجأة السيئة التالية في الغاية.

## يكفي هذا عني

في سن الثالثة والثلاثين، ليس بعد مضي وقتٍ طويلٍ على العثور على ليفنجستون، وجد ستانلي الحب. لطالما اعتبر نفسه حالة ميؤوسًا منها مع النساء، لكن شهرته الجديدة زادت من فرصه الاجتماعية عندما عاد إلى لندن، وهناك التقى بأمركية زائرة تدعى «أليس بايك». كانت تبلغ من العمر سبعة عشر عامًا فقط؛ أي نصف عمره، وقد أشار في مذكراته إلى أنها كانت «جاهلة جدًا بالجغرافيا الإفريقية، وأخشى من كل شيءٍ آخر». لكنه أغرم بها، وفي غضون شهر تمت خطبتهما. اتفقا على الزواج بمجرد عودة ستانلي من بعثته الإفريقية القادمة. انطلق من الساحل الشرقي لإفريقيا حاملاً صورتها ملفوفة بالجلد الزيتي بجوار قلبه، بينما يسحب رجاله أجزاءً من قاربٍ يبلغ طوله أربعة وعشرين قدمًا يدعى السيدة أليس، استخدمه ستانلي في القيام بأول إبحارٍ مسجلٍ حول البحيرات الكبرى في قلب إفريقيا. بعد ذلك، وبعد أن قطع خمسمائة وثلاثين ميلاً، واصل ستانلي ترحاله غربًا في الجزء الأكثر خطورة من الرحلة. لقد خطط لأخذ السيدة أليس أسفل نهر لوالابا إلى حيث يقوده النهر، ربما النيل (بحسب نظرية ليفنجستون)، وربما النيجر، وربما الكونغو (حدس ستانلي، الذي سيثبت أنه صحيح). لا أحد يعلم، لأن حتى تجار الرقيق العرب المخيفين تعرضوا للترهيب من قبل حكايات آكلة لحوم البشر المولعين بالقتال، المتواجدين في اتجاه مجرى النهر.

قبل أن يتجه إلى أسفل هذا النهر، كتب ستانلي إلى خطيبته، يخبرها أنه يزن 118 رطلاً فقط، بعد أن فقد 60 رطلاً منذ رؤيتها. تضمنت أمراضه العديدة نوبة أخرى من الملاريا جعلته يرتجف في اليوم عندما بلغت درجة الحرارة في الشمس 138 درجة فهرنهايت. توقع مصاعب أسوأ في المستقبل، لكنه لم يركز عليها في الرسالة الأخيرة التي كان في إمكانه إرسالها عندما يصل إلى الجانب الآخر من إفريقيا. كتب لها: «حبي لك لم يتغير، أنتِ حلّمي ومستقري وأملي ومنارتي، «ستظل صورتك في هذا النهار حتى ألتقي بك، أو يلقتني الموت

تشبّث ستانلي بهذا الأمل لمسافة 3500 ميل أخرى، حيث أخذ مركب السيدة أليس أسفل نهر الكونغو، ونجا من هجمات آكلة لحوم البشر وهم يرددون صرخة الحرب «نياما! نياما!»- لحم! لحم! أكمل نصف رفاقه فقط الرحلة إلى ساحل المحيط الأطلسي، التي استغرقت ما يقرب من ثلاث سنوات وأودت بحياة كل أوروبي باستثناء ستانلي. عند وصوله إلى أرض الحضارة، سعى ستانلي بشغفٍ للحصول على رسائل حب من خطيبته، ولكن بدلاً من ذلك، تلقى ملاحظة من ناشره تحتوي على بعض الأخبار المربكة (والاستخدام المريب لعلامة التعجب): «والآن وصلت إلى موضوع حساس، فكرت فيه لمدة طويلة، هل أكتب عنه أم أنتظر وصولك، مع ذلك أعتقد أنه عليّ أن أخبرك على الفور أن صديقتك «أليس بايك» متزوجة!». كان ستانلي في حالة ذهولٍ لسماع أن امرأة أحلامه قد تخلّت عنه (من أجل ابن صاحب شركة تصنيع عربات السكك الحديدية في أوهايو)، وبالكد هداً من رسالة تهنئة أرسلتها إليه على البعثة بينما ذكرت زوجها بابتهاجٍ واعترفت أن السيدة أليس «أثبتت أنها صديقة أكثر صدقاً من أليس التي سُميت باسمها». بالنسبة إلى ستانلي، كانت الخطوبة دليلاً آخر على عدم كفاءته الرومانسية، من الواضح أنه عبر إفريقيا مع صورة المرأة الخطأ بجوار قلبه.

لكن مهما كان الأمر سيئاً، فقد حصل ستانلي على شيء ما من العلاقة وتلك الصورة: إلهاء عن بؤسه. ربما يكون قد خدع نفسه بشأن ولانها، لكنه اتسم بقدرٍ كافٍ من الذكاء خلال رحلته للتركيز على «مقري» و«منارتي» بعيداً عن محيطه القاتم. كانت نسخة أكثر تفصيلاً من الاستراتيجية الناجحة التي استخدمها الأطفال في تجربة المارشميلو الكلاسيكية. أولئك الذين ظلوا ينظرون إلى المارشميلو سرعان ما استنفدوا إرادتهم واستسلموا لإغراء أكله على الفور، وأولئك الذين صرفوا انتباههم عن طريق النظر حول الغرفة (أو في بعض الأحيان تغطية أعينهم فقط) تمكنوا من الصمود. وبالمثل، يصرف المسعفون انتباه المرضى عن الآلام بالتحدث معهم عن أي شيء باستثناء حالتهم، وتحاول القابلات منع النساء في المخاض من إغلاق أعينهن (مما سيمنهن من التركيز على الألم). إنهم يدركون فوائد ما أسماه ستانلي «نسيان الذات». لقد ألقى باللوم، على انهيار الجيش الخلفي، على قرار قائدهم بالبقاء في المعسكر لفترة طويلة، في انتظار حمّالين إضافيين، بدلاً من الانطلاق في الحال إلى الغابة في رحلتهم الخاصة. كتب: «كان من الممكن العثور على علاجٍ لشكوكهم وهو أجسهم في العمل»، بدلاً من «تحمل رتبة مميتة». بقدر ما كان الأمر فظيلاً بالنسبة إلى ستانلي وهو يمر عبر الغابة مع رجال مرضى وجانعين

ومحتضرين، فإن «المشاغل اللا نهائية في رحلتهم كانت شاقّة للغاية ومثيرة للاهتمام لإفساح المجال للأفكار الأساسية». رأى ستانلي في العمل هروباً ذهنيّاً: «لحمائتي من اليأس والجنون، كان عليّ أن أُلجأ إلى نسيان الذات، إلى المصلحة التي جلبتها مهمتي. لقد حظيت بمكافأتي عندما علمت أن رفاقي أدركوا طوال الوقت أنني بذلت قصارى جهدي، وأني ملتزم معهم بتعاطفٍ وأهدافٍ مشتركة، شجعتني هذا على تسليم نفسي لجميع مكاتب الجوار، وكنت محصناً من الناحية الأخلاقية».

قد يبدو هذا الحديث عن «التعاطف المشترك» و«مكاتب الجوار» نوعاً من أنانية مريبة قادمة من شخصٍ يتمتع بسمعة ستانلي في العزلة والقسوة. رغم كل شيء، كان هذا هو الرجل المشهور بأبرد تحية في التاريخ: «أفترض أنك د. ليفنجستون؟»، حتى الفيكتوريون وجدوا أن لقاء اثنين من الإنجليز في وسط إفريقيا بهذا الشكل يُعد جافاً بشكلٍ سخيفٍ، لكن أهم شيء عرفناه عن هذه العبارة الشهيرة، وفقاً لجيل، هو أن ستانلي لم ينطق بها أبداً. حدث التسجيل التي كُتبت بشكلٍ جيدٍ بعد الاجتماع، إنها *New York Herald* الأول لذلك في مراسلة ستانلي إلى ليست موجودة في يوميات أي رجلٍ. مرّق ستانلي الصفحة المهمة في مذكراته، وقطع هذا روايته عن اللقاء عندما كان أحدهما على وشك الترحيب بالآخر. على ما يبدو أن ستانلي، الذي شعر بعدم الأمان بشكلٍ مزمنٍ بشأن جذوره في إصلاحية الأحداث، اختلق سلسلة نسب بعد ذلك ليجعل نفسه يبدو محترماً. لطالما أُعجب بالعقيدة الحازمة للنبلاء، المستكشفين البريطانيين، وحاول أحياناً محاكاة برودهم من خلال التظاهر بالهدوء تجاه مغامراته، لكنه افتقر إلى موهبتهم وفطنتهم. بينما أغفلوا أو قللوا من أهمية المواجهات العنيفة والأساليب التأديبية في بعثاتهم الإفريقية، بالغ ستانلي إلى حدٍ كبيرٍ في هذه الجوانب، وقد فعل ذلك إلى حدٍ ما ليبدو أكثر صرامة، وليبيع الصحف والكتب.

نتيجة لذلك، انتهى المطاف بستانلي بسمعة معروفة أنه المستكشف الأكثر قسوة وعنفاً في عصره، بينما كان في الواقع إنسانياً بشكلٍ غير عادي تجاه الأفارقة، بالمقارنة حتى مع ليفنجستون اللطيف، كما يوضح «جيل». بالنسبة إلى عصره، كان ستانلي خالياً بشكلٍ ملحوظٍ من التحيز العنصر؛ تحدّث اللغة السواحلية بطلاقة، وأسس روابط لمدى الحياة مع رفاقه الأفارقة، أدب الضباط البيض الذين أساؤوا معاملة السود تحت قيادتهم تأديباً شديداً، واستمر في منع رجاله من ارتكاب العنف والجرائم الأخرى ضد القرويين المحليين. بينما خاض أحياناً معارك

عندما فشلت المفاوضات والهدايا، تحوّلت صورة ستانلي وهو يشق طريقه عبر إفريقيا إلى أسطورة. لم يكن سر نجاحه في المعارك التي وصفها بوضوح شديد ولكن في مبدأين لخصهما ستانلي بعد رحلته الاستكشافية الأخيرة: «لقد تعلّمت، في المقام الأول، من خلال الضغط الفعلي لخطر وشيك، أن ضبط النفس لا غنى عنه أكثر من البارود، وفي المقام الثاني، أن هذا التحكم الذاتي المستمر في ظل استفزاز الرحلة الإفريقي مستحيل من دون تعاطف حقيقي وصادق مع السكان الأصليين الذين يتعين على المرء أن يتعامل معهم

وكما أدرك ستانلي، فإن ضبط النفس ليس أنانية. تمكّنا قوة الإرادة من التوافق مع الآخرين، وتجاوز الدوافع التي تستند إلى المصالح الشخصية قصيرة المدى. إنه نفس الدرس الذي تعلّمته الشهير للجري والسباحة Hell Week في نسخة حديثة من محن ستانلي: اختبار Navy SEAL قوات والزحف المستمر الذي يجب أن يتحمّلوه مع أقل من خمس ساعات من النوم. فشل ما لا يقل عن ثلاثة أرباع الرجال في كل فئة بشكلٍ نموذجي عن إكمال التدريب، ومن نجحوا ليسوا بالضرورة في تذكر لزملائه، SEAL، من يتمتعون بأكبر قدرٍ من العضلات، وفقاً لإريك غريتنز، ضابط في الناجحين من أسبوع الجحيم، أشار إلى صفتهم المشتركة: «كانت لديهم القدرة على تخطي الآمهم، وتحمية خوفهم جانباً، والسؤال: كيف يمكنني مساعدة الرجل الذي بجواري؟ كان لديهم ما هو أكثر من «قبضة» الشجاعة والقوة البدنية، كان لديهم أيضاً قلبٌ كبيرٌ بما يكفي للتفكير في الآخرين».

على مرّ التاريخ، كانت الطريقة الأكثر شيوعاً لإعادة توجيه الناس بعيداً عن السلوك الأناني هي التعاليم والوصايا الدينية، وتظل هذه استراتيجية فعّالة لضبط النفس، كما يتضح من البحث الذي سناقشه لاحقاً. لكن ماذا لو لم تكن مؤمناً مثل ستانلي؟ بعد أن فقد إيمانه بالله والدين في سن مبكرة (لقد عزا ذلك إلى المذبحة التي شهداها في الحرب الأهلية الأمريكية)، واجه سؤالاً أثار حفيظة الفيكتوريين الآخرين: كيف يمكن للناس أن يظلوا أخلاقيين من دون قيود الدين التقليدية؟ استجاب العديد من غير المؤمنين البارزين، مثل ستانلي، بالتشدد علناً بالدين بينما كانوا يبحثون أيضاً عن طرق علمانية لغرس الإحساس بـ «الواجب». خلال الرحلة المروعة عبر غابة إيتوري، حتّ الرجال من خلال اقتباس أحد مقاطعه المفضلة، من قصيدة تينيسون «قصيدة عن موت الدوق ويلينجتون»:

ليست مرة أو مرتين في قصة جزيرتنا العادلة، أن كان مسار الواجب هو طريق المجد

لم يُقدّر رجال ستانلي دائماً جهوده، صارت أبيات تينيسون قديمة جداً بالنسبة إلى بعضهم، لكن نهجه يجسد مبدأً صحيحاً لضبط النفس: التركيز على الأفكار النبيلة. اختُبرت تأثيرات هذه الاستراتيجية مؤخرًا من قِبل فريق من الباحثين برئاسة «كينتارو فوجيتا» من جامعة نيويورك ومستشار أطروحته «ياكوف تروب». استخدموا سلسلة من الأساليب لنقل العمليات العقلية للناس إلى مستويات عالية أو منخفضة. حُدّدت المستويات العالية من خلال التجريد والأهداف طويلة المدى. كانت المستويات المنخفضة عكس ذلك. على سبيل المثال، طُلبوا من الأشخاص التفكير إما في سبب قيامهم بشيء ما وإما في كيفية قيامهم بشيء ما. أسئلة «لماذا» تدفع العقل إلى مستويات أعلى من التفكير والتركيز على المستقبل. أسئلة «كيف» تنزل بالعقل إلى مستويات منخفضة من التفكير والتركيز على الحاضر. كان الإجراء الآخر الذي أدى إلى نتائج مماثلة هو جعل الناس يتحركون إلى أعلى أو إلى أسفل من مفهوم معين، مثل كلمة «معنى». للبحث على طريقة تفكير عالية المستوى، سألوا الناس: «المعنى هو مثال على ماذا؟» في المقابل، للبحث على طريقة تفكير منخفضة المستوى، سألوا الناس: «ما الذي يعتبر مثالاً للمعنى؟» وهكذا دفعتهم الإجابة إلى التفكير إما بشكل أكثر عمومية وإما بشكل أكثر تحديدًا.

لم يكن لهذه التلاعبات في الحالة العقلية علاقة متصلة بضبط النفس، مع ذلك، فقد تحسّن ضبط النفس بين الأشخاص الذين شجّعوا على التفكير بمصطلحات عالية المستوى، وازداد سوءًا بين من فكروا بمصطلحات منخفضة المستوى. استُخدمت مقاييس مختلفة في تجارب متنوعة، لكن النتائج ظلّت متسقة. بعد الانخراط في تفكيرٍ عالي المستوى، كان الناس أكثر عرضة لتفويت مكافأة سريعة من أجل شيء أفضل في المستقبل. عندما طلبوا منهم الضغط على قبضة اليد، أمكنهم الاستمرار لفترة أطول. أظهرت النتائج أن التركيز الضيق والملموس «هنا والآن» يعمل ضد ضبط النفس، في حين أن التركيز الواسع والتجريدي وطويل المدى يدعمه. هذا هو أحد الأسباب التي تجعل المتدينين يحصلون على درجاتٍ عالية نسبيًا في مقاييس ضبط النفس، ولماذا يمكن للأشخاص غير المتدينين مثل ستانلي الاستفادة من أنواعٍ أخرى من الأفكار السامية والمثل العليا. جمع ستانلي دائماً بين طموحاته لتحقيق المجد الشخصي والرغبة في أن يكون «جيداً»، كما تخيل أن والدته الميتة أخبرته بذلك. اكتشف مهمته جنبًا إلى جنب مع ليفينجستون عندما رأى من كتب الدمار الذي تسببه شبكة تجار الرقيق العرب والشرق إفريقيين الآخذة في الاتساع، منذ ذلك الحين، اعتبر أن إنهاء تجارة الرقيق هي مهمة حياته.

في نهاية المطاف، فإن الذي آزر ستانلي عبر الغابة، وعبر الرفض من عائلته ومن خطيبته ومن المؤسسة البريطانية، كان اعتقاده المعلن بأنه منخرط في «مهمة مقدسة». وفقاً للمعايير الحديثة، يمكن أن يبدو تقياً بطريقة مبالغ فيها، لكنه كان مخلصاً. كتب: «لم أرسل إلى العالم لأكون سعيداً؛ أرسلت إلى مهمة خاصة». في أثناء نزوله إلى الكونغو، كتب تحذيرات لنفسه بجدية مثل: «أنا أكره الشر وأحب الخير»، في أسوأ نقطة على طول النهر، عندما شعر باليأس بسبب غرق اثنين من أقرب رفاقه، عندما صار على وشك الموت جوعاً، ولم يكن هناك أي احتمال للعثور على الطعام، ظلّ يواسي نفسه بأفضل ما يعتقد أنه يمكنه استدعاؤه: هذا جسمي المسكين وقد عانى بشكل رهيب... لقد انحطت وتألّم وتعب ومرض، وانهياره قريب من جراء المهمة المفروضة عليه، لكن هذا لم يكن سوى جزء صغير من نفسي. بالنسبة إلى نفسي الحقيقية، فقد استلقت في صندوق مظلم، شامخة دائماً جداً وسامية عن هذه الظروف البائسة التي يُثقل بها الجسد يومياً.

هل خضع ستانلي في لحظة يأسه للدين وتخيل أن لديه روحاً؟ ربما، ولكن بالنظر إلى صراعاته المستمرة طوال حياته، وبالنظر إلى كل حيله للحفاظ على سلطاته في البرية، يبدو من كانت إرادته ، Bula Matari المرجح أنه فكر في شيء أكثر علمانية، «الذات الحقيقية»، كما رآها

## هل ساعدت «قوة عظمى» «إريك كليبتون» و«ماري كار» على التوقف عن الشرب؟

.. أيتها الأم المقدسة، اسمعي صراخي  
لقد لعنت اسمك آلاف المرات  
لقد شعرت بالغضب يسري في روحي  
أيتها الأم المقدسة، لم أعد قادرًا على السيطرة  
«إريك كليبتون» في أغنيته «الأم المقدسة».

لو أخبرتني منذ عام.. أن الأمر سينتهي بي إلى الهمس بخطاياي  
على كرسي الاعتراف أو على ركبتَي، وأنا أتلو الصلوات، لضحكت على ذلك  
هوياي الأكثر احتمالاً لممارستها هي: راقصة تعري، جاسوسة دولية، مهربة  
مخدرات، سفاحة.

Lit ماري كار» في مذكراتها»

خلال لحظات الانتحار العديدة التي مرَّ بها «إريك كليبتون»، عندما لم تعد الثروة والشهرة  
وموسيقاه تكفي، أزرتة فكرة واحدة: إذا انتحر، لن يعود قادرًا على الشرب. كان الكحول هو حبه  
الكبير الدائم، ويلحق به علاقات جادة مع الكوكايين والهيروين وأي نوع من المخدرات يمكن أن  
في أواخر الثلاثينيات من عمره، Hazelden يحصل عليه. عندما فحص نفسه لأول مرة في عيادة  
عانى من نوبة في أثناء التخلص من السموم لأنه لم ينبّه الفريق الطبي من أنه كان يتناول  
الفاليوم(14) الذي اعتبره «عقارًا للسيدات» بسيطًا جدًا لا يستحق الذكر.

الفاليوم: دواء مهدئ. (المترجم) (14)

ظل «كليبتون» رصيناً(15) لعدة سنوات بعد تلك الفترة التي قضاها في إعادة التأهيل، ولكن  
بعد ذلك في إحدى الأمسيات الصيفية، بالقرب من منزله في إنجلترا، مرَّ بسيارته بالقرب من  
حانة مزدحمة، وخطرت على ذهنه فكرة: «أخبرتني ذاكرتي الانتقائية أن الوقوف في البار في  
إحدى الحانات في أمسيات الصيف مع كأسٍ طويلة من الجعة والليمون هو الجنة، واخترت ألا  
أتذكر الليالي التي جلست فيها مع زجاجة فودكا، وجرام من فحم الكوك وبنديقية، أفكر في  
«الانتحار».

رصين: أي ممتنع عن الشرب. (المترجم) 15)

طلب بيرة، وسرعان ما عادت إليه نوبات الإسراف في الشرب والمشاعر الانتحارية. في إحدى الليالي الكئيبة، بشكلٍ خاصٍ، بدأ العمل على أغنية «الأم المقدسة»، وهي أغنية يطلب فيها المساعدة الإلهية. لقد أضرت بحياته المهنية ودمرت زواجه، لكنه لم يستطع التوقف عن الشرب حتى بعد تعرضه لإصابة خطيرة وهو يقود في حالة سكر. ألهمته ولادة ابنه بالعودة إلى Hazelden، ولكن مع نهاية فترة إعادة التأهيل، كان لا يزال يشعر بالعجز عن مقاومة الزجاجة،

كتب في سيرته الذاتية؛ كليبتون: «كنت أفكر في الشرب طوال الوقت، كنت مرعوبًا تمامًا، في بأسٍ كاملٍ». في أثناء شعوره بالذعر في إحدى الليالي وحده في غرفته في العيادة، وجد نفسه منهارًا على ركبتيه ويتوسل للمساعدة

يتذكر قائلًا: «لم تكن لدي أي فكرة عن كنت أتحدث إليه، لقد عرفت للتو أنني وصلت إلى نهاية الأمر؛ لم يعد لدي ما أصارع به. ثم تذكرت ما سمعته عن التسليم، وهو شيء اعتقدت أنه لا يمكنني فعله أبدًا، ولن يسمح كبريائي بذلك، لكنني علمت أنني لن أفعل ذلك بمفردي، لذلك طلبت المساعدة وجثوت على ركبتي، وسلّمت». وكما يقول، فمنذ تلك اللحظة، لم يفكر أبدًا بجدية في تناول مشروب آخر، ولا حتى في اليوم المرعب في نيويورك عندما كان عليه التعرف على جثة ابنه، «كونور»، الذي سقط من ثلاثة وخمسين طابقًا ووافته المنية. في تلك الليلة في نَعَم كليبتون فجأة بضبط النفس، ولكن شرح كيف نعم به أصعب من شرح كيف فقده. Hazelden يمكن وصف مشاكله مع الكحول بمصطلحات فسيولوجية دقيقة، على عكس الصورة النمطية الشائعة، لا يزيد الكحول من دافعك إلى فعل أشياء غبية أو مدمرة، بدلًا من ذلك، يزيل ببساطة القيود. إنه يقلل من ضبط النفس بطريقتين: عن طريق خفض نسبة الجلوكوز في الدم وتقليل الوعي الذاتي. لذلك، فهو يؤثر بشكلٍ أساسي في السلوكيات التي تتميز بالصراع الداخلي، مثل رغبة جزء منك في فعل شيء ما وعدم رغبة جزء آخر في فعله، كممارسة الجنس مع الشخص الخطأ، وإنفاق الكثير من المال، والدخول في شجارٍ أو طلب مشروب آخر، ثم آخر. هذا هو نوع الصراع الداخلي الذي استخدمه رسّامو الكارتون لتوضيحه مع الملاك الجيد على كتف والملاك السيئ من جهة أخرى، لكن القتال لا يستمر بعد تناول القليل من الخمر، يصير الملاك الصالح خارج الخدمة. تحتاج إلى التدخل في وقتٍ مبكرٍ كي توقف نوبات الإسراف في الشرب قبل أن للقيام بالمهمة Hazelden تبدأ، وهي ليست مشكلة عندما يكون هناك فريق عمل في مكان مثل

نيابة عنك. لكن ما الذي يمنحك فجأة القوة للقيام بذلك بنفسك؟ لماذا منح قرار كليبتون بـ «التسليم» مزيداً من ضبط النفس؟ يقول: «من المحتمل أن يقول الملحد إنه مجرد تغيير في الاتجاه، وهذا صحيح إلى حد ما، ولكن كان هناك ما هو أكثر من ذلك بكثير». منذ ذلك الحين، كان يصلي طلباً للمساعدة كل صباح ومساءً، راکعاً على ركبتيه لأنه يشعر بالحاجة إلى التواضع، لماذا الركوع والصلاة؟ يقول كليبتون «لأن الأمر يعمل، بهذه البساطة»، مكرراً اكتشافاً ظل أصحاب مذهب المتعة المصلحون يقدمونه منذ آلاف السنين. يحدث ذلك أحياناً على الفور، كما هو الحال مع كليبتون أو القديس أوغسطين، اللذين أبلغا عن تلقيهما أمراً مباشراً من الله «بالتوقف عن الشرب، وعندها «تلاشت كل ظلمات الشك».

وأحياناً يستغرق الأمر بعض الوقت، كما هو الحال مع اللا أدريّة الساخرة للغاية مثل «ماري مذكراتها الأكثر مبيعاً عن نشأتها في مدينة تكرير النفط في 'The Liars' Club كار»، مؤلفة كتاب شرق تكساس. كانت والدتها، التي تزوجت سبع مرات، مدمنة على الكحول، وقد أشعلت النار في ألعاب ابنتها وحاولت طعنها حتى الموت، وفقاً للمذكرات. صارت كار شاعرة ناجحة وكافحت إدمانها على الكحول. بعد إحدى نوبات الشرب التي انتهت بخروج سيارتها عن السيطرة عبر طريق سريع، قررت كار أن تظل رصينة، وتتبع بإخلاص نصيحة مدمني الكحول المجهولين (16) في طلب قوة عظمى. وضعت وسادة على الأرض وركعت للمرة الأولى في حياتها لتتلو صلاة، أو على الأقل نسختها من الصلاة. كان أفضل ما أمكنها أن تأتي به: أيتها القوة العظمى، أين كنت، عليك اللعنة؟ لم تزل غير مؤمنة بأي نوعٍ من الآلهة، لكنها قررت الاستمرار في تقديم الشكر كل وسّعت صلاتها الليلية، Lit مساءً على بقائها رصينة. بعد نحو أسبوع، عندما كتبت في مذكراتها من خلال سرد الأشياء الأخرى التي شعرت بالامتنان لها، ثم ذكرت بعض الأشياء التي تريدها، مثل المال.

هي زمالة للمساعدة الذاتية: «AA» ويشار إليها اختصاراً بـ «Alcoholics Anonymous» مدمنو الكحول المجهولون (16) للتعافي من إدمان الكحول من خلال برنامج روعي ذي 12 خطوة، يستهدف تغييراً شاملاً للإنسان، وهي مؤسسة غير مهنية وغير طائفية، وليس لها أي توجهات سياسية أو دينية. مؤسس هذه الزمالة هو «بيل ويلسون» في عام 1935م وقد استقى «بيل» مبادئ الـ 12 خطوة من «مجموعة أكسفورد» وهي مجموعة مسيحية عملت على إحياء أخلاقيات المسيحية الأولى، وقالت إنها مجموعة روحية وليست دينية. صار برنامج الـ 12 خطوة برنامجاً ناجحاً جداً على أرض الواقع من خلال النتائج، وصار يُطبق على أنواع أخرى من الإدمانات، وتكوّنت زمالات أخرى مثل: «زمالة مدمني الجنس المجهولين» و«زمالة مدمني المخدرات المجهولين»، إلخ، وتتأسس فكرة البرنامج على أن الإدمان هو مرض، وأن المدمن عاجزٌ تماماً أمام هذا

المرض ويحتاج إلى «قوة عظمى» لكي تعيده إلى الصواب، وتدور كل الخطوات على كيفية تفعيل هذه القوة العظمى في حياة المدمن. (المترجم)

تتذكر قائلة: «يستغرق الأمر خمس دقائق كاملة حتى أنتهي من التوسل، ويبدو من الجنون أن أقول ذلك، لكن للمرة الأولى لنحو أسبوع، لا أريد تناول مشروب على الإطلاق». ظلت على «التسليم»، AA متشككة في وجود قوة عظمى، وعندما حثها أعضاء من مجموعتها في الـ احتجت: «ولكن ماذا لو كنت لا أؤمن بالله؟ يبدو الأمر كما لو أنهم أجلسوني أمام تمثال لعرض الملابس وطلبوا مني أن أقع في حبه، لن يمكنك أن ترغب في الشعور بذلك». كان الدين غير عقلائي للغاية، مع ذلك، عندما وجدت نفسها تتوق بشدة إلى تناول مشروب في حفل كوكتيل لأدباء نيويورك في مكتبة مورجان، انسحبت إلى حمام السيدات، وركعت على ركبتها، من دون تفكير، للصلاة: أرجوك أبعديني عن الشراب، أعلم أنني لا أطلب ذلك بشكل حقيقي، لكنني حقاً في حاجة إلى ذلك، من فضلك، من فضلك، من فضلك. تماماً كما نجح الأمر مع كليبتون، نجح معها: «تلاشت الثرثرة البدائية في جمجمتي كما لو أن ساحراً أخذها

قد يكون من الصعب فهم هذا السحر وخاصة بالنسبة إلى اللا أدريين، وأيضاً نحن. (كلانا مسيحيون غير نشطين، لا نقضي الكثير من الوقت على ركبتنا في الصلاة لأي قوة عظمى، سواء في المنزل أو في الكنيسة)، لكن بعد النظر إلى البيانات، ليست لدينا مشكلة في الاعتقاد بوجود نوعٍ ما من القوة التي تعمل في اجتماعات من 12 خطوة والخدمات الدينية. على الرغم من أن العديد من العلماء يشككون في المؤسسات التي تروج للروحانية، وكان علماء النفس، لسببٍ ما، متشككين بشكلٍ خاص في الدين، فقد أظهر باحثو ضبط النفس احتراماً على مضضٍ للنتائج العملية. حتى عندما لا يستطيع علماء الاجتماع قبول المعتقدات الخارقة للطبيعة، فإنهم يدركون أن الدين ظاهرة إنسانية شديدة التأثير تعمل على تطوير آليات فعالة للتحكم الذاتي لآلاف السنين. لم يكن في إمكان مدمني الكحول المجهولين جذب ملايين الأشخاص مثل «إريك كليبتون» و«ماري كار» من دون فعل شيء ما صحيح. هل يمنحك الإيمان بقوة عظمى مزيداً من التحكم في نفسك؟ أم أن هناك شيئاً آخر يحدث؛ شيئاً يمكن حتى لغير المؤمنين أن يؤمنوا به؟

## «سر» زمالة مدمني الكحول المجهولين

باستثناء الدين المنظم، ربما تمثل «زمالة مدمني الكحول المجهولين» أكبر برنامج، على الإطلاق، أدى إلى تحسين ضبط النفس. إنها تجتذب المزيد من الذين لديهم مشكلة مع إدمان

الشراب، أكثر من جميع البرامج الاحترافية والسريرية مجتمعة، ويرسل الكثير من المعالجين حتى الآن، لا يزال علماء الاجتماع غير AA. المحترفين، بشكلٍ روتيني، عملاءهم إلى اجتماعات من الصعب دراسة منظمة لا مركزية من دون سجلات منظمة: AA. متأكدين تمامًا مما تنجزه الـ بشكلٍ مستقلٍ، وبالطبع تصر على بقاء الأعضاء مجهولين. تتبع AA تعمل مجموعات الـ المجموعات المحلية نفس البرنامج العام المكون من 12 خطوة، ولكن هذه الخطوات لم تُبتكر بشكلٍ منهجي؛ لقد اختير عدد الخطوات في البداية لتتطابق مع عدد تلاميذ المسيح. قد يرغب الباحث، على الأقل، في اختبار الخطوات الاثنتي عشرة واحدة تلو الأخرى، لمعرفة أي منها (إن وجد) له تأثير.

بمقارنة إدمان الكحول بأمراضٍ مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم، AA يُعزَم أعضاء والاكتئاب، والزهايمر، ولكن يمثّل هذا التشبيه مشكلة. بالتأكيد، هناك جوانب فسيولوجية لإدمان لا يشبه الذهاب إلى AA الكحول-يبدو أن بعض الناس مهينون وراثيًا للإدمان- لكن الذهاب إلى المستشفى. لا يعالج مرضى السكر وارتفاع ضغط الدم ظروفهم بالجلوس معًا لتقديم التشجيع بعضهم لبعض، وكما لاحظ العديد من المتشككين، لا يعتقد الأطباء أن الأشخاص المصابين بالاكتئاب سيستفيدون من قضاء الوقت في حضور اجتماعات مع أشخاص آخرين مصابين بالاكتئاب. لا يعتمد تفاقم معظم الأمراض، بشكلٍ مباشر، على الأشخاص الذين يتخذون-بشكلٍ متكررٍ- إجراءات طوعية مدمرة للذات. لا يمكن لأحدٍ أن يتخذ فجأة قرارًا حازمًا بالامتناع عن الإصابة بأمراض القلب أو الزهايمر. يعتبر إدمان الكحول أكثر تعقيدًا، وقد تركت هذه التعقيدات يقول البعض إن نقص الأدلة AA. الباحثين في حيرة من أمرهم بشأن النتائج المتناقضة لدراسات بينما يقول آخرون إن الباحثين لم يتوصلوا إلى AA، المتسقة يلقي بظلالٍ من الشك على فعالية كيفية حل جميع المتغيرات المربكة.

بشكلٍ متكررٍ AA أن مدمني الكحول الذين يحضرون اجتماعات AA لاحظ المدافعون عن يميلون إلى شرب كميات أقل من أولئك الذين يحضرون بشكلٍ غير منتظمٍ، لكن النقاد يتساءلون عن السبب والنتيجة. هل الحضور المتكرر يجعل الناس أكثر عرضة للامتناع، أم أن الامتناع يزيد من احتمالية استمرارهم في الحضور؟ ربما الذين عادوا إلى السكر مرة أخرى يخجلون جدًا من الاستمرار في الظهور، أو ربما بدؤوا ببساطة بدوافع أقل ومشاكل نفسية أكثر.

عندما يسير شينان AA على الرغم من هذه الشكوك، اكتشف الباحثون دليلاً ما على نجاح معاً ويريد الباحثون معرفة أيهما يسبب الآخر، فإنهم يحاولون أحياناً تتبعهما بمرور الوقت ومعرفة أيهما يأتي أولاً، مع افتراض أن السببية تتحرك إلى الأمام عبر الزمن، وبالتالي فإن السبب يسبق التأثير. بعد تعقب أكثر من ألفي رجل، لديهم مشاكل مع الشرب، لمدة عامين، أدى AA خلص فريق بقيادة «جون مكيلار» من جامعة ستانفورد إلى أن الحضور في اجتماعات إلى عددٍ أقل من المشاكل المستقبلية مع الشرب (والعكس غير صحيح، لم يجدوا أي دليل على أن وجود أو عدم وجود مشاكل مع الشرب أثر في الحضور في الاجتماعات لاحقاً). علاوة على حتى بعد الأخذ في الاعتبار المستوى الأولي لتحفيز الرجال والمشاكل AA ذلك، استمرت فوائد هي على الأقل أكثر فاعلية من لا شيء. معدل AA النفسية. خلصَ باحثون آخرون أيضاً إلى أن الفشل بين الأعضاء مرتفع؛ من الطبيعي أن ينتكسوا بشكلٍ دوري، لكنهم عادة ما يستأنفون فعالة، على الأقل مثل طرق العلاج الاحترافية AA الامتناع عن الشرب. في الواقع، تبدو أن لإدمان الكحول.

وهو مشروع بحثي واسع النطاق في التسعينيات- النظرية القائلة بأن- Project MATCH اختبر جميع العلاجات تنجح، ولكن ليس بدرجة جيدة متساوية للجميع. من المحتمل، أن يتحسن بعض بينما يستفيد البعض الآخر من العلاج الاحترافي. عُيِّن بعض من مدمني AA الأشخاص في بينما خضع البعض الآخر لواحدٍ من برنامجين AA الكحول، في المشروع، للمشاركة في أو cognitive-behavioral therapy سريريين تحت إشراف متخصص: العلاج المعرفي السلوكي اختاروا بعضاً من مدمني الكحول motivational-enhancement therapy العلاج التحفيزي المعزز بشكلٍ عشوائي، بينما وفَّقوا الآخرين مع نوع العلاج المفترض أن يكون الأفضل بالنسبة إليهم. بعد مرور عدة سنوات وإنفاق ملايين الدولارات، اتضح أن جميع العلاجات كانت فعالة بنفس القدر، ولم تكن هناك سوى فائدة ضئيلة من محاولة توفيق الأشخاص مع العلاج الأمثل. (في الواقع، لم يكن من الواضح حتى أن أيّاً من العلاجات كان أفضل من لا شيء، لأن المشروع لم يتضمن مجموعة تحكم لا تتلقى أي علاج، لذلك لم تكن هناك طريقة لقول ما إن كان الأشخاص على الأقل جيدة، ما لم تكن أفضل من AA يمكنهم النجاح بأنفسهم) إذن بشكلٍ عام، تبدو العلاجات الاحترافية التي تكلف أكثر من ذلك بكثير. حتى لو لم يكتشف الباحثون ما تفعله. تساعد فيها AA بالضبط، يمكننا أن نشير إلى بعض الطرق المألوفة التي يبدو أن

تساعد الناس AA نحن نعلم أن ضبط النفس يبدأ بوضع معايير أو أهداف، ويمكننا أن نرى أن هو «يوم واحد في كل AA شعار). على تحديد هدف واضح وقابل للتحقيق: لا تشرب اليوم المساعدة في هذا الأمر أيضًا. يحصل AA يعتمد ضبط النفس على المراقبة، وتقدم («مرة الأعضاء على قطع معدنية دائرية مثل العملات كجائزة مقابل الحفاظ على رصانتهم لعدد معين من الأيام المتتالية، وعندما يبدوون حديثهم، فإنهم غالبًا ما يبدوون بذكر عدد أيام رصانتهم. يختار الأعضاء أيضًا موجهًا (17)، من المفترض أن يظلوا على اتصال منتظم به، بل وحتى يومي، وهذا أيضًا يُمثّل دفعة قوية للمراقبة.

في زمالات المدمنين المجهولين (الكحول، المخدرات، الجنس، إلخ)، ينقل المدمنون أنفسهم رسالة التعافي بعضهم إلى (17) على عضو آخر، يقود هذا (sponsor) «بعض، فبعد أن يحرز أحدهم تقدمًا في تعافيه، يبدأ في الخدمة كموجه «مشرف العضو في رحلته لإتمام برنامج الـ 12 خطوة... وهكذا، ومن الأشياء المتعارف عليها في الزمالات أن الخدمة ونقل الرسالة إلى الأعضاء الآخرين هي وسيلة بحد ذاتها للحفاظ على تعافي الشخص وبقائه رصينًا (المترجم).

وتقليل الشرب. التفسير الأقل AA هناك أيضًا تفسيران آخران للعلاقة بين حضور اجتماعات إلهامًا هو «التخزين»، وهو مصطلح يستخدمه بعض علماء الاجتماع المتشككين لشرح ما تفعله المدرسة الثانوية. إنهم يرون المدرسة كنوعٍ من المستودعات التي تخزن الأطفال في أثناء النهار، وتبقيهم في منأى عن المشاكل، بحيث تقل فوائدها التي تحدث في الفصل الدراسي عما يحدث في أي مكان آخر. وفقًا لمنطقي مماثل، فإن الأمسيات التي تُقضى في حضور اجتماعات لا تُقضى في الشرب. نعتقد أنه من غير المحتمل أن يكون «التخزين» هو المسئول عن AA أو حتى أغلبيتها، لكنها بلا شك تساهم في ذلك بدرجة ما، AA الفائدة الكاملة لـ

التفسير الآخر الأسمى هو أن الاجتماعات تُقدّم الدعم الاجتماعي، مثل أي شخص آخر، يستطيع مدمنو الكحول والمخدرات أن يحققوا مآثر رائعة من ضبط النفس من أجل الحصول على القبول الاجتماعي. في الواقع، غالبًا تكون هذه الرغبة في الحصول على قبول الأقران هي التي أوقعتهم في المشاكل في البداية. لا يستمتع معظم الناس بأول مذاق للكحول أو التبغ؛ يخشى معظم الناس وضع مواد مخدرة غير مألوفة في أجسادهم، يتطلب الأمر انضباطًا ذاتيًا حقيقيًا لتحقق نفسك بالهيروين في المرة الأولى. سيتجاهل المراهقون كل شيء؛ مخاوفهم وتحذيرات آباءهم والألم الجسدي وإمكانية الذهاب إلى السجن أو الموت، لأنهم مقتنعون بأن القبول الاجتماعي لا يتطلب منهم فقط المجازفة، بل والقيام بذلك بطريقة هادئة وغير مبالية على ما

يبدو، إنهم يمارسون ضبط النفس للتغلب على مثبطاتهم والمزيد من ضبط النفس لإخفاء مشاعرهم السلبية.

عندما ذهب الشاب «إيريك كليبتون» مع أصدقائه إلى مهرجان موسيقى جاز في ريف إنجلترا، شرب ما يكفي في حانة ليبدأ الرقص على الطاولات، وكانت هذه آخر ذكرياته حتى استيقظ في صباح اليوم التالي بمفرده في مكان مجهول.

يتذكر قائلاً: «لم يكن لدي أي نقود، تغطت وتبولت على نفسي، تقيأت على كل مكان فيّ، ولم تكن لدي أي فكرة عن مكان وجودي، لكن الشيء الجنوني حقاً كان هو أنني لم أستطع الانتظار لفعل كل شيء مرة أخرى. اعتقدت أن شيئاً آخر غيبياً حول ثقافة الشرب بأكملها، وهو». «أن السكر جعلني عضواً في نادٍ غريبٍ وغامضٍ».

هذا هو الجانب السلبي لضغط الأقران. يأتي الجانب الإيجابي من الرغبة الملحة في القبول الذين ساعدوا AA والدعم من الأشخاص ذوي الرغبات المختلفة، مثل أعضاء مجموعات «كليببتون» و«كار» على البقاء رصينين. قد يكون للأشخاص في تلك الاجتماعات، في نهاية المطاف، أهمية أكثر بكثير من الخطوات الاثنتي عشرة أو الاعتقاد بقوة عظمى؛ قد يكونون هم حتى القوة العظمى.

## الآخرون هم الجنة أو الجحيم

شملت واحدة من أحدث دراسات إدمان الكحول وأكثرها طموحاً مجموعة من الرجال في منطقة بالتيمور، خضعوا للعلاج من إدمان الكحول. أمرت المحكمة الكثير منهم بالاختيار بين تلقي العلاج الاحترافي أو الذهاب إلى السجن، لذلك كان من الصعب أن يوصفوا بأناس مثاليين يحاولون الإقلاع عن الشرب، ربما لم يفحصوا هذه الاقتراحات إلا كبديلٍ للسجن. قاس الباحثون، بقيادة «كارلو ديسليميني» من جامعة ميريلاند، مجموعة كبيرة من المتغيرات النفسية ثم تتبعوا الرجال بشكلٍ مكثفٍ لعدة أشهر لاختبار مجموعة متنوعة من الفرضيات، التي لم ينجح الكثير منها. لكن الباحثين عزلوا عاملاً خارجياً مهماً يمكنه التنبؤ بما إذا كان الرجال سيظلون رصينين أم لا ومدى خطورة زلاتهم؛ ما إذا كانوا سيسرفون في الشرب، أو يتوقفون عند مشروب أو اثنين ثم يعودون إلى العربة. سألوا المدمنين عما إن كانوا قد تواصلوا مع أشخاص آخرين للحصول على المساعدة والدعم الاجتماعي لجهودهم في تجنب الشرب. انتهى الأمر بالأشخاص،

الذين كانوا أفضل في الحصول على الدعم من الآخرين، إلى الامتناع عن الشرب بشكل متكرر وشرب كميات أقل بشكل عام.

يُمثّل الدعم الاجتماعي قوة عجيبة، يمكنها العمل بطريقتين مختلفتين. تشير الكثير من الأبحاث إلى أن كونك وحيداً في العالم هو أمرٌ مرهقٌ. يميل الأشخاص المنعزلون والأشخاص الوحيدون إلى الإصابة بكل أنواع الأمراض العقلية والجسدية أكثر من الأشخاص الذين يعيشون في شبكات اجتماعية ثرية. البعض من هذا بسبب أن الناس الذين يعانون من مشاكل عقلية وجسدية يصنعون أصدقاء أقل، وفي الواقع، قد يخجل بعض الأصدقاء المحتملين من شخص يبدو أنه غير ملائم. لكن كونك وحيداً أو منعزلاً يؤدي أيضاً إلى مشاكل؛ تؤدي قلة الأصدقاء إلى المساهمة في إدمان الكحول والمخدرات.

مع ذلك، ليس لكل الدعم الاجتماعي نفس التأثير؛ قد يكون وجود أصدقاء أمرًا رائعًا لصحتك العقلية والجسدية، ولكن إذا كان أصدقاؤك جميعًا يشربون ويتعاطون المخدرات، فقد لا يساعدون كثيرًا في كبح جماح دوافعك. قد يضغطون عليك، بشكل مباشر أو غير مباشر، للشرب كجزء لا يتجزأ من الحياة الاجتماعية. في أمريكا في القرن التاسع عشر، على سبيل المثال، كان هناك مؤتمر اجتماعي يسمى «قانون الشواء» الذي يعني أن كل الرجال الذين تجمعوا في حفلة شواء، من المتوقع أن يشربوا حتى يسكروا، يستتبع رفضك للشرب إهانة خطيرة للمضيف وبقية الرفقة في الحفل. اكتشفت دراسات كثيرة، في الآونة الأخيرة، أن الناس يشربون أكثر عندما يشجعهم أصدقاؤهم. يحتاج الأشخاص الذين يعانون من مشكلة مع كحول أو المخدرات إلى دعم اجتماعي أن تكون مفيدة للغاية. لقد قضى مدمنو الكحول AA لعدم الشرب، وهنا يمكن لمجموعة مثل الكثير من حياتهم محاطين بالسكارى لدرجة أنهم لا يستطيعون تخيل فوائد نوع مختلف من ضغط الأقران. لم يبدأ «كليبوتون» في البحث عن مساعدة، من أشخاص آخرين يحاولون التوقف عن في AA حملت «كار» نفسها بإخلاص لحضور بعض اجتماعات Hazelden. الشرب حتى دخل الكنيسة في أثناء أولى محاولاتها للبقاء رصينة، لكنها في البداية نفرت من الحشد المتنافر ومن القصص الجادة.

باختيار عضوة من AA لقد ظلت بعيدة، ولكن بعد نوبة سينة من الشرب للغاية، اتبعت نصيحة المجموعة، زميلة أكاديمية في بوسطن، كموجهة لها؛ مشيرتها الشخصية. لم تتحل بالصبر على حديث الموجهة عن قوة عظمى، لكن المحادثات اليومية أحدثت فرقاً: «من خلال مساعدتها، لم

أشرب لمدة شهرين: كان جهدًا شاقًا مؤلمًا، لا يثير إعجاب أي شخص خارج قبو الكنيسة التي أذهب إليها لبضع ليالٍ في الأسبوع». عندما اجتمعت المرأتان لتناول القهوة للاحتفال بشهرين الخاصة بهما AA من الرصانة، اشتكت «كار» من الأشخاص غير الأكفاء والسذج في مجموعة و«حمافاتهم الروحية». ثم -كما تتذكر «كار»- اقترحت موجهتها طريقة أخرى للتفكير في قوة عظمى، وفي المجموعة داخل قبو الكنيسة: «قالت: هنا مجموعة من الناس، يفوقونك عددًا، ويتفوقون عليك وبناء على ذلك -وبحساباتٍ مبسطة- هم قوة أعظم منك؛ إنهم يعرفون بالتأكيد، «أكثر منك، عن البقاء رصينين.. إذا كانت لديك مشكلة، أظهرها للمجموعة

يتمثل جزء من قوة المجموعة في الفعل السلبي المتمثل في الجلوس هناك والاستماع. غير مجدية لأن معظم المتحدثين يتناوبون على AA بالنسبة إلى المبتدئين، قد تبدو اجتماعات سرد قصصهم بدلًا من الرد على بعضهم وتقديم المشورة. لكن فعل سرد القصة يجبرك على تنظيم أفكارك ومراقبة سلوكك ومناقشة أهدافك من أجل المستقبل. يمكن أن يبدو الهدف الشخصي أكثر واقعية بمجرد التحدث عنه بصوت عالٍ، خاصة إذا كنت تعلم أن الجمهور سيراقبك. اكتشفت دراسة حديثة أجريت على الأشخاص الذين يخضعون للعلاج المعرفي أنه من المرجح الاستمرار في القرارات إذا اتخذت في وجود أشخاص آخرين، وخاصة الشريك الرومانسي. من الواضح، أن وعدك لمعالجك بأنك ستتوقف عن الشرب لا يُمثل دفعة قوية لضبط النفس، لكن إذا وعدت شريكك فذلك يحدث فرقًا كبيرًا. في نهاية المطاف، الشريك (الزوج/الزوجة) هو الشخص الذي سيشم رائحة أنفاسك

لتحديد قوة ضغط مجموعة الأقران، درس الاقتصاديون مجموعة من الباعة الجائلين التشيليين والخياطات وغيرهم من ذوي الدخل المنخفضة «أصحاب المشاريع الصغيرة»، ممن تلقوا قروضًا من مجموعة غير ربحية. اجتمع هؤلاء الأشخاص -ومعظمهم من النساء- في مجموعات كل أسبوع أو أسبوعين لتلقي التدريب ومراقبة سداد قروضهم. عيّن الاقتصاديون «فيليب كاست» و«ستيفان ماير» و«دينا بوميرانز» هؤلاء الأشخاص، بشكلٍ عشوائي، في برامج ادخار مختلفة. حصل البعض ببساطة على حساب توفير من دون رسوم. تلقى الآخرون الحساب بالإضافة إلى الفرصة في اجتماعاتهم الدورية للإعلان عن أهداف مدخراتهم ثم مناقشة تقدمهم. وفّرت النساء الخاضعات لتدقيق الأقران ما يقرب من ضعف المال الذي وفّرتته النساء الأخريات. يبدو أن النتيجة تؤكد قوة المجموعة، ولكن من أين أتت القوة؟ هل يمكن تحقيق هذه

التأثيرات مع «مجموعة أقران افتراضية»؟ في تجربة تابعة للأولى، بدلاً من مناقشة مدخراتهن بصوت عالٍ في اجتماع، تلقت النساء التشيليات بانتظام رسائل نصية تشير إلى تقدمهن الأسبوعي (أو عدمه) جنباً إلى جنب مع معلومات حول كيفية أداء بقية المدخرات في مجموعتهن. المثير للدهشة هو أن هذه الرسائل النصية بدت فعالة مثل الاجتماعات لأن الرسائل، على ما يبدو، زودت النساء بنسخة افتراضية من نفس الفوائد الرئيسية: المراقبة المنتظمة والفرصة لمقارنة أنفسهن مع أقرانهن. لطالما اعتُبر تدخين السجائر إلزاماً جسدياً شخصياً بسبب البواعث الغامرة في دماغ المدخن وجسمه. من ثم، كانت هناك مفاجأة كبيرة في عام 2008 دراسة تُظهر أن الإقلاع عن التدخين يبدو *New England Journal of Medicine* عندما نشرت مجلة أنه ينتشر عبر الشبكات الاجتماعية. اكتشف الباحثان «نيكولاس كريستاكيس» و«جيمس فاوولر» أن التحرر من هذه العادة بدا كأنه معدٍ. إذا أقلع أحد الزوجين عن التدخين، فإن احتمالات إقلاع الزوج الآخر ستزداد بشكل كبير. تزداد الاحتمالات أيضاً إذا أقلع الأخ أو الأخت أو الصديق، حتى زملاء العمل كان لهم تأثير كبير، ما دام الناس يعملون معاً في شركة صغيرة إلى حدٍ ما.

لقد جذب اهتمام الباحثين، بشكلٍ خاص، الأماكن التي يوجد بها عددٌ قليلٌ جداً من الناس يدخنون، لأن الافتراض كان هو أن هؤلاء القلائل المتبقيين يجب أن يكونوا مدمنين بشكلٍ جديٍّ. في الواقع، كانت إحدى النظريات الشائعة أن الجميع -سواء كانوا قلة أو كثرة- ممن يمكنهم الإقلاع عن التدخين بسهولة قد فعل ذلك فعلاً، تاركاً وراءه مجموعة من الأشخاص، مدمنين على التدخين بشدة، لا يمكنهم الإقلاع عن هذه العادة من أجل الحب أو المال، لكن الموجات المتتالية من الدلائل ناقضت هذه النظرية. في حين أن هناك بعض الأشخاص يستمرون في التدخين وهم وحدهم، فإن المدخنين الذين يعيشون، بشكلٍ رئيسي، بين غير المدخنين يميلون إلى الإقلاع عن التدخين بمعدلاتٍ مرتفعة، مما يشير مرة أخرى إلى قوة التأثير والدعم الاجتماعي في الإقلاع. كشفت دراسات السمنة عن أنماط مماثلة من التأثير الاجتماعي، كما سنناقش لاحقاً.

## ضبط النفس المقدس

إذا كنت تنتمي إلى جماعة دينية وتطلب من الله حياة أطول، فمن المحتمل أن تحصل عليها. لا يبدو أنه من المهم حتى أي إله تطلب منه. أي نوع من النشاط الديني يطيل العمر، وفقاً لعالم

النفس مايكل ماكولوغ (وهو نفسه غير متدين). لقد فحص أكثر من ثلاثين دراسة استفسرت من الناس عن إخلاصهم الديني ثم تتبّعهم بمرور الوقت. اتضح أن غير المتدينين ماتوا أسرع، وفي أي وقت كان احتمال بقاء الشخص النشط دينياً على قيد الحياة أكثر بنسبة 25 % من غير المتدين، هذا فرقٌ ضخمٌ لافت للنظر، خاصة عندما يكون المعيار هو البقاء على قيد الحياة مقابل الموت، وقد أكد هذه النتيجة (المنشورة في عام 2000) باحثون آخرون منذ ذلك الحين. لا شك أن بعض هؤلاء الأشخاص الذين عاشوا طويلاً أحبوا الاعتقاد بأن الله يستجيب بشكلٍ مباشر لصلواتهم، لكن التدخل الإلهي لم يكن نوعاً من الفرضيات التي جذبت علماء الاجتماع، ليس ذلك بسبب صعوبة اختباره في المعمل، لقد اكتشفوا أسباباً أكثر مادية.

المتدينون أقل عرضة من غيرهم لتطوير عادات غير صحية، مثل السكر، وممارسة الجنس المحفوف بالمخاطر، وتعاطي العقاقير غير المشروعة، وتدخين السجائر. من المرجح أن يرتدوا أحزمة الأمان ويزوروا طبيب الأسنان ويتناولوا الفيتامينات، لديهم دعمٌ اجتماعي أفضل، ويساعدون إيمانهم على التأقلم نفسياً مع المصائب. لديهم ضبط أفضل للنفس، كما خلص إلى ذلك ماكولوغ وزميله في جامعة ميامي، «براين ويلوبي»، مؤخراً، بعد تحليل مئات الدراسات حول تحليلهم في عام Psychological Bulletin الدين وضبط النفس على مدى ثمانية عقود. نشرت مجلة 2009، وهي واحدة من أكثر المجلات شهرة وصرامة في هذا المجال. لم تكن بعض تأثيرات الدين مفاجئة؛ يروج الدين للقيم الأسرية والوئام الاجتماعي، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن بعض القيم تكتسب أهمية من خلال ارتباطها المفترض بإرادة الله أو القيم الدينية الأخرى. شملت الفوائد الأقل وضوحاً اكتشاف أن الدين يقلل من الصراعات الداخلية في الناس بين الأهداف والقيم المختلفة. كما أشرنا سابقاً، فإن الأهداف المتضاربة تعرقل التنظيم الذاتي، لذلك يبدو أن الدين يقلل هذه المشاكل من خلال توفير أولويات أوضح للمؤمنين.

الأهم من ذلك، أن الدين يؤثر في آليتين مركزيتين لضبط النفس: بناء قوة الإرادة وتحسين المراقبة. في وقتٍ مبكرٍ من عشرينيات القرن الماضي، أفاد الباحثون أن الطلاب الذين قضاوا وقتاً أطول في مدارس الأحد سجلوا درجات أعلى في الاختبارات المعملية للانضباط الذاتي. اعتبر الآباء والمعلمون أن الأطفال المتدينين مندفعون بدرجة أقل نسبياً. لا نعرف أي باحث اختبر على وجه التحديد نتائج ضبط النفس للصلاة العادية أو الممارسات الدينية الأخرى، ولكن من

المفترض أن تبني هذه الطقوس قوة الإرادة بنفس طريقة التمارين الأخرى التي دُرست، مثل إجبار نفسك على الجلوس بشكلٍ مستقيمٍ أو التحدث بدقة أكبر.

غالبًا ما تتضمن التأملات الدينية تنظيمًا واضحًا، يتطلب جهدًا للانتباه. تمرين المبتدئين في تأمل «الزن» هو عد أنفاس المرء حتى عشرة ثم القيام بذلك مرة أخرى، مرارًا وتكرارًا. يتجول العقل بشكلٍ طبيعي تمامًا، لذا فإن إعادته للتركيز بشكلٍ ضيقٍ على التنفس، يبني الانضباط (mantras) العقلي. كذلك الحال مع تلاوة المسبحة وترديد المزامير العبرية وترديد الصلوات الهندوسية. عندما يراقب علماء الأعصاب الناس وهم يصلون أو يتأملون، فإنهم يرون نشاطًا قويًا في جزأين من الدماغ مهمين أيضًا للتنظيم الذاتي والتحكم في الانتباه. يرى علماء النفس تأثيرًا عندما يعرضون للناس كلماتٍ دينية بطريقة لا شعورية، مما يعني أن الكلمات تومض على شاشة بسرعة كبيرة بحيث لا يدرك الناس ما رأوه بشكلٍ واضحٍ. يصير الأشخاص الذين يتعرضون بشكلٍ لا شعوري لكلماتٍ دينية مثل الله أو الكتاب المقدس أبطأ في التعرف على الكلمات المرتبطة بالإغراءات مثل المخدرات أو الجنس قبل الزواج. يقول «ماكولوغ»: «يبدو الأمر كما لو أن الناس يربطون بين الدين والحد من هذه الإغراءات»، وهو يقترح أن الصلوات وطقوس التأمل «هي» نوع من التمارين الفعالة لضبط النفس.

يبني المؤمنون الدينيون ضبط النفس من خلال إجبار أنفسهم بانتظامٍ على مقاطعة روتينهم اليومي من أجل الصلاة. تتطلب بعض الأديان، مثل الإسلام، الصلاة في أوقاتٍ محددة كل يوم. تنص العديد من الأديان على فتراتٍ من الصيام، مثل يوم كيبور (يوم الغفران)، وشهر رمضان، والأربعين يومًا من الصوم الكبير. تفرض الأديان أنماطًا معينة من الأكل، مثل الطعام الموافق للشريعة اليهودية أو النظام النباتي. تتطلب بعض الطقوس والتأملات الدينية من المؤمن أن يلتزم بأوضاعٍ جسدية معينة ويستمر فيها (مثل الركوع أو الجلوس القرفصاء في وضع اللوتس) وهذه الأوضاع غير مريحة بالنسبة إليه، وهذا بدوره يتطلب منه انضباطًا للاستمرار فيها.

يعمل الدين أيضًا على تحسين مراقبة السلوك، وهي خطوة أخرى من الخطوات المركزية لضبط النفس. يميل المتدينون إلى الشعور بأن هناك شخصًا مهمًا يراقبهم. قد يكون هذا المراقب هو الله، وهو كائن خارق للطبيعة يهتم بما تفعله وتفكر فيه، وغالبًا ما يعرف أفكارك ومبرراتك العميقة، ولا يمكنك خداعه بسهولة إذا فعلت شيئًا جيدًا على ما يبدو من أجل سبب خاطئ. في دراسة بارزة أجراها «مارك بالدوين» وزملاؤه: قرأت طالبات جامعات مقطعًا جنسيًا صريحًا

على شاشة الكمبيوتر، ثم عُرضت على بعض النساء، بصورة غير شعورية<sup>(18)</sup>، صورة للبابا. بعد ذلك، عندما طلبوا من النساء الكاثوليكيات تقييم أنفسهن (أي اللاتي قبلن سلطة البابا الدينية وربطوها بوصايا الله)، صنفن أنفسهن أكثر سلبية، ربما لأن اللاوعي لديهن سجّل صورة البابا وتركهن مع شعورٍ بعدم الموافقة على القراءة وربما الاستمتاع بالمحتوى المثير جنسيًا.

محفز أو عملية عقلية تؤثر في عقل شخص ما من دون أن يدرك ذلك. (المترجم) <sup>18</sup>

بعض النظر عما إذا كان المتدينون يؤمنون بإله كلي العلم، فإنهم بشكلٍ عامٍ مدركون تمامًا أنهم مراقبون من قِبَل أعين البشر، الأعضاء الآخرون في مجتمعهم الديني. إذا ارتادوا دور العبادة بانتظامٍ، فهم يشعرون بالضغط للسيطرة على سلوكهم وفقًا لقواعد المجتمع ومعاييرهِ. حتى خارج الكنيسة، غالبًا ما يقضي المتدينون وقتًا بعضهم مع بعض، وقد يشعرون أن سلوكياتهم السيئة ستُقابل بالاستهجان. تشجع الأديان أيضًا المراقبة من خلال الطقوس الرسمية، مثل سر الاعتراف الكاثوليكي وعيد الغفران اليهودي، حيث يُطلب من الناس التفكير في إخفاقاتهم الأخلاقية وعيوبهم الأخرى.

بالطبع، يتطلب الأمر بعض الانضباط لبدء ممارسة شعائر دين ما، لأنه يجب عليك حضور الخدمات، وحفظ الصلوات، واتباع القواعد. أحد أسباب ارتفاع مستويات ضبط النفس بين المتدينين هو أن تجمعاتهم تُمثّل عينة من الناس لهم توجه معين، بدؤوا بضبط ذاتي أعلى من المتوسط. لكن حتى بعد أخذ هذا العامل في الاعتبار، لا يزال الباحثون يرون دليلًا على أن ضبط النفس يتحسن مع الدين، ويتوصل كثيرٌ من الناس بشكلٍ غريزي إلى نفس النتيجة، ولهذا السبب يستغرقون في الدين عندما ينشدون المزيد من السيطرة. هناك أشخاص آخرون يعيدون اكتشاف الإيمان الذي تعلموه في طفولتهم، وقد هجروه، في أوقات المشاكل الشخصية. قد تنطوي صحتهم الدينية على أسف عويص؛ أنهم لو عاشوا بالطريقة الصحيحة، فلم يكن من المحتمل أن يواجهوا مشاكلهم الحالية (مع الكحول أو المخدرات أو الديون)، ولكن وراء هذا الأسف، على الأرجح، اعتراف بأن الانضباط الديني سيساعدهم على العودة إلى المسار الصحيح.

انتهى الأمر بـ «ماري كار»، اللا أدريّة طوال حياتها، بالتسليم تمامًا لدرجة أنها تعمدت في الكنيسة الكاثوليكية، بل وخاضت التدريبات الروحية للقديس إغناطيوس؛ وهي عبارة عن سلسلة متقدمة من الصلوات والتأملات الصارمة التي تستغرق وقتًا طويلًا. من الواضح أن طريقها ليس للجميع. حتى لو كنت على استعدادٍ لتبني المذهب الكاثوليكي أو أي دين آخر فقط لتحسين ضبط

النفس، فربما لن تتمكن من جني معظم الفوائد من دون إيمان حقيقي. اكتشف علماء النفس أن الأشخاص الذين يحضرون الخدمات الدينية لأسباب خارجية، مثل الرغبة في إثارة إعجاب الآخرين أو تكوين روابط اجتماعية، ليس لديهم نفس المستوى العالي من ضبط النفس الذي لدى المؤمنين الحقيقيين. يخلص «ماكولوغ» إلى أن ضبط النفس لدى المؤمنين لا يأتي فقط من الخوف من غضب الله ولكن من نظام القيم الذي استوعبوه، والذي يضيف على أهدافهم الشخصية هالة من القداسة.

إنه ينصح اللا أدريين بالبحث عن مجموعة قيمهم المقدسة. قد يكون ذلك التزامًا مخلصًا لمساعدة الآخرين، بالطريقة التي جعل بها «هنري ستانلي» «مهمته المقدسة» في إفريقيا لإنهاء تجارة الرقيق. قد يكون التزامًا بتحسين صحة الآخرين أو نشر القيم الإنسانية أو الحفاظ على البيئة للأجيال القادمة. ربما ليس من قبيل المصادفة أن تكون حماية البيئة قوية بشكل خاص في البلدان الغنية حيث تضاعف الدين التقليدي. يبدو أن التكريس لله يفسح المجال لاحترام جمال الطبيعة والسمو. إن تحذيرات دعاة حماية البيئة لتقليل الاستهلاك والهدر، تُعلم الأطفال بعضًا من نفس دروس ضبط النفس المقدمة في الوعظات الدينية والكتابات التمهيدية للعصر الفيكتوري. يبدو أن حزب «الخضر العلماني» يستبدل، بشكلٍ غريزي، أحد أشكال الانضباط الذاتي بآخر، ونوعًا من القواعد بآخر؛ طعامًا عضويًا بدلًا من الطعام الذي تحلله الشريعة اليهودية، والاستدامة بدلًا من الخلاص.

كما أنه ليس من قبيل الصدفة أن ينتهي الأمر بالأشخاص الذين نحوا الكتاب المقدس جانبًا إلى شراء الكثير من الكتب التي تحوي مجموعات جديدة من قواعد الحياة. إنهم يستبدلون بالوصايا العشر الـ 12 خطوة أو المسار الثماني أو العادات السبع. حتى لو لم يؤمنوا بالله موسى، فإنهم يحبون فكرة الوصايا على الألواح المقدسة. قد تتركك هذه الأنواع من القواعد والمعتقدات تشعر بالفطور -وتجعلك متوترًا- ولكن لا تتجاهلها جميعًا باعتبارها خرافات عديمة الجدوى. هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذه القواعد، وهي مرتبطة بما يكفي بالمخططات الإحصائية ونظرية الألعاب الرياضية، والمصطلحات الاقتصادية التي ترضي معظم العلماء العلمانيين.

## حدود واضحة

عندما انتكس (19) إريك كليبتون في تلك الأمسية الصيفية -عندما قاد سيارته بجوار الحانة، ولم يستطع مقاومة التوقف كي يشرب- أغواه ما يُسمّى بـ «الخصم الزاندي المقطع». الطريقة الأكثر دقة لشرح هذا المفهوم هي باستخدام الرسوم البيانية والقطع الزائد (20)، لكننا سنحاول فعل ذلك من خلال استعارة بصرية (ممزوجة بقصة رمزية قديمة)

انتكس بمعنى أنه شرب مرة أخرى. (المترجم) (19)

القطع الزائد، في علم الهندسة، هو منحني يتكون من فرعين منفصلين. (المترجم) (20)

فَكَر في «إريك كليبتون» في مساء ذلك السبت باعتباره خاطئاً تائباً يسير، حرفياً، على طريق المكتوبة في القرن السابع عشر. افترض *Pilgrim's Progress* الخلاص، مثل بطل القصة الرمزية أنه يسافر أيضاً نحو مدينة سماوية. في أثناء السفر عبر الريف المفتوح، يمكنه رؤية الأبراج الذهبية البعيدة في المدينة وهي تواصل السير في اتجاهها. ينظر إلى الأمام، هذا المساء، ويلاحظ وجود حانة في موقع استراتيجي عند منعطف في الطريق بحيث تكون أمام المسافرين مباشرة. من هذه المسافة، تبدو كأنها مبنى صغير، ولا يزال يراقب بعينه الأبراج الضخمة للمدينة السماوية في الخلفية. لكن مع اقتراب إريك الحاج من الحانة، تبدو للعين أكبر، وعندما يصل، يحجب المبنى رؤيته تماماً. لم يعد يستطيع رؤية الأبراج الذهبية من بعيد. فجأة تبدو المدينة السماوية أقل أهمية بكثير من هذا المبنى الصغير، وبقيناً، ينتهي تقدم الحاج بإغمائه على أرضية الحانة.

هذه نتيجة «الخصم الزاندي المقطع»: يمكننا تجاهل الإغراءات عندما لا تكون متاحة على الفور، ولكن بمجرد أن تكون أماننا مباشرة، نفقد المنظور وننسى أهدافنا البعيدة. عمل «جورج أينسلي» -الطبيب النفسي الشهير والاقتصادي السلوكي في قسم شؤون المحاربين القدامى- على إجراء الحسابات الرياضية الخاصة بهذا النقص باستخدام بعض الاختلافات الذكية في التجارب المألوفة التي تختبر المكافآت طويلة الأجل وقصيرة الأجل. على سبيل المثال، إذا ربح «يانصيب» بافتراض أنه يمكنك اختيار الجوائز، فهل تفضل الحصول على 100 دولار بعد ست سنوات من اليوم، أم 200 دولار بعد تسع سنوات من اليوم؟ سيختار معظم الناس مبلغ 200 دولار. لكن ماذا لو كان الاختيار بين 100 دولار اليوم و200 دولار بعد ثلاث سنوات من اليوم؟ سيطبق الشخص العقلاني نفس المنطق ويتوصل مرة أخرى إلى استنتاج أن المال الإضافي يستحق الانتظار، لكن معظم الناس سيطلبون الـ 100 دولار السريعة بدلاً من ذلك. حكمنا مشوه

للغاية بسبب إغراء النقد الفوري لدرجة أننا نقلل من قيمة الجائزة المستقبلية بشكل غير منطقي. اكتشف «أينسلي» أنه مع اقترابنا من إغراء قصير المدى، فإن ميلنا إلى استبعاد المستقبل من حساباتنا يتبع المنحنى الحاد للقطع الزائد، وهذا هو سبب تسمية هذا التوجه بـ «الخصم الزائدي المقطع». بينما تقلل من قيمة المستقبل (مثل هؤلاء المدمنين على الهيروين في فيرمونت الذين لم يمكنهم التفكير في ما بعد الساعة التالية)، تفقد قلقك بشأن دوار الخمر غدًا، ولا تركز على تعهدك بالمضي قدمًا كي تبقى رصينًا في بقية حياتك. تبدو هذه الفوائد المستقبلية الآن تافهة مقارنة بالمتعة الفورية في الحانة، ما هو ضرر التوقف لتناول مشروب واحد؟

بالنسبة إلى الكثير من الناس، بالطبع، لا ضرر من التوقف لتناول مشروب، تمامًا كما يمكن لبعض الأشخاص (ليسوا كثيرين) الاستمتاع بسيجارة واحدة في حفلة وعدم التدخين مرة أخرى لأشهر، ولكن إذا كنت شخصًا لا يستطيع التحكم في شريك أو تدخينك، فلا يمكنك النظر إلى هذا المشروب أو السيجارة باعتباره حدثًا منعزلًا. لا يمكنك الحصول على كأس واحدة من الشمبانيا لأنك تشرب نخب حفل زفاف أعز أصدقائك، أنت في حاجة إلى إدراك أن زلة واحدة بمنزلة حدث يسبق نمطًا طويل المدى. بالنسبة إلى حاجنا، هذا يعني إدراك أنه إذا قفز إلى حانة القرية لتناول مشروب واحد، سيشرّب مشروبًا ثانيًا فثالثًا، وقد لا يصل أبدًا إلى المدينة السماوية، لذلك، قبل أن يقربه الطريق من الحانة ويزيغ تمييزه، عليه أن يعد نفسه

إنه يحتاج إلى مساعدة «الحدود الواضحة»، وهو مصطلح استعاره «أينسلي» من المحامين، إنها قواعد واضحة وبسيطة لا لبس فيها. لا يسعك سوى الملاحظة عندما تتخطى «حدًا واضحًا». إذا وعدت نفسك بالشرب أو التدخين «باعتدال»، فهذا ليس «حدًا واضحًا»، إنها حدود غير واضحة مع عدم وجود نقطة واضحة تنتقل عندها من الاعتدال إلى الإفراط. نظرًا إلى أن الانتقال تدريجي للغاية وعقلك بارع جدًا في التغاضي عن زلاتك، قد تفشل في ملاحظة متى ذهبت بعيدًا جدًا. لذلك لا يمكنك التأكد من أنك ستبتعد دائمًا قاعدة الشرب باعتدال. في المقابل، عدم التسامح مع الشرب تمامًا هو «حد واضح»: الامتناع التام عن الشرب مع عدم وجود استثناءات في أي وقت، هذا الإجراء ليس عمليًا لجميع مشاكل ضبط النفس - لا يمكن لمن يتبع نظامًا غذائيًا التوقف عن تناول كل الطعام - ولكنه يعمل بشكل جيد في الكثير من المواقف. بمجرد أن تلتزم باتباع قاعدة «الحد الواضح»، يمكن أن تشعر نفسك الحالية بالثقة بأن نفسك في المستقبل ستلاحظ ذلك أيضًا. إذا اعتقدت أن القاعدة مقدسة؛ وصية من الله - القانون الذي لا

جدال فيه لقوة عظمى- عندها يصير الأمر حدًا واضحًا بشكلٍ خاص. لديك أكثر من سببٍ لتوقع أن تحترمه نفسك في المستقبل، وبالتالي يصير إيمانك شكلاً من أشكال ضبط النفس، أو مهمة «لتحقيق الذات، «أعتقد أنني لن أفعلها، لذلك لا أفعل».

وقد قدّر قوة هذا Hazelden، اكتشف إريك كليبتون هذا «الحد الواضح» في لحظة واحدة في بعد وقتٍ قصيرٍ من وفاة ابنه. تحدث عن الخطوة AA الحد مرة أخرى عندما ترأس اجتماع الثالثة من الخطوات الاثنتي عشرة؛ تسليم إرادتك لعناية قوة أعظم، وأخبر المجموعة كيف أن وطلب Hazelden الميل القهري إلى الشرب قد اختفى في اللحظة التي ركع فيها على ركبتيه في مساعدة الله. أخبرهم أنه منذ ذلك الحين، لم يشك أبدًا في أنه ستكون لديه الرغبة في البقاء رصينًا، ولا حتى في اليوم الذي مات فيه ابنه. بعد الاجتماع، اقتربت منه امرأة وقالت له: «لقد أزلت للتو عذري الأخير للشرب، لطالما كان لديّ جزءٌ صغيرٌ في عقلي، يحتفظ بعذري؛ أنه إذا حدث أي شيء لأطفالي، فلديّ ما يببرر أن أسكر، لقد أظهرت لي أن هذا ليس صحيحًا». أدرك كليبتون، عند سماعها، أنه وجد أفضل طريقة لتكريم ذكرى ابنه. أيًا كان الاسم الذي تسمي به هديته لتلك المرأة: دعمًا اجتماعيًا، إيمانًا بالله، الثقة بقوة عظمى، حدًا واضحًا- فقد تركها ولديها إرادة لإنقاذ نفسها.

\* \* \*

## تربية أطفال أقوياء: تقدير الذات مقابل التحكم في النفس

أنت نجم رائع بغض النظر عن  
!من أنت أو من أين أتيت وقد ولدت هكذا

.ليدي جاجا(21)-

مغنية وممثلة أمريكية. (المترجم) 21

.لا يولد الأطفال المشاكسون، إنهم مصنوعون

.«ديبورا كارول المعروفة بـ «ناتي ديب»

بفضل عجائب تلفزيون الواقع(22)، شهد الآباء من الطبقة الوسطى في جميع أنحاء الولايات المتحدة امتيازًا اقتصر سابقًا على الأثرياء: الاستعانة بمربية بريطانية تؤدي وظائفهم. تتنوع قصصهم، كما يمكن أن نتوقع من العائلات التعيسة، لكن مسار السرد الأساسي هو نفسه لكل يبدأ الأمر في المنزل حيث يركض، *Supernanny* أو *Nanny 911* حلقة من هذا النوع، سواء كان الأطفال بشكل هائج، يصيحون ويصرخون ويتفلون ويشدون الشعر ويقذفون الأكواب ويخربشون بالألوان على الجدران والملاءات ويحطمون الألعاب ويلكمون الوالدين ويخفقون الأشقاء. إنهم *Nanny 911* حرفيًا، يتسلقون جدران منزل ريفي في ضواحي سانت لويس في بداية حلقات الكلاسيكية بعنوان «منزل الرعب الصغير». بعد ذلك بوقتٍ، ليس بقصير، تصل مربية بريطانية إلى المنزل مرتدية حلة فيكتورية كاملة؛ تنورة سوداء وسترة سوداء مخططة بدبابيس وجوارب سوداء وقبعة عنابية اللون ورداء للكتفين متناسقًا بأزرار وسلسلة ذهبية، بينما يُصدر المعلق سوداء وقبعة عنابية اللون ورداء للكتفين متناسقًا بأزرار وسلسلة ذهبية، بينما يُصدر المعلق «!!إعلانًا رسميًا: «يا آباء أمريكا، المساعدة في الطريق إليكم

هو نوع من البرامج التلفزيونية، يوثق ظاهريًا مواقف واقعية غير مكتوبة. (المترجم): (Reality TV) تلفزيون الواقع 22

كيف وصل الأمر إلى هذا الحد؟

قد تعتقد أن البرامج تضخم سلوك الأطفال السيئ، لكن المنتجين سيخبرونك أن القيود المفروضة على التلفزيون في أوقات المشاهدة القصوى، منعهم من عرض بعض من أسوأ اللحظات، مثل نظر طفل، يبلغ من العمر أربع سنوات، في جزيرة لونغ إلى المرأة التي منحتة

الحياة، قائلاً لها: «تَبَّأ يا أمي!» ما الخطأ الذي حدث؟ أول ما يخطر على بالنا هو إلقاء اللوم على الوالدين، وسنناقش حالة من هم في منزل سانت لويس قريباً، لكن ليس من العدل إلقاء اللوم عليهما أو على أي من الآباء الآخرين الذين يسعون للحصول على مساعدات خارجية. لم يكن باستطاعة آباء أمريكا أن ينجبوا كل هؤلاء الأطفال المزعجين بأنفسهم. لقد حصلوا على الكثير من المساعدة من المعلمين الراندين في البلاد والصحفيين، وقبل كل شيء من علماء النفس.

كانت نظرية تقدير الذات محاولة حسنة النية لاستخدام علم النفس من أجل الصالح العام، وقد بدت واعدة بالفعل في البداية. قضى «باومистер» معظم حياته المهنية المبكرة في حركة تقدير الذات. لقد تأثر بالبحث الذي أظهر أن الطلاب الذين يتمتعون بتقدير عالٍ للذات، لديهم درجات عالية، بينما يميل الطلاب الذين يعانون من تدني تقدير الذات إلى أن يتقدموا في المدرسة بصعوبة. كشفت دراسات أخرى عن معاناة الأمهات غير المتزوجات ومدمنو المخدرات والمجرمون من تدني تقدير الذات. لم تكن الارتباطات كبيرة، لكنها كانت ذات دلالة إحصائية، وألهمت هذه النتائج حركة يقودها المعالجون النفسيون مثل «ناتانيال براندين». كتب براندين: «لا يمكنني التفكير في مشكلة نفسية واحدة؛ من القلق والاكتئاب، إلى الخوف من العلاقة الحميمة، إلى ضرب الزوج أو انتهاك الأطفال، دون أن أعزوها إلى مشكلة تدني تقدير الذات». أوضح «أندرو ميكا» خبير العلاج الدوائي، الذي صار رئيساً لفريق عمل كاليفورنيا بشأن تقدير الذات أن: «عملياً، كل مشكلة اجتماعية تقريباً يمكن إرجاعها إلى افتقار الناس إلى حب الذات». أدى كل هذا الحماس إلى اتباع نهج جديد في تربية الأطفال من قبل علماء النفس والمعلمين والصحفيين والفنانين مثل «ويتني هيوستن». لخصت هذه الفلسفة في أغنياتها الناجحة «أعظم حب للجميع» في الثمانينيات، وقد كشفت الأغنية أن هذا الحب هو حب المرء لذاته، كان مفتاح النجاح هو احترام الذات، وأوضحت أن نجاح الأطفال يتطلب ببساطة أن يروا «كل الجمال الذي لديهم في الداخل».

لقد كانت فكرة جديدة ورائعة للملايين الذين بدؤوا في محاولة تحسين المهارات الأكاديمية للأطفال من خلال تشجيعهم على التفكير: أنا جيد حقاً في فعل الأشياء. يمارس الآباء، في المنزل، المزيد من المدح. حرص المدربون على حصول الجميع على ميدالية، وليس الفائزين فقط. تبنت فتيات الكشافة برنامجاً يسمى «أنا فريدة!» في المدرسة، جمع الأطفال صوراً مجمعة

لسماتهم المفضلة، وناقشوا أكثر ما أعجب بعضهم في بعض. كان من المعتاد أن تبدو عبارة «مجتمع الإعجاب المتبادل» مهينة، لكن شباب اليوم نشؤوا معها كتقليد اجتماعي. حملت «ليدي جاجا» رسالة «ويتني هيوستن» إلى الجيل التالي، التي طمأنت معجبيها في حفل موسيقي: «أنت نجم رائع بغض النظر عن من أنت أو من أين أتيت وقد ولدت هكذا!» هتف المشجعون الذين في الاتجاه الأيمن خلفها، بشكل طبيعي، عندئذٍ ردت «ليدي جاجا» بالمثل برفع كشاف مضيء، موجهة ضوئه إلى الجمهور. صاحت: «أيها الأطفال، عندما تغادرون الليلة، لا ترحلوا مضىء، وأنتم تحبونني أكثر، ارحلوا وأنتم تحبون أنفسكم أكثر».

كانت كل تمارين التوكيدات المتبادلة ممتعة بما فيه الكفاية، وكان من المفترض أن تحقق فائدة أكبر على المدى الطويل من الدروس التقليدية. عندما طلبت ولاية كاليفورنيا من الباحثين تقييم الدليل على تقدير الذات، بدت الأخبار واعدة. أعلن «نيل سميلسر»، عالم الاجتماع المتميز في بيركلي الذي حرر التقرير في الصفحة الأولى أن «الكثير من المشكلات الرئيسية، إن لم يكن معظمها، التي يعاني منها المجتمع تعود جذورها إلى تدني تقدير الذات لدى العديد من الأشخاص الذين يشكّلون المجتمع».

كما أشار، في فقرة لاحقة لم تكن ذات أهمية إخبارية تقريبًا، أنه من «المخيب للآمال» أن نرى عدم وجود دليل علمي قوي حقًا «حتى الآن». لكن كان من المتوقع تحقيق نتائج أفضل بمجرد العمل بشكلٍ أكثر، وكان هناك الكثير من الأموال المتاحة لأبحاث تقدير الذات. استمرت الدراسات، وفي النهاية كلفت مؤسسة أخرى بتقرير آخر. هذه المرة لم تكن هيئة سياسية، مثل ولاية كاليفورنيا، ولكن هيئة علمية؛ جمعية العلوم النفسية. لم تستوح الاستنتاجات أي تطبيقات «من «ويتني هيوستن» أو «ليدي جاجا».

## من تقدير الذات إلى النرجسية

صَفَى علماء النفس -ومن بينهم باوميستر، في لجنة المراجعة- آلاف الدراسات بحثًا عن تلك التي تفي بالمعايير العالية لجودة البحث. وجدت اللجنة عدة مئات من الأبحاث، مثل تلك التي تتبعت طلاب المدارس الثانوية لعدة سنوات من أجل فهم العلاقة بين تقدير الذات والدرجات الجيدة. نعم، حصل الطلاب الذين يتمتعون بتقدير أكبر للذات على درجات أعلى، لكن أيهما جاء أولًا؟ هل أدى تقدير الذات لدى الطلاب إلى الدرجات الجيدة، أم أدت الدرجات الجيدة إلى تقدير

الذات؟ اتضح أن الدرجات في الصف العاشر تنبأت بتقدير الذات في الصف الثاني عشر، لكن تقدير الذات في الصف العاشر فشل في التنبؤ بالدرجات في الصف الثاني عشر، هكذا يبدو أن الدرجات أتت أولاً، وجاء تقدير الذات بعد ذلك.

في دراسة أخرى مخططة بعناية، حاول «دونالد فورسيث» تعزيز تقدير الذات لدى بعض الطلاب في صف علم النفس في جامعة فرجينيا كومولث. عيّن، بشكلٍ عشوائي، بعض الطلاب أو أقل في منتصف الفصل الدراسي لتلقي رسالة أسبوعية تعزز الذين حصلوا على درجة تقديرهم لذاتهم، وعيّن بعض الطلاب الآخرين الذين حصلوا على درجاتٍ مماثلة للحصول على رسالة أسبوعية محايدة. من المفترض أن تساعد المحادثات الحماسية الأسبوعية الطلاب على الشعور بتحسّنٍ تجاه أنفسهم، لكنها لم تساعد في تحسّن درجاتهم، بل على العكس تماماً، عندما خضعوا للاختبار النهائي، لم تكن فقط درجاتهم أسوأ من المجموعة الضابطة، ولكنها كانت أقل حتى مما حصلوا عليه في منتصف الفصل الدراسي. انخفض متوسط درجاتهم من 59 إلى 39، من خط حدودي يهبط إلى الأسفل صوب ما هو ميؤوس منه.

أظهرت أدلة أخرى أنه، في جميع أنحاء البلاد، ارتفع تقدير الطلاب لذاتهم بينما تراجع أداؤهم، لقد شعروا فقط بتحسّن حيال القيام بما هو أسوأ. تحيّر «باومистер» في بحثه الخاص، من ملاحظة أن بعض الأشخاص الذين يقومون بأشياء مروعة حقاً -مثل الرجال الذين يضربون باحترافٍ والمغتصبين الخطيرين- يتمتعون بمستوياتٍ عالية، بشكلٍ ملحوظ، من تقدير الذات.

بعد مراجعة الأدبيات العلمية، توصلت لجنة علماء النفس إلى أنه لا يوجد وباء حديث لانخفاض تقدير الذات، على الأقل ليس في الولايات المتحدة أو كندا أو أوروبا الغربية. (لا يوجد الكثير من المعلومات المعروفة عن الاتجاهات التي تشير إلى نظرة الناس إلى أنفسهم في ميانمار، على سبيل المثال) يشعر معظم الناس بالفعل بالرضا عن أنفسهم. يميل الأطفال، على وجه الخصوص، إلى البدء بآراءٍ إيجابية عن أنفسهم. يتصادف أن تتوافق الأدبيات العلمية مع الأدلة القصصية المتندرة من عائلة باومистер، حيث كانت هناك محادثات مثل هذه: ابنة (4 سنوات): أنا أعرف كل شيء.

الأم: لا يا حبيبتي، أنت لا تعرفين كل شيء.

الابنة: بل أعرف كل شيء.

.الأم: أنت لا تعرفين الجذر التربيعي لستة وثلاثين

.الابنة (دون أن يطرف لها عين): أنا أحفظ كل الأرقام الكبيرة سرًا

.الأم: إنه ليس رقمًا كبيرًا حقًا، إنه ستة فقط

.الابنة: أعرف ذلك

.كانت هذه طفلة لم يحاول والداها تعزيز تقدير الذات لديها

توصّلت لجنة المراجعة أيضًا إلى أن تقدير الذات العالي، بشكلٍ عامٍ، لا يجعل الناس أكثر فعالية أو يحسّنهم. يعتقد الأشخاص الذين يتمتعون بتقديرٍ عالٍ للذات أنهم أكثر شعبية وسحرًا وتمتعًا بالمهارات الاجتماعية من غيرهم، لكن الدراسات الموضوعية لا تجد فرقًا؛ لا يؤدي تقديرهم لذاتهم، بشكلٍ عامٍ، إلى أداء أفضل في المدرسة أو في العمل، ولا يساعد ذلك في التوقف عن التدخين والكحول والمخدرات أو السلوك الجنسي المبكر. في حين أنه قد يكون هناك ارتباط بين تدني تقدير الذات ومشاكل مثل إدمان المخدرات وحمل المراهقات، فإن هذا لا يعني أن تدني تقدير الذات يسبّب هذه المشاكل، إنه يعمل بالطريقة الأخرى: كونك حبلى في السادسة عشرة من العمر، ومدمنة للهيروين يمكنه أن يجعلك تشعرين بأنك أقل من رائعة تجاه نفسك

يبدو أن هناك فائدتين واضحتين فقط لتقدير الذات المرتفع، وفقًا للجنة المراجعة، أولاً، يزيد من الميل إلى المبادرة، ربما لأنه يمنح الثقة. الأشخاص الذين يتمتعون بتقديرٍ عالٍ للذات هم أكثر استعدادًا للتصرف وفقًا لمعتقداتهم، والدفاع عما يؤمنون به، والاقتراب من الآخرين، والمخاطرة بمشروعاتٍ جديدة. (يتضمن هذا للأسف الرغبة الإضافية في القيام بأشياء غبية أو مدمرة، حتى عندما ينصح الجميع بعدم القيام بذلك). ثانيًا، إنه شعورٌ جيدٌ، يبدو أن التقدير المرتفع للذات المرتفع يعمل كبنكٍ للمشاعر الإيجابية، يوفر إحساسًا عامًا بالسعادة، ويمكن أن يكون مفيدًا عندما تحتاج إلى جرعة إضافية من الثقة للتعامل مع سوء الحظ أو درء الاكتئاب أو التعافي من الفشل. قد تكون هذه الأمور مفيدة للأشخاص في بعض الوظائف، مثل المبيعات، من خلال تمكينهم من التعافي من حالات الرفض المتكررة، لكن هذا النوع من المثابرة هو نعمة مشوشة. يمكن أن يؤدي أيضًا إلى تجاهل الناس للنصائح المعقولة لأنهم يواصلون بغنادٍ إضاعة الوقت. والمال في أمورٍ ميؤوس منها

على العموم، تعود فوائد تقدير الذات المرتفع إلى الذات بينما يتحمل الآخرون تكاليفها ممن يجب أن يتعاملوا مع الآثار الجانبية مثل الغطرسة والغرور. في أسوأ الأحوال، يصير تقدير الذات نرجسية؛ اقتناعًا ذاتيًا عميقًا بالتفوق الشخصي. يرى النرجسيون أنفسهم بمنزلة أساطير في أذهانهم، مدمنين لصورتهم الذاتية المُبالغ فيها. لديهم رغبة عميقة في أن يحظوا بإعجاب الآخرين (لكنهم لا يشعرون بحاجة خاصة إلى أن يكونوا محبوبين، فما يحتاجون إليه هو التملق). إنهم يتوقعون أن يُعاملوا ككائنات خاصة ويتحولون إلى البذاءة عند انتقادهم. يميلون إلى تكوين انطباعات أولية جيدة جدًا، لكن ذلك لا يدوم. عندما طلب عالم النفس «ديلروي بولهوس» من الناس في مجموعات، تقييم بعضهم لبعض، بدا أن النرجسيين هم الأشخاص المفضلون لدى الجميع، لكن هذا حدث خلال الاجتماعات القليلة الأولى وحسب، بعد بضعة أشهر، تراجعوا عادة إلى أسفل الترتيب، قد يكون من الصعب التعايش مع هبة الله للعالم

وفقًا لمعظم المقاييس في الدراسات النفسية، زادت النرجسية بشكلٍ حادٍ في العقود الأخيرة، خاصة بين الشباب الأمريكي. غالبًا ما يشكو أساتذة الجامعات من شعور الطلاب الآن بأنهم يستحقون درجات عالية من دون الحاجة إلى الدراسة. أبلغ أرباب العمل عن مشاكل مع العاملين من الشباب الذين يتوقعون ارتفاعًا سريعًا في المرتبة من دون دفع ما عليهم. يتجلى هذا الاتجاه نحو النرجسية في كلمات الأغاني على مدار العقود الثلاثة الماضية، كما أوضح فريق من الباحثين بقيادة «ناتان ديوال» في دراسة ذكية أظهرت أن كلمات مثل «أنا» و«نفسي» صارت شائعة بشكلٍ متزايدٍ في الأغاني الناجحة. نُقلت أغنية «ويتني هيوستن» «أعظم حب للجميع» الذي كتب Weezer، إلى مستوى آخر من قبل موسيقيين مثل «ريفرز كومو»، المغني الرئيس لـ «وادي أغنية شهيرة في عام 2008 بعنوان «أعظم رجل عاش على الإطلاق»، كانت سيرة ذاتية

هذا الارتفاع الواسع في النرجسية هو مشكلة الطفل في حركة احترام الذات، وليس من المرجح أن تتغير في أي وقتٍ قريبٍ، لأن الحركة مستمرة على الرغم من الأدلة التي تشير إلى أنها لا تجعل الأطفال يصيرون أكثر نجاحًا وصدقًا أو مواطنين أفضل من ناحية أخرى. لا يزال كثيرون من الطلاب وأولياء الأمور والمعلمون ينجذبون إلى الوعود السهلة لتقدير الذات. مثل الطلاب الذين في فصل فورسيث بولاية فرجينيا، عندما تزداد الأمور صعوبة، يقرر الأشخاص الذين يتمتعون بتقديرٍ كبيرٍ لذواتهم ألا يزعجوا أنفسهم، إذا لم يستطع الآخرون تقدير مدى روعتهم، فهذه مشكلة الآخرين.

## الآسيويون الرائعون

هناك استثناءً واحدٌ ملحوظٌ للاتجاه نحو النرجسية في الدراسات النفسية للشباب الأمريكيين. إنه لا يظهر بين الشباب الأمريكيين ذوي الأصل الآسيوي، ربما لأن تأثر والديهم بحركة تقدير الذات أقل من تأثرهم بالتقاليد الثقافية لغرس الانضباط. تركز بعض الثقافات الآسيوية، بشكلٍ كبيرٍ، على تعزيز ضبط النفس، وتُفعل هذا في فترة مبكرة عما هو شائع في أمريكا والمجتمعات الغربية الأخرى. يضغط الآباء الصينيون ودور الحضانة على الأطفال في وقتٍ مبكرٍ جدًا من حياتهم ليصيروا مُدربين على استخدام المرحاض واكتساب أشكالٍ أساسيةٍ أخرى للتحكم في الدوافع القهرية. وفقًا لأحد التقديرات، من المتوقع أن يتمتع الأطفال الصينيون البالغون من العمر عامين بمستوياتٍ من التحكم تتوافق تقريبًا ما يصل إليه الأطفال الأمريكيون في سن الثالثة أو الرابعة.

يظهر فرقٌ واضحٌ بين الأطفال الصغار من الصينيين والأمريكيين عندما يُطلب منهم تجاوز دوافعهم الطبيعية. في أحد الاختبارات، على سبيل المثال، يعرضون على الأطفال الصغار سلسلة من الصور ويطلبون منهم قول «نهار» كلما رأوا القمر، و«ليل» كلما رأوا الشمس. في اختباراتٍ أخرى، يحاول الأطفال الصغار تقييد أنفسهم بالهمس عندما يكونون متحمسين، حيث من المفترض أن يطيعوا نوعًا واحدًا من الأوامر لكنهم Simon Says ويلعبون نسخة من لعبة يتجاهلون نوعًا آخر. عمومًا، أداء الأطفال الصينيين البالغين من العمر أربع سنوات أفضل في هذه الاختبارات من أداء الأطفال الأمريكيين في نفس العمر. قد يكون التحكم الذاتي المتفوق للأطفال الصينيين الصغار بسبب الجينات: هناك دليل على أن العوامل الوراثية المرتبطة بـ أكثر ندرة في الأطفال الصينيين عن الأطفال (اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة) ADHD الأمريكيين. لكن التقاليد الثقافية في الصين ودول آسيوية أخرى تلعب بلا شك دورًا مهمًا في غرس الانضباط الذاتي، وقد ساهمت هذه التقاليد في المنازل الأمريكية الآسيوية في وجود هذه المستويات المنخفضة من النرجسية للأطفال، وكذلك نجاحاتهم اللاحقة. يشكّل الأمريكيون الآسيويون 4% فقط من سكان الولايات المتحدة، لكنهم يمثلون ربع الكيان الطلابي في جامعات النخبة مثل ستانفورد وكولومبيا وكورنيل. من المرجح أن يحصلوا على شهادة جامعية، أكثر من

أي مجموعة عرقية أخرى، ويستمررون في كسب رواتب تزيد بنسبة 25% على المعدل الأمريكي.

أدى نجاحهم إلى الفكرة الشائعة بأن الآسيويين أكثر ذكاءً من الأمريكيين والأوروبيين، ولكن هذا ليس ما يشرحه «جيمس فلين» عن إنجازاتهم. بعد مراجعة دراسات معدل الذكاء بعناية، خلص «فلين» إلى أن عشرات الأمريكيين من أصل صيني وياباني متشابهون جدًا مع البيض الذين من أصل أوروبي. فلو أن هناك أي اختلاف، فهو أن معدل ذكاء الأمريكيين من أصل آسيوي أقل قليلًا في المتوسط، على الرغم من أنهم يظهرون تقدمًا أكثر في كل من الحدين العلوي والسفلي. الفرق الكبير هو أنهم يستفيدون بشكل أفضل من ذكائهم. الأشخاص الذين يعملون في ما يسميه «فلين» مهن النخبة، مثل الأطباء والعلماء والمحاسبين، يتمتعون عمومًا بمعدل ذكاء أعلى من درجة معينة. بالنسبة إلى الأمريكيين البيض، تبلغ هذه الدرجة معدل ذكاء 110، لكن الأمريكيين من أصل صيني يتمكنون من الوصول إلى هذه الوظائف نفسها مع معدل ذكاء 103. علاوة على ذلك، بين الأشخاص الذين يتخطون هذه الدرجة، يتمتع الأمريكيون الصينيون بمعدلات أعلى في الالتحاق الفعلي بهذه الوظائف، مما يعني أنه من المرجح أن يحصل الأمريكي الصيني الذي لديه معدل ذكاء أعلى من 103 على وظيفة نخبوية أكثر من أمريكي بمعدل ذكاء أعلى من 110. نجد الأمر ذاته وسط الأمريكيين اليابانيين، بسبب فضائل ضبط النفس والعمل الجاد والاجتهاد والعزم والدقة، يمكن لأطفال المهاجرين من شرق آسيا أن يحققوا أكثر مما يحققه الأمريكيون الحاصلون على معدلات ذكاء أعلى.

كان تأجيل الإشباع موضوعًا مألوفًا في منازل المهاجرين مثل «جي» و«داي كيم»، اللذين ولدا في كوريا الجنوبية وربيا ابنتين في ولاية كارولينا الشمالية. صارت «سو» طبيبة جراحة وهو كتاب عن *Top of the Class* و«جين» محامية، بالإضافة إلى اشتراكهما في تأليف كتاب تقنيات الآباء الآسيويين لتعزيز الإنجاز. يتحدثون في الكتاب عن كيف بدأ آباؤهم تعليمهم الأبجدية قبل عيد ميلادهم الثاني، وكيف أن والدتهم لم تكن أبدًا الأم التي تكافئ طفلًا يبكي من أجل الحلوى في السوبر ماركت. عندما يصلون إلى الحسابات، وقبل أن تتاح للفتيات فرصة للتوسل، كانت السيدة «كيم» تسبقهما بإعلانها أنه إذا قرأت كل منهما كتابًا في الأسبوع التالي، ستشتري لهما قطعة حلوى في رحلة التسوق التالية. في وقت لاحق، عندما ذهبت «سو» إلى الكلية وطلبت من والديها الحصول على سيارة مستعملة رخيصة للتنقل، رفضوا ولكنهم عرضوا

عليها شراء سيارة جديدة إذا قُبلت في كلية الطب. وهكذا، قدّم هذان الوالدان أشياء جيدة إلى بناتهم، ولكن كل هدية قدمها لهما بمنزلة مكافأة على بعض الإنجازات القيمة.

أجبرت قصص النجاح الأمريكية الآسيوية العديدة علماء النفس التنموي على مراجعة نظرياتهم حول الأبوة والأمومة الصحيحة. اعتادوا التحذير ضد الأسلوب «الاستبدادي»، حيث يضع الآباء أهدافاً صارمة، ويفرضون قواعد صارمة من دون الكثير من الاهتمام الصريح بمشاعر الطفل. نُصِحَ الآباء بتبني أسلوبٍ مختلف، يسمى «الموثوقية»، حيث فيه لا يزالون يضعون حدوداً ولكنهم يمنحون مزيداً من الاستقلالية ويولون المزيد من الاهتمام لرغبات الطفل. من المفترض أن ينتج عن هذا الأسلوب الأكثر دفئاً ورعاية أطفالاً منظمين جيداً وواثقين بأنفسهم، أداؤهم أفضل أكاديمياً واجتماعياً من أولئك الذين يعيشون في منازل استبدادية. لكن بعد ذلك، عندما درست «روث تشاو» وعلماء نفس آخرون العائلات الأمريكية الآسيوية، لاحظوا أن الكثير من الآباء يضعون قواعد وأهدافاً صارمة للغاية. اعتبر هؤلاء المهاجرون، وأطفالهم في كثيرٍ من الأحيان، أن أسلوبهم في التربية هو شكل من أشكال الإخلاص وليس القهر. كان الآباء الصينيون الأمريكيون مصممين على غرس ضبط النفس باتباع المفاهيم الكونفوشيوسية التي تعني معنيين: «أن تحكم» و«أن تحب». «guan» التي تعني «أن تتدرب»، و «chiao shun» - ربما بدا هؤلاء الآباء باردين في العواطف وجامدين بالمعايير الأمريكية، لكن أطفالهم يزددهون داخل المدرسة وخارجها.

ظهر التناقض مع المفاهيم الأمريكية في دراسة أجريت على نساء في منطقة لوس أنجلوس، وهن أمهات لأطفالٍ صغار. عندما سألهن كيف يمكن للوالدين المساهمة في النجاح الأكاديمي للأطفال، ذكرت الأمهات اللواتي هاجرن من الصين -بشكلٍ متكررٍ- أن هذا يحدث من خلال وضع أهدافٍ عالية، وفرض معايير صارمة، ومطالبة الأطفال بأداء واجبات منزلية إضافية. في نفس الوقت، كانت الأمهات المولودات من أصول أوروبية مصمّات على عدم ممارسة الكثير من الضغط على الأطفال. ذكرن في أغلب الأحيان أهمية عدم المبالغة في تأكيد النجاح الأكاديمي، وتأكيد التطور الاجتماعي للطفل، وتعزيز فكرة أن «التعلم عملٌ مرحٌ» و«ليس عملاً تقوم به». كان من بين اهتماماتهن الرئيسية؛ تعزيز تقدير الطفل لذاته؛ وهو مفهوم ليس له أهمية تقريباً لدى الأمهات الصينيات في الدراسة، أو بالنسبة إلى «إيمي تشوا»، التي صارت المدافعة الأكثر صراحة (وتسلية) عما تسميه «الوالدية الصينية» في كتابها الأكثر مبيعاً:

*The Battle Hymn of the Tiger Mother.*

إن نسخة «تسو» عن الأبوة والأمومة – عدم المبيت خارج المنزل، وعدم تحديد مواعيد للعب مع الأطفال الآخرين- متطرفة للغاية بالنسبة إلى أذواقنا، ولا سيما دروس الكمان التي تستغرق ثلاث ساعات. لكننا معجبون برويتها الثاقبة في المشاكل المتعلقة بحركة تقدير الذات: «بينما كنت أشاهد الآباء الأمريكيين وهم يمدحون أطفالهم، بشكلٍ مكثفٍ، لأدنى المهام كرسم خربشات أو التلويح بعضا، شاهدت أن الآباء الصينيين لديهم شينان يتميزون بهما على نظرائهم الغربيين: (1) أحلام أعلى لأطفالهم، و(2) احترام أكبر لأطفالهم؛ بمعنى معرفة مقدار ما يمكنهم تحمّله». لا تختلف استراتيجيات «تسو» الأساسية -تحديد أهداف واضحة، وفرض القواعد، ومعاقبة الفشل، ومكافأة التميز- كثيرا عن تلك التي نُقلت إلى المنازل الأمريكية في العرض التلفزيوني بواسطة ديبورا كارول، عضو «فريق مربيات من الطراز العالمي» اللاتي تُكَلِّفن *Nanny 911* تقول كارول. «Little House of Horrors» التي ظهرت في حلقة Paul بقضايا صعبة حقًا، مثل عائلة. إنها ببساطة تطبق دروس شبابها في ويلز في تعاملها مع الأطفال الأمريكيين.

تتذكر كارول: «عندما كنت في المدرسة، كان الحصول على نجمة ذهبية أو فضية أمرًا عظيمًا، كان من المهم جدًا أن يكون لديّ إحساسٌ أنني عملت بجدٍ من أجل تحقيق شيء ما. عندما كويت قمصان جدي، أصرّ على الدفع لي لأنني فعلت ذلك جيدًا، أخبرني أنني فعلت ذلك بشكلٍ أفضل من جدي، أحببت هذا الشعور بالإنجاز. هذا هو المكان الذي يأتي منه تقديرك لذاتك، وليس من إخبارك أنك الأعظم». مثل «إيمي تسو» وعائلة «كيم» في كارولينا الشمالية والكثير جدًا المهاجرين الآسيويين الآخرين، توصلت المربية «ديب»، بشكلٍ مستقلٍ، إلى نفس الاستنتاجات التعليمية للجنة مراجعة جمعية العلوم النفسية: انسَ أمر تقدير الذات، اعمل على ضبط النفس.

## المربية ديب والثلاثة توائم

عندما وصلت كارول إلى منزل عائلة «بول» بالقرب من سانت لويس، لم تكن قلقة بشكلٍ خاصٍ بشأن الجحيم الذي رآته في الفيديو، بشأن تسلق الجدران، والتفل على الأرض، والتأرجح من مصابيح الإضاءة. علمت صعوبة التحكم في الأطفال في سن الرابعة، خاصة عندما يكون

هناك ثلاثة منهم يركضون بشكلٍ هائجٍ. لكنها حظت بخبرة كافية مع بيوت الرعب الأمريكية الأخرى لإدراك أن هناك مشاكل أكبر للتعامل معها.

تقول كارول: «في مثل هذه البيوت، يكون الأطفال في غاية السهولة، إنهم يبحثون عن كيان، يتطلعون إلى الشعور بالأمان، من خلال شخص يمكنه إخبارهم: «أنا المسؤول، ستكون الأمور على ما يرام». من الصعب جدًا جعل الوالدين يظنان على المسار الصحيح، عليهم أن يتعلموا كيفية التحكم في أنفسهم للسيطرة على الأطفال».

تعاملت «كارول» مع آباء مثل هؤلاء منذ أن صارت مربية بدوامٍ كاملٍ في سن الثامنة عشرة. كانت إحدى أولى وظائفها في لندن مع أم أمريكية، متزوجة من بريطاني، كانت تراقب طفلها بلا حول ولا قوة، تتذكر كارول: «كان الطفل الصغير يدور حرفيًا على طاولة القهوة في نوبة غضبٍ، وكانت الأم تقول لها فقط: «أنت في مكان سيئ حقًا، يا عزيزتي» لا حرج في أن يكون لديّ طفلٌ صغيرٌ في نوبة غضبٍ، إنه طبيعي، مهمتنا أن نعلمهم طرقًا أخرى للتعامل مع ذلك».

لم تكن عائلة «بول» رقيقة مثل تلك الأم، لكنها بدت عاجزة تمامًا عندما يتعلق الأمر بالانضباط. عندما عاد الأب «تيم» إلى المنزل من المكتب ليجد غرفة المعيشة مغطاة بالألعاب، أخذ عصا هوكي وكسحها جميعًا في الخزانة. الأم «سيندي» -وهي مضيعة طيران سابقة- اعتادت أن البالغين الذين يتصرفون بشكل سيئ، ارتبكت تمامًا من التوائم الثلاثة وتخلت عن محاولة حملهم على ترتيب ألعابهم أو ارتداء ملابسهم. عندما أمرتهم المربية «ديب» بارتداء الجوارب الخاصة بهم -وهو أمرٌ يكاد يكون مستحيلًا بالنسبة إلى الأطفال الصغار الذين يقتربون من روضة الأطفال- رفضت أحدهم ذلك، وهي «لورين»، وركضت إلى المطبخ لإحضار الجوارب إلى أمها. توصلت إلى أمها، مرارًا وتكرارًا، للحصول على المساعدة وهي تبكي بشكلٍ هستيري، بينما تمسك بوالدتها بشدة.

قالت السيدة بول: «هذا مفرجٌ للغاية، إنها تفعل هذا لمدة نصف ساعة، كان الأمر هنا محبطًا للغاية لفترة من الوقت، عندما تنهار، تطرح نفس السؤال مرارًا وتكرارًا. عند ذاك فقدت التركيز، ولم يعد في إمكاني ذلك، كل ما يمكنني فعله فقط هو الصراخ في وجه الجميع وإرسالهم مباشرة إلى السرير».

فازت الطفلة، هذه المرة، كالعادة؛ ألبستها السيدة بول الجوارب، مما أثار استياء كارول. قالت كارول للسيدة بول: «لمدة أربع سنوات ونصف، صارت مزعجة وأنت تركتها تغلت من العقاب، ماذا سيحدث لها في الصف الثاني عندما لا تؤدي واجب الرياضيات لأنها لا تريد ذلك؟»

عند مشاهدة مثل هذه المشاهد، من الصعب تصديق أن الآباء اعتبروا، تقليدياً، أن من واجبهم ضرب أطفالهم، كانت النصيحة: «لو تخلت عن العصا، فستفسد طفلك» نموذجية تمامًا، واعتُبر إفساد الطفل جوهر التربية الفاشلة للأبوين. صاغ «كوتن ميذر» (23) هذا بشكل أكثر وضوحاً: «الجلد أفضل من اللعنة». نحن لا ندعو إلى العودة إلى الضرب، وبالأحرى لا ندعو إلى الجلد، لكننا نعتقد أن الآباء في حاجة إلى إعادة اكتشاف أدوارهم في فرض الانضباط. هذا لا يعني الإساءة أو الغضب أو فرض عقوبات شديدة القسوة، لكن هذا يعني قضاء الوقت في مراقبة سلوك طفلك وفرض المكافآت أو العقوبات المناسبة.

كوتن ميذر: رجل دين بيوريتاني من إنجلترا الجديدة (1663-1728م) ومكاتبًا غزير الإنتاج. (المترجم)» (23)

سواء منحت وقتاً مستقطعاً لطفلٍ صغيرٍ أو ألغيت امتيازات القيادة لمراهقٍ، فهناك ثلاثة جوانب أساسية للعقاب: الشدة والسرعة والاتساق. يربط كثيرون من الأشخاص بين الانضباط الصارم والعقوبات الشديدة، ولكن هذا في الواقع هو الجانب الأقل أهمية. اكتشف الباحثون أن الشدة تبدو قليلة الأهمية ويمكن أن تأتي بنتائج عكسية؛ فبدلاً من تشجيع الفضيلة، تعلم العقوبات القاسية الطفل أن الحياة قاسية، وأن العدوان شيء مناسب. سرعة العقوبة أهم بكثير، كما اكتشف الباحثون في العمل مع الأطفال وكذلك مع الحيوانات، لكي تتعلم فئران التجارب من أخطائها، يجب أن تحدث العقوبة بشكلٍ عام على الفور تقريباً، ويفضّل أن يكون ذلك في غضون ثانية من سوء السلوك. لا يتوجب أن تكون العقوبة بهذه السرعة مع الأطفال، ولكن كلما طال التأخير، زادت فرصة نسيان المخالفة والعمليات العقلية التي أدت إليها.

إلى حدٍ بعيدٍ، الاتساق هو أهم جانب للعقاب، وهو الأكثر صعوبة بالنسبة إلى الوالدين. من الناحية المثالية، يجب على الوالد تأديب الطفل بسرعة في كل مرة يسيء فيها التصرف، ولكن بطريقة كابحة وفي الآن نفسه معتدلة. غالباً ما تكون كلمة صارمة أو كلمتين كافيتين، ما دامت تُجرى بعناية وبشكلٍ منتظمٍ. يمكن أن يكون هذا النهج في البداية ضغطاً على الوالدين أكثر منه على الطفل؛ إنهم يميلون إلى التغاضي عن بعض الأفعال السيئة أو مسامحتها، وذلك فقط لأنهم متعبون أو لأنها قد تفسد الوقت اللطيف الذي يقضيه الآخرون. قد يبرر الآباء ذلك برغبتهم في

أن يكونوا لطفاء؛ حتى إنهم قد يخبر بعضهم بعضاً أن يتسموا باللطف ويتغاضوا عن الأمور. لكن كلما اتسموا باليقظة في وقت مبكر، قلَّ الجهد المطلوب على المدى الطويل؛ يميل التأديب المستمر إلى خلق أطفال حسني التصرف.

بينما يجد آباء مثل «سيندي بول» أنه من المحزن أن يبدأوا في فرض التأديب، يتفاعل الأطفال جيداً عندما يُوبَّخون لفترة وجيزة وبهدوء واتساق، وفقاً لـ «سوزان أوليري»، عالمة النفس التي أمضت ساعات طويلة في مراقبة الأطفال الصغار وأولياء الأمور، عندما يكون الآباء منقلبين، عندما يتركون المخالفة تنزلق، فإنهم يحاولون أحياناً التعويض بعقوبة شديدة الصرامة للمخالفة التالية، يتطلب هذا قدرًا أقل من ضبط النفس من جانب الوالدين: يمكن أن يتسموا باللطف عندما يشعرون بذلك، ثم يعاقبون بشدة إذا شعروا بالغضب أو كان سوء السلوك فظيماً. لكن تخيل كيف يبدو هذا من وجهة نظر الطفل. في يوم تُدلي بملاحظة ذكية تضحك جميع البالغين، وفي يوم آخر تجلب ملاحظة مماثلة صفة أو فقدان امتيازات عزيزة. على ما يبدو أن اختلافات صغيرة أو حتى عشوائية في سلوكك أو في الموقف، توضح الفرق بين عدم وجود عقوبة على الإطلاق والعقوبة المزعجة للغاية. إلى جانب الاستياء من الظلم، يتعلم الطفل أن أهم شيء ليس هو كيف يتصرف ولكن هل سيُقبض عليه أم لا، وما إذا كان والداك في مزاج يسمح بالعقاب. قد تتعلم، على سبيل المثال، أن آداب المائدة يمكن الاستغناء عنها في المطاعم، لأن الكبار يُخرجون جداً من تأديبك في الأماكن العامة.

تقول «كارول»: «يجد الآباء صعوبة في إدارة الانضباط في الأماكن العامة لأنهم يشعرون بالحكم عليهم. تخشى الأم أن يعتقد الناس أنها أم سيئة، لكن عليك إخراج ذلك من رأسك، لقد كان الناس يحدقون إليّ عندما أخرج طفلاً من المطعم لكونه وقحاً، لكن لا داعي للقلق بشأن ذلك، عليك أن تفعل ما هو مناسب للطفل، والأمر كله يتعلق بالحفاظ على الاتساق، عليهم أن يكبروا وهم يعرفون ما هو السلوك المناسب وغير المناسب».

عندما طبقت «كارول» طريقته الثابتة من الانضباط في منزل «بول»، بدت النتائج معجزية. بحلول نهاية إقامتها التي استمرت أسبوعاً، صار التوائم الثلاثة يرتبون أسرّتهم ويلتقطون ألعابهم، كانت لورين ترتدي جواربها بفخر، بدأ الوالدان هادئين، سعيدين. على الأقل، كانت هذه هي طريقته التي نسقتها لتظهر بها في البرنامج، تماشياً مع تحول الفوضى المعتادة إلى النعيم. لكن هل يمكن لهذا النظام أن يحدث فرقاً مستمراً بمجرد رحيل المريية «ديب» والكاميرات؟ لقد

تفحصنا عائلة «بول» في عام 2010، أي بعد ستة أعوام من زيارة «كارول»، وأعلنت السيدة «بول» أن التجربة نجحت على المدى الطويل. قالت: «لم تعد لدينا أي مشاكل كبيرة حقيقية»، موضحة أن مشاهير التلفزيون المزعجين الذين كانت تبلغ أعمارهم أربع سنوات قد كبروا حتى سن العاشرة، وهم مزدهرون أكاديمياً ويخدمون في مجلس قيادة المدرسة، في المنزل، كانوا لا يزالون يقومون بأعمالهم الروتينية.

أخبرتنا السيدة بول: «حتى مجيء المربية ديب، لم أعتقد أبداً أنه يمكنهم القيام بهذه الأعمال بأنفسهم، اعتقدت أنه كان من الصعب أن أطلب منهم ذلك، لكن يكمن الأمر فقط، أنه لم يكن لديهم التوجيه أو الأساس لمعرفة ما كان من المفترض أن يفعلوه. من السهل على أحد الوالدين أن يقول: «اذهب ونظّم غرفتك»، لكن هذا لا يخبر الطفل بأي شيء، يمكنك أيضاً إخبارهم بالتحديق إلى الحائط، أنت في حاجة إلى الانضباط للذهاب إلى هناك معهم وإعطاء مثل لما يجب فعله». «بالضبط، أرهم كيف تطوي قطعة من الملابس وتضعها في الخزانة أو الدرج المناسب.

بمجرد أن فعلت السيدة «بول» ذلك مراتٍ قليلة، بدأ الأطفال في فعل ذلك بأنفسهم، على الرغم من أن ذلك لا يزال يتطلب في بعض الأحيان إشراف والدي والعزم على عدم التراجع والقيام بالمهام بدلاً من الأطفال. قالت السيدة بول: «أحياناً آتي إلى المطبخ وأوعية الحبوب الخاصة بهم لا تزال هناك، وأجد نفسي راغبة في الإمساك بالوعاء وتنظيفه، من الأسهل بالنسبة إليّ القيام بذلك بدلاً من البحث عنهم، لكن بغض النظر عن مكان وجودهم، يجب أن أتذكر أن أطلب منهم». «العودة وتنظيف أوعيتهم الخاصة، هذه هي المنطقة التي عليّ أن أمارس فيها ضبط النفس.

يعيدنا ذلك إلى السؤال المؤلف للوالدين: كيف تكتسب ضبط النفس وتحافظ عليه؟ كيف يمكنك تأديب الأطفال بهدوءٍ وثباتٍ بينما -وكما أدركت السيدة بول- يكون من الأسهل غالباً ترك الأمور تنزلق؟ الجواب، كما هو الحال دائماً، يبدأ بتحديد الأهداف والمعايير.

## قواعد للأطفال ومصاصي الدماء

قبل وقتٍ طويلٍ من تمكّن الأطفال من قراءة القواعد أو القيام بالأعمال الروتينية، يمكنهم البدء في تعلّم التحكّم الذاتي، اسأل أي أب أو أم نجا من محنة «طريقة فيربر» (24) التي تستند إلى تقنية موجودة في دليل تربية الأطفال الفيكتوري. يتطلب الأمر من الوالدين -على عكس غريزتهم- تجاهل صرخات أطفالهم عندما يتركونهم بمفردهم في وقت النوم. بدلاً من الاندفاع إلى

جانب الرضيع، يترك الوالدان الطفل يبكي لفترة زمنية محددة، ثم يذهبان إلى جانبه ويقدمان بعض الراحة، ثم ينسحبان لفترة محددة أخرى، تتكرر العملية حتى يتعلم الطفل التحكم في البكاء والنوم من دون أي مساعدة من الوالدين، يتطلب هذا تحكماً ذاتياً كبيراً من قبل الوالدين لتجاهل الصرخات التي تمزق القلب، لكن عادة يتعلم الأطفال بسرعة أن يناموا من دون أي بكاء، بمجرد أن يكتسب الرضيع هذا الضبط للنفس، يفوز الجميع: لم يعد الرضيع قلقاً في وقت النوم أو عندما يستيقظ بمفرده في منتصف الليل، ولا يتعين على الوالدين قضاء ليااليهما في التردد على سرير الطفل.

طريقة فيربر»: هي تقنية اخترعها الدكتور «ريتشارد فيربر» لحل مشاكل نوم الرضع. (المترجم)» [24](#)

لقد رأينا الآباء يستخدمون بنجاح نوعاً مختلفاً من هذا النهج عندما يبكي الرضيع لإطعامه، بدلاً من إطعام الطفل الباكي على الفور، تدع الأم الطفل يعرف أنها تلقت الإشارة، وبعد ذلك تنتظره أو تنتظرها كي يهدأ (أو تهدأ) قبل تقديم الثدي أو الزجاجة. مرة أخرى، من الصعب تجاهل الصرخات في البداية، ونحن ندرك أن المحاولة في حد ذاتها تبدو لبعض الآباء أمراً قاسياً للغاية، لكن بمجرد أن يتعلم الطفل طلب الطعام من دون الدخول في نوبة صراخ شديدة، يصير كلٌّ من الطفل والوالد أكثر هدوءاً وسعادة. يتعلم الأطفال أن لديهم سلطة ما على أنفسهم، وأن أنواعاً معينة من السلوك متوقعة، وأن الأفعال لها عواقب؛ إنها دروس تصير أكثر وأكثر أهمية مع تقدمهم في السن.

يتفق جميع الخبراء تقريباً على أن الأطفال يحتاجون إلى قواعد واضحة وينشدونها، وأن المساءلة عن إطاعة القواعد هي سمة حيوية للنمو الصحي. لكن القواعد مفيدة فقط إذا عرفها الأطفال وفهموها، لذلك كلما كان الحد واضحاً، كان ذلك أفضل. تحب المربية «ديب» الدعوة إلى اجتماع خاصٍ لمراجعة «قواعد المنزل» الخاصة بها، ثم تنشر قائمة الأعمال الروتينية في غرفة نوم كل طفلٍ جنباً إلى جنب مع عمود خشبي يُستخدم لتسجيل النقاط. عندما يرتب الأطفال السرير أو ينظفون غرفهم أو يغسلون الأطباق، يضعون حلقة ملونة حول العمود، تمنحهم كل حلقة خمس عشرة دقيقة من مشاهدة التلفزيون أو لعب إحدى ألعاب الفيديو، بحد أقصى ساعة في اليوم. إذا أساؤوا التصرف، يتلقون تحذيراً أولاً، وإذا استمروا في ذلك، يزيل الأب أو الأم إحدى الحلقات.

للحفاظ على اتساق القواعد، يحتاج الآباء إلى التنسيق المشترك مع القائمين على رعايتهم حتى يعرف الجميع ما هو متوقع. عندما يكون أطفالك لا يزالون صغارًا، ضع نظامًا للمكافآت والعقوبات مقدمًا، وعندما تكافئ أو تعاقب الطفل، اشرح السبب بالضبط. مع تقدّمهم في السن، يصير من المفيد سؤالهم عن الأهداف التي لديهم لأنفسهم. بمجرد سماع طموحاتهم، يمكنك المساعدة في الوصول إليها بالحوافز المناسبة، مثل إعطاء المال لهم بما يتوافق مع قيامهم بالأعمال الروتينية، أو الوعد بمكافآت للقيام بعمل إضافي. لكن لجعل هذه الإغراءات المالية جديرة بالاهتمام، يتعيّن على الآباء إظهار بعض ضبط النفس بأنفسهم. تذكر عائلة «كيم»، التي أعطت ابنتهما «سو» السيارة التي أرادتھا، ولكن فقط بعد التحاقها بكلية الطب.

ذات اللون الأزرق المخضر، سيارة الأحلام، لكن «سو» Toyota Tercel قد لا تبدو لك سيارة اعتزّت بها، حيث غسّلتها ولمعتها بلطف لسنوات وسنوات، عندما خربت السيارة أخيرًا، وتعيّن قطرها، انهارت «سو» أيضًا وبدأت في البكاء، لقد عنت السيارة بالنسبة إليها كل شيء لأنها عملت بجدٍ لتحصل عليها.

في سن السادسة، يمكن لبعض الأطفال البدء في تعلّم الادخار، ولكن هذا يحتاج إلى نضالٍ، كما اكتشفت عالمة النفس «أنيت أوتو» من خلال مراقبة الأطفال وهم يلعبون لعبة يمكنهم من خلالها توفير المال لشراء لعبة يرغبون فيها، ولكن يمكنهم أيضًا إنفاقه على طول الطريق على ألعاب وحلويات أخرى. أنفق الكثير من الأطفال، في سن السادسة، أموالهم في وقت مبكرٍ من اللعبة فقط لكي يدركوا تدريجيًا أنه قد لا يكون لديهم ما يكفي من المال لأجل اللعبة (ثم توقفوا عن محاولة الادخار على الإطلاق). في المقابل، نجح بعض الأطفال في سن التاسعة والكثير منهم في سن الثانية عشرة بالادخار أولاً حتى وصلوا إلى المبلغ الذي أرادوه، ثم بدؤوا في إنفاق أي أموال إضافية على الحلويات. لتشجيع هذا التوجه نحو المستقبل، يمكن للوالدين مساعدة الأطفال في فتح حسابات توفير، وتتبع كشوف الحسابات المصرفية، وتحديد أهداف ومكافآت. أظهرت الأبحاث أن الأطفال الذين يفتحون حسابات مصرفية يكونون أكثر قدرة على الادخار من غيرهم، وكذلك الأطفال الذين يكبرون وهم يناقشون أمور المال مع والديهم.

يحب بعض الآباء تقديم النقود عند الحصول على درجات جيدة، يرفض آخرون دفع ثمن ما يفترض أن يفعله الأطفال على أي حال. تستند الحجة الأكثر إقناعًا ضد هذه المدفوعات إلى ما تحول المكافآت للعب: «Over Justification effect» «يسميه علماء النفس «تأثير زيادة المبرر

إلى عملٍ بتعبيرٍ أدق، أظهرت الدراسات أنه عندما يحصل الأشخاص على أموالٍ مقابل القيام بأشياء يرغبون في القيام بها، فإنهم يبدؤون في اعتبار المهمة الشاقة مدفوعة الأجر، بهذا المنطق، أن يؤدي الدفع مقابل الدرجات إلى تقويض حب الأطفال الجوهري للتعلم؟

لسنا مقتنعين بهذه الحجة، في المقام الأول، تُعتبر الدرجات مكافآت خارجية بالفعل، لذا فإن إدخال المال في الأمر لا يغيّر أي شيء فيما يتعلق بـ «تأثير زيادة المبرر» لأي حبٍ جوهري للتعلم. ثانيًا، يعد الأداء الجيد مقابل المال، حقيقةً من حقائق حياة البالغين، لذا فإن الحصول على المال مقابل الدرجات يعد تحضيرًا معقولاً لذلك. من الممكن أيضًا تطبيق ذلك، حتى لو صحَّ أن الأطفال الذين يحصلون على المال مقابل الدرجات، يفقدون بطريقة ما القليل من شغفهم الشخصي بالتعلم. (بصراحة، بقدر ما استمتعنا بالبحث في حياتنا المهنية، نتساءل عما إذا كان حب التعلم مبالغًا فيه كأداة تحفيزية) يرمز المال إلى القيمة، واستخدامه لدفع ثمن الدرجات ينقل إلى الأطفال القيمة العالية التي يضعها المجتمع والأسرة للمدرسة، خاصة إذا كان المال مخصصًا للإنجاز المتميز.

إننا نسلم بأن دفع المال للأطفال فقط مقابل الذهاب إلى المدرسة بشكلٍ روتيني قد يقلل من رغبتهم في الذهاب إليها من دون أجر (كما لو كان ذلك هو المهم)، ولكن إذا دفعت لهم مقابل العمل الجاد والتفوق، فما هي المشكلة؟ كانت نتائج التجارب العشوائية في الدفع مقابل الدرجات مختلطة كالآتي: في بعض الأماكن لم يدفع هذا إلى تحسين أداء الطلاب، ولكن في أماكن أخرى يبدو أن دفع المال فعّالٌ بشكلٍ ملحوظٍ. نحن لا نرى الجانب السلبي في تجربة هذا الأمر في المنزل، على الرغم من أنه يمكنك بالطبع الالتزام دائمًا بالمكافآت غير النقدية إذا فضّلت ذلك. فقط تذكر أنك لو أردت غرس ضبط النفس، عليك أن تكون ثابتًا في المكافآت الممنوحة أيًا كانت؛ لا تعطي الطفل، اعتباطيًا، شيئًا من محفظتك بسبب تقريرٍ جيدٍ من المدرسة عليه، بدلًا من ذلك، وما هي الموضوعات الأكثر، B مقدار المال للهدف، A حدّد الأهداف مسبقًا: مقدار المال للهدف أهمية، إلخ. بالنسبة إلى طفلٍ صغيرٍ، قد تضطر إلى تحديد جدول للدفع، ولكن يمكن مع الأطفال الأكبر سنًا البدء في التفاوض بشأن المكافآت والعقوبات، وربما حتى صياغة عقود رسمية لتوقيع الطرفين. ستتغير القواعد والمكافآت مع تقدّم الطفل في السن، ولكن من المهم الحفاظ على نظامٍ منضبطٍ، بغض النظر عن مدى صعوبة ذلك عند حلول سنوات المراهقة المروعة.

تكمّن مشكلة المراهقين -من وجهة نظر الوالدين- في أن قوة ضبط النفس الطفولية التي بداخلهم تتحكم في احتياجات وحاجات البالغ. مهما كان الانسجام الذي نشأ في سن التاسعة أو الحادية عشرة، قد يعطلّه النمو البيولوجي الذي يؤدي إلى ظهور نوازع قهرية جنسية وعدوانية جديدة وميول جديدة للبحث عن الإثارة. على مستوى ما، يعرف المراهقون أنهم في حاجة إلى التي، Twilight المساعدة، هذا هو أحد الأسباب التي دفعتهم إلى شراء ملايين النسخ من روايات عرّف فيها «إدوارد» مصاص دماء «بيلا» المراهقة أنها ستفقد إنسانيتها، وربما حياتها إذا: أكملًا حبهما، هكذا يجاهدان

.إدوارد: حاولي النوم يا بيلا

.بيلا: لا، أريدك أن تقبّلي مرة أخرى

.إدوارد: إنك تبالغين في تقدير ضبطي لنفسي

.بيلا: ما الذي يغريك أكثر؛ دمي أم جسدي؟

.إدوارد: الأمر سيّان

يمثّل جهادهما عنصر الترويج نفسه المستخدم في بيع القصص الرومانسية في القرن التاسع عشر بعناوين مثل ضبط النفس والانضباط (كلاهما كتبتهما «ماري برينتون» التي تفوقت كتبها على كتب منافستها المعاصرة، «جين أوستن»). كان مزارعو القرن التاسع عشر قلقين من أن أطفالهم قد تغريهم الحريات الجديدة المتاحة في المدن الصناعية، ولكنّ هذه الإغراءات معتدلة، مقارنة بما هو متاح اليوم في الضواحي وعلى الإنترنت. المراهقون اليوم، حتى أولئك الذين ليس لديهم خطر أن يصيروا مصاصي دماء، يفهمون ما يشعر به «إدوارد» عندما يخبر: ««بيلا»: لا يمكنني أبدًا أبدًا، تحمّل فقدان أي نوع من السيطرة عندما أكون معك».

حتى يسيطر ضبط النفس لدى المراهقين على نوازعهم القهرية، فإن الآباء لديهم مهمة جائرة تتمثّل في توفير تحكم خارجي صارم بطريقة ما، بينما يبدوون في نفس الوقت في معاملة الطفل بطريقة أقرب إلى الكبار. ربما يكون أفضل حلّ وسط هو إعطاء المراهق مزيدًا من الرأي في عملية وضع القواعد، والقيام بذلك عندما يكون الجميع في حالة جيدة من الهدوء والراحة، وليس عندما يعود المراهق إلى المنزل لأول مرة في الثانية صباحًا. إذا كان في إمكان المراهقين المساعدة في وضع القواعد، فإنهم يبدوون في النظر إليها باعتبارها التزامات شخصية بدلًا من

أهواء الوالدين. إذا تفاوضوا بشأن حظر تجول، فمن المرجح أن يحترموه، أو على الأقل سيقبلون عواقب خرقه، وكلما زاد انخراطهم في تحديد الأهداف، زادت احتمالية انتقالهم إلى الخطوة التالية لضبط النفس: مراقبة أنفسهم.

## أعين هائمة

توصّل «والتر ميشيل»، قبل تجاربه الشهيرة في المارشملو مع الأطفال بالقرب من جامعة ستانفورد، إلى اكتشاف آخر حول ضبط النفس في أثناء عمله في ترينيداد، ذهب إلى هناك بنية دراسة الصور النمطية العرقية. تحدرت المجموعتان العرقيتان الرئيسيتان في ريف ترينيداد من أصول مختلفة؛ أحدهما إفريقية والأخرى هندية، وكان لكل من المجموعتين تصور نمطي سلبي ولكن مختلف عن المجموعة الأخرى. اعتبر الهنود الأفارقة يفتقرون إلى التوجه المستقبلي، ويميلون إلى الإسراف بدلاً من الادخار، في حين اعتبر الأفارقة الهنود مدخرين كئيبين، يفتقرون إلى متعة الحياة. قرر «ميشيل» اختبار هذه الصور النمطية من خلال مطالبة الأطفال من كل مجموعة بالاختيار بين قطعتين من قطع الحلوى، إحدى القطع أكبر وتبلغ تكلفتها عشرة أضعاف الأخرى، ولكن الطفل الذي يختارها، عليه الانتظار لمدة أسبوع للحصول عليها، بينما الأصغر والأرخص متاحة على الفور.

وجد «ميشيل» دعمًا ما لتلك الصور النمطية العرقية، لكن في أثناء العملية عثر مصادفة على تأثير أكبر وأكثر جدوى، كان الأطفال الذين لديهم أب في المنزل أكثر استعدادًا من غيرهم لاختيار المكافأة المتأخرة. يمكن تفسير معظم التباينات العرقية والعنصرية من خلال هذا الاختلاف، لأن الأطفال الهنود يعيشون، عمومًا، مع كلا الوالدين، بينما يعيش عدد لا بأس به من الأطفال الأفارقة مع أم عزباء. بدت قيمة الأبوة واضحة أيضًا عندما حُلّ «ميشيل» المنازل الإفريقية فقط؛ اختار نحو نصف الأطفال، الذين يعيشون مع آباء، المكافأة المتأخرة، لكن لم يكن لدى أي من الأطفال في المنازل التي بلا أب استعدادًا للانتظار، بالمثل، لم يكن لدى أي من الأطفال الهنود الذين يعيشون من دون أب استعداد للانتظار.

لم تجذب هذه النتائج، التي نُشرت في عام 1958، الكثير من الاهتمام في ذلك الوقت أو في العقود التالية، عندما كان من الخطير على الحياة المهنية الإشارة إلى أنه قد تكون هناك عيوب في منازل الوالد الوحيد (تعرض «دانيل باتريك موينيهان» لانتقادات شديدة لتقدمه هذا

الاقتراح). بدءًا من الستينيات، أدت التغييرات في السياسات الفيدرالية والأعراف الاجتماعية ومعدلات الطلاق إلى زيادة كبيرة في عدد الأطفال الذين يربيهم طرف واحد فقط، وعادة الأم. لا أحد يريد أن يبدو في مواقف المنتقد لهؤلاء الأمهات، ونحن بالتأكيد لا نريد أن نشوه سمعة عملهن الشاق وتفانيهن. ولكن في النهاية ظهرت نتائج كثيرة مثل نتائج «ميشيل» التي لم يعد من الممكن تجاهل بياناتها. كقاعدة عامة -مع الكثير والكثير من الاستثناءات، بما في ذلك بيل كلينتون وباراك أوباما- يميل الأطفال الذين نشؤوا على يد والد واحد إلى عدم القيام بعمل جيد في الحياة مثل الأطفال الذين يكبرون مع والدين. حتى بعد أن يأخذ الباحثون في الاعتبار العوامل الاجتماعية والاقتصادية والمتغيرات الأخرى، اتضح أن الأطفال من منزل يتواجد فيه الوالدان، يحصلون على درجات أفضل في المدرسة. إنهم أكثر صحة وأفضل تأقلمًا عاطفيًا، لديهم حياة اجتماعية أكثر إرضاءً وينخرطون في سلوك أقل معاداة للمجتمع، من المرجح أن يلتحقوا بجامعة النخبة ويقل احتمال دخولهم السجن.

أحد التفسيرات المحتملة هو أن الأطفال في منازل الوالد الواحد يبدوون بعيبٍ وراثي في ضبط النفس. بعد كل شيء، إذا هرب الأب (أو الأم) وتخلّى عن الأسرة، قد يكون لديه جينات تفضّل السلوك الاندفاعي وتقوّض ضبط النفس، وقد يرث أطفاله الجينات نفسها. حاول بعض الباحثين تصحيح هذا الأمر من خلال مراقبة الأطفال الذين تربوا على يد أحد الوالدين لأن الأب كان غائبًا لأسباب أخرى غير التخلي عن الأسرة (مثل التواجد في الخارج لفترة طويلة، أو الوفاة في سن مبكرة). كما كان متوقعًا، كانت النتائج في المنتصف؛ أظهر هؤلاء الأطفال بعض أوجه القصور، لكن مشاكلهم لم تكن كبيرة مثل مشاكل الأطفال الذين غادر آباؤهم المنزل طواعية، تشير الأدلة إلى أن الأطفال يتشكلون، كالعادة، من خلال مزيج من الجينات والبيئة.

بغض النظر عن الدور الذي تلعبه الجينات، هناك عامل بيئي واضح يؤثر في الأطفال في منازل الوالد الوحيد: إنهم يُراقبون من قبل عدد أقل من الأعين. تُعد المراقبة جانبًا مهمًا من جوانب ضبط النفس، ويمكن للوالدين الاثنين عمومًا القيام بعمل أفضل في المراقبة. ينشغل الآباء الوحيدون بالمهام الأساسية؛ وضع الطعام على المائدة والحفاظ على صحة الطفل ودفع الفواتير، بحيث يتعين عليهم وضع أولوية أقل في وضع القواعد وتطبيقها. يمكن للوالدين تقسيم العمل، مما يمنحهما المزيد من الوقت والطاقة لبذل جهودٍ في بناء شخصية الطفل. المزيد من أعين البالغين تُحدث فرقًا، وفرقًا مستمرًا، وهذا وفقًا لنتائج دراسة بدأت منذ أكثر من ستة عقود.

في محاولة لمنع جنوح الأحداث خلال أوائل الأربعينيات، زار المستشارون أكثر من 250 فتى في منازلهم مرتين في الشهر، سجلوا ملاحظات حول الأسرة والمنزل وحياة الأولاد. في المتوسط، عندما بدأت الدراسة كان الأولاد في سن العاشرة تقريبًا، ونحو ستة عشر عامًا عند انتهائها. بعد عقود، عندما كبر الأولاد وكانوا في الأربعينيات والخمسينيات من العمر، درست باحثة تدعى «جوان ماكورد» الملاحظات عن ذلك وقد قارنت تجارب المراهقين بسلوك البالغين اللاحق، وعلى وجه الخصوص، السلوك الإجرامي. تبين أن الافتقار إلى إشراف الكبار خلال سنوات المراهقة هو أحد أقوى العوامل التي تنبئ بالسلوك الإجرامي. سجل المستشارون ما إذا كانت أنشطة الأولاد خارج المدرسة عادة، أو في بعض الأحيان، أو نادرًا، ما تنظم من قبل شخص بالغ. كلما زاد الوقت الذي يقضيه المراهقون تحت إشراف الكبار، قل احتمال إدانتهم لاحقًا بجرائم شخصية أو جرائم ممتلكات.

لم يمضِ مرور العقود قيمة المراقبة الأبوية، أظهرت مجموعة حديثة من الدراسات حول استخدام الماريجوانا، التي بلغ مجموعها أكثر من خمسة وثلاثين ألف مشارك، ارتباطًا قويًا بالإشراف الأبوي؛ عندما يراقب الآباء مكان وجود أطفالهم، وماذا يفعلون، والأشخاص الذين يرتبطون بهم، يصير الأطفال أقل عرضة لاستخدام العقاقير غير المشروعة مقارنة بالآباء الأقل مراقبة وبالمثل، اكتشفت الدراسات الحديثة للأطفال المصابين بالسكر فوائد متعددة للإشراف الأبوي. يتمتع المراهقون بقدرة أعلى على التحكم الذاتي لدرجة أن والديهم يعرفون عمومًا مكان تواجدهم بعد المدرسة وفي الليل، وماذا يفعلون في أوقات فراغهم، ومن هم أصدقاؤهم، وكيف ينفقون المال. على الرغم من أن مرض السكر من النوع الأول، يأتي في وقت مبكر من الحياة، وقد يكون ناتجًا بشكل أساسي عن الجينات، فإن المراهقين الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من ضبط النفس العالي والإشراف الأبوي، لديهم مستويات سكر أقل في الدم (وبالتالي، مشاكل سكر أقل حدة) عن غيرهم. في الواقع، إن وجود أم أو أب تتبّع أو يتتبّع أنشطة الطفل وأصدقائه وعادات الإنفاق يمكن أن يُعوّض إلى حدٍ ما عن انخفاض مستويات ضبط النفس، من حيث الحد من شدة مرض السكر.

كلما زادت مراقبة الأطفال، زادت الفرص المتاحة لهم لبناء ضبط النفس. يمكن للوالدين إرشادهم من خلال هذا النوع من تمارين تقوية الإرادة التي ناقشناها سابقًا، مثل الحرص على الجلوس بشكل مستقيم، والتحدث دائمًا بشكلٍ نحوي صحيح، وتجنّب بدء الجمل بـ «أنا»، وعدم

أبدًا بدلًا من «نعم». يمكن لأي شيء يجبر الأطفال على تمرين عضلة ضبط النفس «yeah» قول أن يكون مفيدًا: أخذ دروس الموسيقى وحفظ الشعر وقول الصلوات والاهتمام بآداب المائدة وتجنب استخدام الألفاظ النابية وكتابة كروت الشكر.

نظرًا إلى أنهم يعرّزون قوة إرادتهم، يحتاج الأطفال أيضًا إلى تعلّم متى لا يعتمدون عليها. في تجارب المارشميلو التي أجراها «ميشيل» بالقرب من ستانفورد، حاول الكثير من الأطفال مقاومة الإغراء بالتحديق إلى المارشميلو والرغبة في أن يكونوا أقوياء، لم ينجح ذلك؛ ظل التحديق إلى المارشميلو المحظور يذكّرهم بجاذبيته، وبمجرد أن ضعفت قوة الإرادة للحظة، استسلموا وأكلوها. على النقيض من ذلك، فإن الأطفال الذين تمكّنوا من الصمود -الذين انتظروا خمس عشرة دقيقة للحصول على اثنين منه- نجحوا عادة من خلال إلهاء أنفسهم، لقد غطوا أعينهم وأداروا ظهورهم وعبثوا بأربطة حذائهم. تسببت تجربة المارشميلو في استنتاج بعض الباحثين أن التحكم في الانتباه هو ما يهم، وليس بناء قوة الإرادة، لكننا نختلف، نعم، السيطرة على الانتباه أمر مهمّ، لكنك في حاجة إلى قوة إرادة للسيطرة على الانتباه.

## اللعب من أجل الفوز

لأكثر من نصف قرن، عمل التلفزيون على صرف انتباه الأطفال عن الأنشطة الأخرى، ولأكثر من نصف قرن ألقى اللوم عليه في كل ما هو خطأ في الأطفال. لا نريد الانضمام إلى الإساءة المعممة للتلفزيون، لأننا رأينا أطفالًا يتعلمون الكثير من الأشياء المفيدة من التلفزيون، لكن الشيء الوحيد الذي لا يتعلمونه هو كيفية التحكم في انتباههم. تعرف البرامج التلفزيونية الناجحة كيفية جذب الانتباه ولفت الانتباه من دون تقديم نفس المطالب العقلية مثل التسلّيات الأخرى. لا يعتبر تصفح الإنترنت سلبيًا تمامًا، ولكنه لا يعرّز الكثير من الانضباط أيضًا، خاصة إذا كنت تنتقل سريعًا من موقعٍ إلى آخر، ولا تتوقف أبدًا لقراءة أي شيء أطول من تغريدة أو منشورٍ قصيرٍ.

إن كيف يمكن للأطفال أن يتعلّموا تركيز انتباههم على شيء أطول من رسالة نصية، وأكثر؟ النصيحة المعتادة هي حملهم على قراءة الكتب، ونحن سعداء بـ YouTube تحديًا، من فيديو على للغاية بتأييد ذلك (أي مؤلف لا يعجبه ذلك؟) لكن يمكنهم أيضًا العمل على جذب الانتباه من خلال ممارسة الأنواع المناسبة من الألعاب، والبدء في ذلك قبل أن يبلغوا من العمر بما يكفي لأن

تصير القراءة صعبة عليهم. اعتمدت بعض من أنجح برامج ضبط النفس الحديثة على التجارب الكلاسيكية لعالم النفس الروسي «ليف فيجوتسكي» وأتباعه، الذين استخدموا اللعب لتحسين مهارات الأطفال في مهام معينة. لم يتمكن الأطفال في التجارب عمومًا من الوقوف من دون حراك لفترة طويلة، لكن قدرتهم على التحمل زادت إذا تظاهروا بأنهم حراس، يراقبون. بالمثل، كان لديهم وقت أسهل في حفظ قائمة الكلمات إذا تظاهروا بأنهم ذاهبون إلى متجر وكان عليهم تذكر قائمة بالأشياء التي يريدون شراءها.

طبقت نتائج تلك التجارب العملية في برنامج لمرحلة ما قبل المدرسة يسمى «أدوات العقل»، الذي يشجع الأطفال على لعب ألعاب التخيل المخطط لها (إلى حد ما) مسبقًا وتستمر لأكثر من بضع دقائق (وربما لمدة تصل إلى عدة أيام). كما رأينا، يتعلق جزء كبير من ضبط النفس بتكامل السلوك مع مرور الوقت؛ التخلي عن الإشباع الفوري لصالح الفوائد المستقبلية. لذا فإن ممارسة لعبة على مدار عدة أيام يساعد الأطفال الصغار على البدء في التفكير بشكلٍ فعّالٍ على مدى أطول. يتطلب اللعب الدرامي المطول مع الأطفال الآخرين أيضًا ممارسة السيطرة على الانتباه والحفاظ على الأدوار التي يمكن تصديقها. حتى ألعاب التظاهر البسيطة مثل لعبة المنزل أو الجنود تلزم الأطفال الصغار بالبقاء في الشخصية واتباع قواعد اللعبة عند التفاعل مع الأطفال الآخرين. أظهر بحثٌ مستقلٌ أن الأطفال الذين شاركوا في «أدوات العقل» انتهى بهم الأمر بضبطٍ للنفس بشكلٍ أفضل، من خلال الاختبارات العملية القياسية، عند مقارنتهم بالأطفال الذين حضروا أنواعًا أكثر تقليدية من رياض الأطفال.

يمكن للأطفال الأكبر سنًا جني بعض من هذه الفوائد نفسها من هدف حديث آخر يثير غضب النقاد: ألعاب الفيديو. سنسلم أن بعضًا من هذه الألعاب طائشٌ، وأن العنف فيها غير مبرر، وأن بعض الأطفال يقضون الكثير جدًا من أيامهم في إطلاق النار على الأعداء الرقميين، لكن معظم الانتقادات الشعبية لها أساس علمي مثل التحذيرات القديمة حول المخاطر الغادرة للكتب الهزلية، وفقًا لـ «لورنس كوتنر» و«شيريل أولسون». استنتج باحثو هارفارد هؤلاء -بعد مراجعة الأدبيات وإجراء دراساتهم الخاصة على أطفال المدارس الإعدادية- أن معظم الأطفال لا يتعرضون للأذى من خلال ممارسة ألعاب الفيديو، وأنه يمكنهم الحصول على بعض الفوائد نفسها من الألعاب، كما هو الحال مع ممارسة الموسيقى، وممارسة الرياضة أو متابعة أي هوايات أخرى، تتطلب الانضباط. لتحقيق النجاح في لعبة كمبيوتر معقدة، تحتاج إلى تركيز

انتباهك وتعلم القواعد المعقدة واتباع خطوات دقيقة للوصول إلى هدف، يتطلب الأمر قدرًا أكبر من الانضباط من المطلوب في مشاهدة التلفزيون.

لحسن الحظ، لم تترسخ حركة تقدير الذات أبدًا في صناعة ألعاب الفيديو، ربما لأن الأطفال سيشعرون بالملل الشديد من الألعاب التي تبدأ بإخبارهم عن كيف أنهم لاعبون عظماء. بدلًا من ذلك، فضّل الأطفال الألعاب التي يبدوون فيها كـ «مبتدئين» متواضعين (كما هو الحال مع مستخدم الإنترنت الجديد) يجب أن يكتسبوا الاحترام من خلال إنجازاتهم. لاكتساب المهارات، يفشلون مرارًا وتكرارًا، يجب أن يكون المراهق النموذجي قد تحمّل آلاف الوفيات الرقمية والإخفاقات الافتراضية، ولكنه بطريقة ما يحتفظ بما يكفي من تقدير الذات ليستمر في المحاولة. بينما روج الآباء والمعلمون لفلسفة «كل شخص يحصل على جائزة»، كان الأطفال يبحثون عن ألعاب ذات معايير أكثر صعوبة. يحتاج اللاعبون إلى التركيز لمحاربة الكائن الخرافي الوحشي، الواحد تلو الآخر. إنهم في حاجة إلى الصبر من أجل استخراج الذهب الافتراضي، يحتاجون إلى الاقتصاد لتوفير سيف أو خوذة جديدة.

بدلًا من التحسّر على سيطرة الألعاب على الأطفال، علينا أن نستغل التقنيات التي طورها مصممو الألعاب. لقد نقحوا الخطوات الأساسية لضبط النفس: تحديد أهداف واضحة وقابلة للتحقيق، وتقديم ملاحظات فورية، وتقديم ما يكفي من التشجيع للأشخاص لمواصلة الممارسة والتحسين. بعد ملاحظة كيف يعمل الأشخاص بجدّ في الألعاب، يستمر بعض الرواد كذلك في دمج تقنيات الألعاب في الحياة من خلال تكييف هذه التقنيات (مثل تحديد «المهام» والسماح للأشخاص «بالارتقاء إلى المستوى الأعلى») مع المدارس وأماكن العمل والتعاون الرقمي، تضيف ألعاب الفيديو بريقًا جديدًا على الفضائل القديمة. النجاح مشروط، لكنه في متناول يدك ما دام لديك الانضباط للمحاولة، مرة ومرتين.

\* \* \*

## عاصفة الحمية الغذائية المثالية

إنه لمن الصعب، يا رفاقي المواطنين  
أن أتجادل مع المعدة، لأنها بلا آذان.

بلوتارخ-

كيف سمحت لهذا الأمر بالحدوث مرة أخرى؟

أوبرا وينفري-

لا يوجد شيء مرغوب فيه عالمياً في البلدان الغنية مثل الحصول على عضلات بطن متسقة.  
كلما كسبنا المزيد من الأموال، وقدمنا المزيد منه في مجال الحمية الغذائية، صار هذا النموذج  
المثالي يبدو مستحيلًا. إنقاص الوزن هو القرار الأكثر شيوعاً في العام الجديد، عامًا بعد عام،  
ويتم اتباع نظام غذائي بدلاً من آخر. على المدى الطويل، يفشل الغالبية العظمى من الأشخاص  
الذين يتبعون حمية غذائية، لذلك، لن نضمن لك جسمًا رشيقًا إلى الأبد، لكن يمكننا إخبارك  
بالتقنيات التي من المرجح أن تساعدك على إنقاص الوزن، وسنبدأ بالأخبار السارة. إذا كنت جادًا  
في مسألة التحكم في وزنك، فأنت في حاجة إلى الانضباط لاتباع هذه القواعد الثلاثة:

1. لا تتبع حمية غذائية أبدًا.

2. لا تتعهد أبدًا بالتخلي عن الشوكولاتة أو أي طعام آخر.

3. سواء كنت تحكم على نفسك أو تحكم على الآخرين، لا تساوي أبدًا زيادة الوزن مع ضعف الإرادة.

ربما لم تحافظ على قرارك بفقدان عشرة أرطال هذا العام، لكن هذا لا يعني أنه يجب عليك  
اتباع حمية غذائية أو تتخلي عن الحلويات. وبالتأكيد لا يجب أن تفقد الثقة بقدرتك على تحقيق  
مآثر أخرى، لأن زيادة الوزن ليست علامة واضحة على ضعف قوة الإرادة، حتى لو اعتقد معظم  
الناس ذلك. اسأل بعض الأمريكيين المعاصرين عما يستخدمونه لضبط النفس، ومن المرجح أن  
يكون اتباع حمية غذائية، الإجابة الأولى. لقد وضع معظم الخبراء نفس الافتراض لعقود. في  
المؤتمرات المهنية وفي مقالات المجالات العلمية، عندما يضطر الباحثون إلى إعطاء مثال

لتوضيح مشكلة ما لضبط النفس، فإنهم يميلون إلى اختيار الحمية الغذائية أكثر من أي مثال آخر.

على الرغم من ذلك، اكتشف الباحثون مؤخرًا أن العلاقة بين التحكم الذاتي وفقدان الوزن أقل مباشرة بكثير مما يعتقد الجميع. لقد اكتشفوا شيئًا سنسميه «تناقض أوبرا»، تكريمًا لأشهر شخصية تتبع حمية غذائية في العالم. في وقت مبكر من حياتها المهنية، عندما عملت مذيعًا أخبارًا، زاد وزن «أوبرا وينفري» من 125 إلى 140 رطلاً، لذلك ذهبت إلى طبيب حمية غذائية، وبدأت خطة بتناول 1200 سعر حراري في اليوم. اتبعت هذه الخطة وفقدت 7 أرطال في الأسبوع الأول، وفي غضون شهر عادت إلى 125 رطلاً، لكنها بعد ذلك تراجعت تدريجيًا. عندما بلغ وزنها 212 رطلاً، تخلت عن الطعام الصلب لمدة أربعة أشهر، وعاشت على مكملات الحمية السائلة، وتراجع وزنها إلى 145 رطلاً. لكن في غضون بضع سنوات كانت أثقل وزناً من أي وقت مضى، حيث بلغ 237 رطلاً وامتلات مجلتها بالصلاة من أجل إنقاص وزنها. عندما رُشحت لجائزة إيمي، صلت من أجل منافستها «فيل دونا هو» مضيف البرنامج الحوارى للفوز. قالت «أوبرا»، كما تذكرت لاحقًا، أنه بهذه الطريقة: «لن أضطر إلى إخراج نفسي من خلال إخراج مؤخرتي السمينة من مقعدي والسير في الممر إلى المنصة». كانت على وشك فقدان الأمل حتى قابلت «بوب جرين»، المدرب الشخصي، وعندئذٍ غير الاثنان حياة بعضهما.

لقد صار مؤلفًا ذائع الصيت لأنظمة الحمية الغذائية والوصفات التي استخدمها مع «وينفري»، وبدأ في بيع إنتاجه الخاص من

بتوجيه من «جرين» ومن طاهيها الشخصي (الذي كتب أكثر الكتب مبيعًا Food Best Life. الخاصة به)، وخبراء التغذية والأطباء وغيرهم من الخبراء في برنامجها، غيرت «وينفري» ما أكلته، وكيفية ممارستها للرياضة وكيفية حياتها. وضعت تقويمًا أسبوعيًا لجميع وجباتها، مع تحديد موعد تناول التونة بدقة، ومتى تتناول سمك السلمون، ومتى تتناول السلطة. صنع مساعدها جدولها الزمني للوجبات والتمارين الرياضية، تلقت مشورة وجدانية من أصدقاء مثل «ماريان ويليامسون»، الكاتبة الروحية، التي ناقشت معها العلاقة بين الوزن والحب.

عُرِضَت النتيجة على غلاف مجلة «وينفري» في عام 2005: امرأة متألقة، ذات شعر أملس، تزن 160 رطلاً. (لاحظ، مع ذلك، أن هذا الانتصار جعلها تزيد بمقدار 20 رطلاً عما كانت تزنه في بداية نظامها الغذائي الأول). كانت قصة نجاح وينفري مصدر إلهام لكل من

معجبيها ولعالم الأنتروبولوجيا «جورج أرميلاغوس في جامعة إيموري. استخدمها لتوضيح تحول تاريخي أطلق عليه اسم «الملك هنري الثامن وتأثير أوبرا وينفري». في إنجلترا، إبان أسرة تيودور، لم يكن من السهل إبقاء أي شخص سمينًا مثل هنري الثامن. تطلّب نظامه الغذائي موارد وعمالة من مئات المزارعين والبستانيين وصيادي السمك وصيادي الحيوانات والجزارين والطهاة وغيرهم من الخدم. لكن اليوم يمكن حتى لعامة الناس أن يسمنوا مثل الملك هنري الثامن. في الواقع، يميل الفقراء إلى أن يكونوا أكثر بدانة من الطبقات الحاكمة. صارت النحافة رمزًا للمكانة لأنه يصعب على الأشخاص العاديين تحقيقها ما لم يكونوا محظوظين وراثيًا. لكي نظل نحيفًا، يتطلّب الأمر موارد «أوبرا وينفري» ومجموعة جديدة من التابعين: مدربًا شخصيًا، وطاهيًا، وخبير تغذية، ومستشارًا، ومساعدين متنوعين.

مع ذلك، حتى وجود هذه المملكة ليس ضمانًا، كما بدأ مشاهدو «أوبرا» في الملاحظة، وكما اعترفت وينفري بنفسها في مقال صريح مُحفّز بعد أربع سنوات من الغلاف الاحتفالي. في هذه المرة أظهر غلاف مجلتها الصورة القديمة لها، بوزن 160 رطلًا، بجانب صورتها الحالية البالغة 200 رطل. قالت «وينفري» للقراء: «أنا غاضبة جدًا من نفسي، أنا متحيرة، لا أستطيع أن أصدق أنه بعد كل هذه السنوات، وكل الأشياء التي أعرف كيف أفعلها، ما زلت أتحدث عن وزني. نظرت إلى نفسي الرقيقة، وفكرت: «كيف سمحت لهذا الأمر بالحدوث مرة أخرى؟» لقد شرحت ذلك باعتباره مزيجًا من العمل الزائد والمشاكل الطبية، وكلاهما كان من الممكن أن يستنفد قوة إرادتها، ولكن حتى ذلك الحين، من الواضح أن «أوبرا وينفري» كانت شخصًا يتمتع بالانضباط الذاتي. لم يكن في إمكانها الاستمرار في حياتها بنجاح من دون ضبط النفس. اتسمت بقوة إرادة شخصية غير عادية، وإمكانية الوصول إلى أفضل النصائح المهنية في العالم، ومجموعة من المراقبين المخلصين، بالإضافة إلى الضغط الخارجي المتمثل في الظهور كل يوم أمام ملايين الأشخاص الذين يراقبون أي علامة على زيادة الوزن. مع ذلك، على الرغم من كل قوتها ومحفزاتها ومواردها، لم تستطع تجنب الوزن الزائد.

هذا ما نطلق عليه «تناقض أوبرا»: حتى الأشخاص الذين يتمتعون بقدرة ممتازة على التحكم في النفس يمكنهم أن يواجهوا صعوبة في التحكم في وزنهم باستمرار. يمكنهم استخدام قوة إرادتهم لتحقيق الازدهار في أمور كثيرة: في المدرسة والعمل وفي العلاقات الشخصية وفي حياتهم العاطفية الداخلية، لكنهم ليسوا أكثر نجاحًا من الآخرين في البقاء نحيفين. عندما حلّ

باوميستر وزملاؤه في هولندا عشرات الدراسات عن الأشخاص ذوي ضبط النفس العالي، وجدوا أن هؤلاء الأشخاص المنضبطين ذاتيًا حققوا أداءً أفضل قليلاً من المتوسط في التحكم في وزنهم، لكن الفرق لم يكن ملحوظاً كما هو الحال في مجالات أخرى من حياتهم. ظهر هذا النمط بوضوح بين طلاب الجامعات الذين يعانون من زيادة الوزن في برنامج إنقاص الوزن، الذين درسه باوميستر مع «جويس إيرلينجر» و«ويل كريشيوني» وزملائهم في جامعة ولاية فلوريدا. في بداية البرنامج، كان الطلاب الذين حصلوا على درجات أعلى في اختبارات الشخصية لضبط النفس يتمتعون بأفضلية طفيفة؛ فقد بدؤوا بوزن أقل قليلاً ولديهم عادة ممارسة التمارين الرياضية أفضل من الأشخاص ذوي ضبط النفس الأقل وزادت أفضليتهم على مدار برنامج الاثني عشر أسبوعاً لأنهم كانوا أفضل في اتباع قواعد تقييد الأكل وزيادة التمارين الرياضية. لكن بينما ساعدتهم الانضباط الذاتي في التحكم في وزنهم، لم يبدو أنه يحدث فرقاً كبيراً سواء قبل أو في أثناء الدراسة، كان ضبط النفس العالي أفضل من ضبط النفس المنخفض، لكن الفرق ليس كبيراً.

لو تتبع الباحثون الطلاب بعد انتهاء برنامج إنقاص الوزن، فلا شك أن الكثيرين منهم سيستعيدون الأبطال التي فقدوها سابقاً، تماماً كما فعلت «أوبرا وينفري» والكثير من متبعي الحميات الغذائية. قد يكون ضبط النفس مفيداً في مساعدتهم على الحفاظ على روتين التمارين الرياضية، لكن ممارسة الرياضة ليست كافية لضمان فقدان الوزن. على الرغم من أنه يبدو منطقياً أن حرق المزيد من السعرات الحرارية من شأنه أن يخلصك من الأبطال، فقد اكتشف الباحثون أن الجسم يستجيب لذلك من خلال اشتهاء المزيد من الطعام، لذا فإن زيادة التمارين الرياضية لا تؤدي بالضرورة إلى فقدان الوزن على المدى الطويل. (لكنها لا تزال مفيدة للعديد من الأسباب الأخرى) سواء تمتعت بضبط جيد للنفس أم لا، وسواء مارست الرياضة أم لا، فإذا كنت تتبع حمية غذائية، فالاحتمالات هي أنك لن تفقد الوزن بشكل دائم.

أحد أسباب ذلك هو علم الأحياء الأساسي. عندما تستخدم ضبط النفس لتصفح بريدك الإلكتروني أو كتابة تقرير أو ممارسة الركض البطيء، فإن جسمك لا يتفاعل بشكل عميق، إنه لا يتعرض للتهديد المادي من خلال قرارك بدفع الفواتير بدلاً من مشاهدة التلفزيون. لا يهم ما إذا كنت تكتب تقريراً أو تتصفح الإنترنت. قد يرسل إليك الجسم إشارات ألم عند ممارسة الرياضة بشكل شاق، لكنه لا يتعامل مع الركض البطيء باعتباره تهديداً وجودياً. الأمر مختلف مع الحمية الغذائية. كما اكتشفت الشابة «أوبرا وينفري»، فإن الجسم سيتماشى مع الحمية الغذائية مرة أو

مرتين، ولكنه يبدأ في المقاومة بعد ذلك. عندما توضع فئران التجارب السمينه في نظام حماية غذائية، مُسيطر عليه، للمرة الأولى، ستفقد من وزنها، لكن إذا سُمح لها بعد ذلك بتناول الطعام بحرية مرة أخرى، ستسمن تدريجيًا، وإذا وضعت على نظام حماية غذائية آخر، ستستغرق وقتًا أطول لفقدان الوزن هذه المرة. وعندما تترك النظام الغذائي مرة أخرى، ستستعيد الوزن بسرعة أكبر من المرة السابقة. بحلول المرة الثالثة أو الرابعة التي يمرون فيها بدورة الازدهار والكساد، يتوقف نظام الحماية الغذائية عن العمل؛ يظل الوزن الزائد موجودًا على الرغم من استهلاك سعرات حرارية أقل.

لقد فضّل التطور الأشخاص الذين يمكنهم النجاة من المجاعات، لذلك بمجرد أن يمر الجسم بتجربة عدم الحصول على ما يكفي من الطعام، فإنه يتفاعل من خلال المقاومة للحفاظ على كل أرطاله. عندما تتبع نظام حماية غذائية، يفترض جسمك أن هناك مجاعة ويتعلق بكل خلية دهنية بقدر ما يمكن. إن القدرة على فقدان الوزن من خلال تغييرٍ عنيفٍ في النظام الغذائي سيُحافظ عليها كقدرة ثمينة لمرة واحدة. ربما ستحتاج إليها في وقتٍ متأخرٍ من العمر، عندما تعتمد صحتك أو بقاؤك على القدرة على إنقاص الوزن.

بدلاً من خسارة الوزن بسرعة اليوم، من الأفضل لك استخدام ضبط النفس لإجراء تغييرات تدريجية من شأنها أن تنتج تأثيرات مستمرة، وعليك أن تكون حذرًا بشكلٍ خاصٍ في استراتيجياتك. إنك تواجه تحديات قوية، بشكلٍ خاصٍ، في كل مرحلة من عملية ضبط النفس؛ بداية من تحديد هدفٍ إلى مراقبة نفسك لتقوية قوة إرادتك، عندما يقدمون عربة الحلوى أمامك، فإنك لا تواجه تحديًا عاديًا؛ الأمر أشبه بعاصفة.

الخطوة الأولى في ضبط النفس هي تحديد أهداف واقعية. إذا أردت أن تفقد من وزنك، يمكنك النظر في المرآة ووزن نفسك، ثم وضع خطة معقولة لينتهي بك الأمر بجسمٍ متناسقٍ. يمكنك فعل ذلك، لكن قليلين من يفعلون ذلك. أهداف الناس غير واقعية لدرجة أن وكالة المراهنات الإنجليزية «وليام هيل» لديها عرضٌ دائمٌ للمراهنة ضد أي شخصٍ يضع خطة لفقدان الوزن. تتيح الوكالة -التي تقدم احتمالات تصل لـ 50 :1- للمراهنين أن يحددوا أهدافهم الخاصة بمقدار الوزن الذي يودون فقده في مقدار الوقت المُحدّد. يبدو من الجنون أن يسمح وكيل المراهنات للمراهنين ليس فقط بتعيين شروط الرهان ولكن أيضًا التحكم في نتيجته؛ إنه مثل السماح لعُداءٍ بالمراهنة على التغلب على الوقت المستهدف الذي حدده لنفسه. لكن على الرغم من هذه المزايا،

وعلى الرغم من الحافز لتحصيل المكافآت التي تجاوزت سبعة آلاف دولار، يخسر المراهنون بنسبة 80% من المرات.

من المرجح أن تخسر المراهنات بشكلٍ خاصٍ، وهذا ليس مفاجئاً بالنظر إلى الأهداف غير الواقعية التي حددتها نساءٌ كثيرات. إنهن ينظرن في المرأة ويحلمن بالحلم المستحيل: جسم «رفيع رشيق»، كما هو معروف للباحثين الذين يتحIRON بشأن هذه التطلعات. النموذج المثالي المفترض لسيدة (36 مقاس الأرداف - 24 مقاس الخصر - 36 مقاس الصدر) هو (4 مقاس الأرداف - 2 مقاس الخصر - 10 مقاس الصدر) وهذا يعني صدرًا كبيرًا، مع جسم به دهون قليلة وهذا الشكل من الجسم يجب أن يكون إما شذوذًا وراثيًا وإما جراحة تجميلية.

مع وضع ذلك كمثلٍ أعلى، فلا عجب أن كثيرين من الناس يضعون أهدافًا مستحيلة. عندما تكره ما تراه في المرأة، فأنت في حاجة إلى ضبط النفس كي لا تبدأ في اتباع نظام غذائي قاسٍ. تحتاج إلى تذكير نفسك بأن الأنظمة الغذائية تعمل عادة في البداية، ولكنها تفشل فشلًا ذريعًا على المدى الطويل. لفهم السبب، لنبدأ بظاهرة غريبة لوحظت بعد تناول بوظة الحليب والعصير المخفوق في المختبر.

## التأثير العجيب

يصل الأشخاص إلى المختبر في حالةٍ يسميها الباحثون «حالة الحرمان من الطعام»، التي تُعرف عادة باسم «الجوع». لم يأكلوا منذ عدة ساعات. أُعطيَ للبعض القليل من بوظة الحليب والعصير للتخفيف من وطأة الجوع، شرب آخرون كوبين كبيرين من بوظة الحليب والعصير، يحتويان على سرعات حرارية كافية لترك الشخص العادي يشعر بالامتلاء. ثم طلبوا من كلا المجموعتين -جنبًا إلى جنب مع الأشخاص الآخرين الذين لم يُعطوا أي نوع من بوظة الحليب والعصير- أن يكونوا بمنزلة متذوقين للطعام.

كانت هذه خدعة، لو كان الأشخاص الخاضعون للبحث يعرفون أن الطعام الذي يتناولونه يتم تحت إشراف شخص يدرس الإفراط في الأكل، لفقدوا فجأة شهيتهم واجتازوا الأمر كأنهم أعمدة قوية لكبح الذات. لذلك، تظاهر الباحثون بأنهم مهتمون فقط بأرائهم حول مذاق الوجبات الخفيفة المختلفة، وأجلسوا كل واحد منهم في ركن خاص به عدة أوعية من المقرمشات والبسكويت ونموذج تقييم. عندما سجل الأشخاص تقييماتهم، أمكنهم تناول أكبر قدرٍ ممكن من كل وعاء، وإذا

انتهوا من الجميع، أمكنهم دائماً إخبار أنفسهم أنهم كانوا يحاولون فقط القيام بعمل جيد وشامل في تصنيف المقرمشات والبسكويت. لم يدركوا أن التصنيفات لا تهم، وأن الباحثين كانوا مهتمين فقط بعدد المكسرات والبسكويت التي تناولوها، وكيف أثرت بوظة الحليب والعصير فيهم، ومقارنة من يتبعون الحميات الغذائية في المجموعة بالأشخاص الآخرين الذين لا يتبعون حمية غذائية.

كان رد فعل الأشخاص الذين لا يتبعون نظام حمية غذائي متوقعًا بشكلٍ كافٍ. أولئك الذين شربوا للتو كوبين كبيرين من بوظة الحليب والعصير، قضموا المقرمشات وملؤوا تقييماتهم بسرعة، أولئك الذين شربوا كمية معتدلة من بوظة الحليب والعصير، أكلوا المزيد من المقرمشات، وأولئك الذين ظلُّوا جائعين بسبب عدم تناول الطعام لساعاتٍ، استمروا في القضم بصوتٍ عالٍ لأفضل جزءٍ من البسكويت والمقرمشات. كل هذا مفهوم تمامًا.

لكن متبعي الحميات الغذائية تفاعلوا في النمط المعاكس. أولئك الذين توقفوا عن تناول كوب بوظة الحليب والعصير الكبير، أكلوا في الواقع المزيد من البسكويت والمقرمشات أكثر من أولئك الذين لم يكن لديهم ما يأكلونه لساعاتٍ. أذهلت النتائج الباحثين بقيادة «بيتر هيرمان». لقد أجروا تجارب أخرى، مع عدم الثقة، بنتائج مماثلة، حتى بدؤوا أخيرًا في معرفة سبب فشل ضبط النفس في تناول الطعام حتى بين الأشخاص الذين ينظمون أنفسهم بعناية.

أعطاها الباحثون ذلك مصطلحًا علميًا رسميًا، وهو الأكل بتنظيمية مضادة، ولكن في مختبرهم، وبين الزملاء كان يُعرف ببساطة باسم التأثير العجيب. يضع متبعو الحميات الغذائية هدفًا ثابتًا في أذهانهم للحد الأقصى من السرعات الحرارية اليومية، وعندما يتجاوزونه لسبب غير متوقع، مثل إعطائهم كوبين كبيرين من بوظة العصير والحليب، في تجربة ما، فإنهم يعتبرون أن نظامهم الغذائي كأنه نُسِفَ في هذا اليوم. لذلك يُصنّف ذلك اليوم عقليًا على أنه فشل، بغض النظر عما يحدث أيضًا. لا يمكن استئناف الفضيلة حتى الغد. لذلك يفكرون، يا للجحيم، ربما عليّ أن أمتع نفسي اليوم، وغالبًا ما تؤدي الشراهة الناتجة إلى وزن أكبر بكثيرٍ من الزلة الأصلية. هذا ليس منطقيًا، ولكن يبدو أن متبعي الحميات لا يدركون مدى الضرر الذي تسببه هذه النوبات من النهم، كما هو موضح في تجربة المتابعة التي أجرتها «جانيت بوليفي» المتعاونة مع «هيرمان» منذ فترة طويلة. مرة أخرى، أحضروا متبعي حميات غذائية وأشخاصًا لا يسيرون على حمية غذائية، إلى المعمل، وكان أفراد المجموعتين جوعى، وأعطوا بعض

متتبعي الحميات طعامًا يحتوي على سرعاتٍ حرارية كافية فوق الحد اليومي. في وقتٍ لاحقٍ، قدّموا شطائر إلى المجموعة بأكملها مقطعة إلى أرباع، بعد ذلك، وبشكلٍ غير متوقع، سُئل الجميع عن عدد الأرباع التي أكلوها.

أجاب معظم الأشخاص عن السؤال من دون أي مشاكل. في نهاية المطاف، انتهوا من تناول الطعام، وعرفوا عدد السندويتشات التي تناولوها. لكن مجموعة واحدة اتضح أنها تجهل الكمية بشكلٍ ملحوظ؛ وهي مجموعة متتبعي الحميات الغذائية الذين أعطوا طعامًا كافيًا يتجاوز الحد اليومي. بالغ البعض منهم في تقديره، والبعض الآخر قلل من شأنه. نتيجة ذلك، كانوا أبعد بكثيرٍ عن المستوى الذي كان فيه الأشخاص الذين لا يتبعون حمية غذائية أو الذين يتبعونها ولا يزالون أقل من الحد الغذائي اليومي. ما دام لم يتم الإخلال بالنظام الغذائي طوال اليوم، يتابع متتبعو الحميات الغذائية ما كانوا يأكلونه، لكن بمجرد أن يكسروا النظام الغذائي ويستسلمون لـ «التأثير العجيب»، يتوقفون عن الحساب ويصيرون أقل وعيًا عن غيرهم ممن لا يتبعون حمية غذائية، بما يأكلونه. كما نعلم، فإن المراقبة هي الخطوة التالية في ضبط النفس بعد تحديد الهدف، ولكن كيف يمكن لمتتبعي الحميات الغذائية القيام بذلك إذا توقفوا عن تتبع ما يأكلونه؟ قد يكون أحد البدائل الممكنة هو الانتباه إلى إشارات الجسم بأن لديه ما يكفي من الطعام، لكن بالنسبة إلى متتبعي الحميات، يتبين أن هذه استراتيجية خاسرة أخرى.

## معضلة متتبعي الحمية الغذائية

يولد البشر بموهبة فطرية لتناول الكمية المناسبة فقط. عندما يحتاج جسم الرضيع إلى الطعام، فإنه يرسل إشارة من خلال آلام الجوع، عندما يحصل الجسم على ما يكفي من الطعام، لا يرغب الرضيع في تناول المزيد. لسوء الحظ، يبدأ الأطفال في فقدان هذه القدرة بحلول الوقت الذي يدخلون فيه المدرسة، وتستمر في التدهور لاحقًا في الحياة بالنسبة إلى بعض الأشخاص؛ وغالبًا من هم في أمس الحاجة إليها. حير سبب حدوث هذا الأمر العلماء لعقودٍ، بدءًا من بعض الأبحاث التي أجريت في الستينيات وأحدثت ثورة في دراسة الطعام.

في إحدى التجارب، تلاعب الباحثون بساعة على جدار غرفة حيث يمكن للناس تناول وجبات خفيفة خلال فترة ما بعد الظهر في أثناء ملء أكوام من الاستبيانات. عندما كانت الساعة تسير بسرعة، كان الأشخاص البُدُن يأكلون أكثر من غيرهم، لأن الساعة أشارت إليهم بأنه لا بد أن

الوقت يقترب من وقت العشاء، وبالتالي يجب أن يكونوا جائعين؛ بدلاً من الإصغاء إلى الإشارات الداخلية لأجسامهم، أكلوا حسب الإشارات الخارجية من الساعة. في دراسة أخرى، نوّع الباحثون أنواع الوجبات الخفيفة التي قُدّمت؛ في بعض الأحيان قدموا الفول السوداني المقشور، وأحياناً الفول السوداني الكامل. لا يبدو أن الأمر مهمٌّ بالنسبة إلى الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي، الذين تناولوا نفس عدد المكسرات في كلتا الحالتين. لكن الأشخاص البُدن أكلوا أكثر بكثيرٍ عندما قدموا لهم المكسرات المقشورة؛ الأمر الذي أرسل على ما يبدو رسالة أقوى. مرة أخرى، استجاب الأشخاص البُدن بقوة أكبر للإشارات الخارجية، وافترض الباحثون في البداية أن هذا هو سبب مشكلتهم؛ فقد صاروا يعانون من السمنة لأنهم تجاهلوا الإشارات الداخلية من أجسامهم بأنهم امتلأوا.

كانت نظرية معقولة، لكن الباحثين أدركوا في النهاية أنهم يخلطون بين السبب والنتيجة. نعم، يتجاهل الأشخاص البُدن إشاراتهم الداخلية، لكن هذا ليس سبب إصابتهم بالسمنة. يعمل الأمر بالعكس: جعلتهم بدانتهم، على الأرجح، يتبعون حمية غذائية، وتسببت الحمية في الاعتماد على الإشارات الخارجية بدلاً من الإشارات الداخلية. فما هي الحمية الغذائية إلا خطة تفرض قواعد خارجية. يتعلم متتبعو الحميات الغذائية وفقاً لخطة، وليس وفقاً لمشاعرهم الداخلية ورغباتهم الشديدة. يعني اتباع حمية غذائية الشعور بالجوع في كثيرٍ من الأحيان (حتى لو وعد المسوقون للحميات الغذائية دائماً بخلاف ذلك).

بتعبيرٍ أدق، يعني اتباع حمية غذائية تعلم عدم تناول الطعام عندما تكون جائعاً، ويفضل أن يكون ذلك من خلال تعلم تجاهل مشاعر الجوع هذه. إنك تحاول، بشكلٍ أساسي، ضبط إشارة بدء الأكل، لكن إشارات البدء والتوقف متشابكة، لذلك عادة ما تفقد الاتصال بإشارة التوقف عن الأكل أيضاً، خاصة إذا كان النظام الغذائي يخبرك بالضبط بالكمية التي تتناولها. أنت تأكل وفقاً للقواعد، التي تعمل بشكلٍ جيدٍ ما دمت ملتزماً بها. لكن بمجرد الانحراف عن القواعد، كما يفعل الجميع تقريباً، لا يتبقى لديك شيء لإرشادك. لهذا السبب، حتى بعد تناول بوظة الحليب والعصير، فإن متتبعي الحمية والأشخاص الآخرين البُدن، لا يستمرون في تناول الطعام فحسب، بل يزدون منه. على الرغم من أن بوظة الحليب والعصير ملأتهم، فإنهم ما زالوا لا يشعرون بالشبع، لديهم فقط حدٌّ واحدٌ واضح وبمجرد تجاوزه لا يوجد المزيد من الحدود الأخرى.

الآن، يمكنك أن تجادل بأن الدرس الحقيقي من هذه التجارب هو أن متبعي الحميات الغذائية لا ينبغي لهم أن يشاركوا في التجارب التي تحوي بوظة الحليب والعصير. لو أنهم لم يذهبوا إلى المختبر وشربوا كل هذه السعرات الحرارية، لما تجاوزوا الحد الواضح وكسروا نظامهم الغذائي اليومي. لذلك إذا كان في إمكان متبعي الحميات الغذائية اتباع قواعدهم الخاصة طوال الوقت، وإذا لم يتجاوزوا الحد اليومي، فلن يستسلموا أبدًا لـ «التأثير العجيب». بالتأكيد، سيشعرون بالجوع، لكنهم لن يخرطوا أبدًا في نوبة شراهة ما دام لديهم قوة الإرادة لمراعاة القواعد.

كل هذا منطقي، ولكن فقط حتى تبدأ فعليًا اختبار قوة إرادة متبعي الحميات الغذائية مع الأفلام كما فعلت «كاثلين فوهس» و«تود هيثرتون» في سلسلة من M&M والأيس كريم وشوكولاتة التجارب. عين علماء النفس مجموعة من الشابات، كلهن من ممارسات الحميات الغذائية *Terms* المستمرات، وعرضوا عليهن مشهدًا كلاسيكيًا مثيرًا للدموع من الفيلم الدرامي التلفزيوني *of Endearment* حيث تقول فيه الأم الشابة، التي تحتضر بسبب السرطان، وداعًا لابنيها الصغيرين وزوجها وأمها. وجها نصف عدد متبعات الحميات الغذائية إلى محاولة قمع استجاباتهن العاطفية، على المستوى الداخلي والخارجي. قالوا للنصف الآخر أن يتركن مشاعرهن ودموعهن تتدفق بشكل طبيعي. بعد ذلك، ملأت جميع متبعات الحميات الغذائية استبيانات حول مزاجهن، وأخذوا كل واحدة منهن على حدة إلى غرفة مختلفة لمهمة بدت أنها ليست ذات صلة ظاهريًا؛ تصنيف أنواع مختلفة من الأيس كريم. قدموا الأيس كريم لكل متبعات الحميات الغذائية في عدة أحواض كبيرة وملانة إلى حد ما خلقت انطباعًا بأن المُختَبِرِينَ لا يعرفون مقدار ما تحتويه. والمقدار الذي أكلته كل امرأة

لكن بالطبع، وُزِنَت الأحواض بعناية مسبقًا، ووُزِنَت مرة أخرى بعد ذلك. اكتشف الباحثون أنه لا توجد علاقة بين أمزجة النساء وأكلهن؛ فاللواتي كن أكثر حزنًا بعد الفيلم لم يأكلن المزيد من الأيس كريم للتخلص من أحزانهن؛ ما يهم ليس مزاجهن بل إرادتهن. أما متبعات الحميات الغذائية اللاتي قمن المشاعر في أثناء الفيلم، فقد واجهن صعوبة أكبر في قمع شهيتهن. بعد أن استنفدن قوة إرادتهن، أكلن قدرًا أكبر من الأيس كريم؛ أكثر من نصف الكمية، مثل النساء اللاتي تمتعن بالحرية في البكاء في أثناء الفيلم. هذا بالطبع مجرد دليل آخر على استنفاد الأنا. مع ذلك، يجدر بنا أن نكرر أن الأكل والحمية الغذائية من الممكن أن يتأثرا بأشياء قد تبدو بعيدة عنهما.

محاولة إخفاء مشاعرك في أثناء مشاهدة فيلم، يستنزف قوة إرادتك، مما يجعلك أكثر عرضة للإفراط في تناول الطعام لاحقًا في سياقٍ منفصلٍ غير ذي صلة ظاهريًا.

في اختبارٍ آخر لقوة إرادة شابات يمارسن الحماية الغذائية، أغروا كل واحدة بوعاء مليء وُضِعَ في غرفة العرض معها في أثناء مشاهدتها فيلمًا وثائقيًا عن الطبيعة، M&M بشوكولاتة (غير مثيرٍ للدموع عن الأغنام الجبلية). بالنسبة إلى بعض النساء، وضعوا الوعاء في مكان قريب، في تناول اليد، لذلك توجب عليهن مقاومة الإغراء باستمرارٍ. بالنسبة إلى النساء الأخريات، وضعوا وعاء الحلوى على الجانب الآخر من الغرفة وبالتالي كان من الأسهل مقاومته. في وقتٍ لاحقٍ، في غرفة منفصلة مع عدم وجود طعام في الأفق، أعطوا النساء أحجيات يستحيل حلها؛ وهذا هو الاختبار المعملّي القياسي لضبط النفس. استسلمت متتبعات في تناول أيديهن سريعًا أمام الأحجيات، مما M&M الحميات الغذائية اللاتي جلسن وشوكولاتة يدل على أن قوة إرادتهن قد استنفدت بسبب جهود مقاومة الإغراء. من الواضح أنك إذا تتبعت حماية غذائية وأردت ألا تفقد ضبط النفس، فلا يجب أن تقضي الكثير من الوقت جالسًا بجوار حتى لو قاومت تلك الإغراءات الواضحة، ستستنفد قوة إرادتك. M&M وعاء من شوكولاتة وتصير عرضة للإفراط في تناول الأطعمة الأخرى لاحقًا.

لكن هناك أيضًا طريقة أخرى لتجنّب هذه المشكلة، كما هو موضح في تجربة ثالثة شملت شابات مع الطعام. هذه المرة، اختبر «فوهس» و«هيثرتون» نساء لا يلتزم بحمية غذائية بالإضافة إلى متتبعات حمية غذائية، وقد ظهر فرق واضح. اتضح أن النساء اللاتي لا يتتبعن حمية غذائية، استطعن الجلوس بجوار مجموعة من الوجبات الخفيفة: دوريتوس وشوكولاتة وفول سوداني مملح من دون استنفاد قوة الإرادة. أكل بعضهن الوجبات الخفيفة والبعض M&M الآخر لم يأكل، ولكن في كلتا الحالتين، لم يناضلن من أجل كبح جماح أنفسهن، لذلك ظلن مفعمات بالنشاط نسبيًا للقيام بمهامٍ أخرى. في هذه الأثناء، استنفدت متتبعات الحميات قوة إرادتهن تدريجيًا حيث قاومن الرغبة في كسر نظامهن الغذائي. لقد مررن بنفس النضال الذي يختبرونه في المناسبات الاجتماعية عندما يواجه متتبعو الحميات طعامًا سمينًا، يمكن أن يقاوم متتبعو الحميات لفترة، لكن كل فعل مقاومة يُنقص لاحقًا قوة إرادتهم.

ثم، مع استمرار ضعفهن، يواجهن تحدياتٍ أخرى من التحديات الجنونية الغريبة للتحكم في تناول الطعام. لمواصلة مقاومة الإغراء، يحتجن إلى تجديد قوة الإرادة التي فقدنها، لكن لإعادة

:إمداد تلك الطاقة، يحتجن إلى إعطاء الجسم جلوكوز، إنهن محاصرات في معضلة غذائية

1. يحتاج متتبع الحمية الغذائية إلى قوة الإرادة من أجل ألا يتناول الطعام.

2. من أجل الحصول على قوة الإرادة، يحتاج الشخص إلى تناول الطعام.

في مواجهة هذه المعضلة المتمثلة في تناول الطعام أم لا، قد تحاول متتبعة الحمية الغذائية أن تقول لنفسها إن الخيار الأفضل هو الاسترخاء قليلاً في النظام الغذائي. قد تعتقد أنه من الأفضل تناول القليل من الطعام ومحاولة تهدئة ضميرها: انظر، لقد اضطررت إلى كسر النظام الغذائي من أجل حفظه. لكن بمجرد أن تبتعد عن النظام الغذائي، فإننا نعرف ما يمكن أن نقوله لنفسها: ما هذا بحق الجحيم! وبعد ذلك: فلندع الشراهة تبدأ

يصير من الصعب مقاومة الطعام الحلو بشكلٍ خاصٍ لأن ضبط النفس، كما رأينا بالفعل، يؤدي إلى استنفاد الجلوكوز في مجرى الدم. إذا تتبعت حمية غذائية في أي وقتٍ ووجدت نفسك غير قادرٍ على التخلص من تلك الرغبة الشديدة في تناول الشوكولاتة أو الآيس كريم، فهذه أكثر من مجرد رغبات مكبوتة تعود لتطاردك، هناك أساسٌ فسيولوجي عميقٌ لذلك. «يعرف» الجسم أنه استنفد الجلوكوز في مجرى الدم من خلال ممارسة ضبط النفس، ويبدو أيضاً أنه يعرف أن الأطعمة ذات المذاق الحلو هي -عادة- أسرع طريقة للحصول على ضغٍ من الجلوكوز الغني بالطاقة. في الدراسات المعملية الحديثة، اكتشف طلاب الجامعات الذين أدوا مهام ضبط النفس التي لا علاقة لها بالطعام أو الحمية الغذائية، أن لديهم رغباتٍ أقوى في الأطعمة الحلوة. عندما يُسمح لهم بتناول وجبة خفيفة خلال المهمة التالية، فإن أولئك الذين مارسوا ضبط النفس سابقاً يأكلون وجبات خفيفة حلوة أكثر، لكن ليست الوجبات الخفيفة الأخرى (المالحة)

إذا بدت هذه اللفتة طاغية، يمكننا اقتراح استراتيجيتين دفاعيتين، الأولى هي استخدام حيلة المتعة المؤجلة؛ أخبر نفسك أنه يمكنك الحصول على قطعة حلوى صغيرة لاحقاً إذا كنت لا تزال ترغب في ذلك. (سنناقش هذه الحيلة لاحقاً أيضاً). في غضون ذلك، تناول شيئاً آخر. تذكر أن جسمك يتوق إلى الطاقة لأنه استهلك بعضاً من إمداداته من أجل ضبط النفس. يشعر الجسم بالرغبة في تناول الأطعمة الحلوة، ولكن هذا فقط لأنها طريقة مألوفة وفعالة لاستعادة الطاقة، ستوفر الأطعمة الصحية الطاقة المُحتاج إليها أيضاً، هذا ليس ما يدور في ذهنك، ولكنه يجب أن يفي بالغرض.

تذكر أيضاً أن حالة الاستنفاد تجعلك تشعر بكل شيء بشكل أقوى من المعتاد، الرغبات والحنين تكون شديدة بشكل استثنائي للشخص المُستنفَد. اتباع حمية غذائية هو استنزاف متكرر لقوة إرادتك، وبالتالي سيصير الشخص الذي يتبع حمية غذائية في حالة استنفاد في كثير من الأحيان. سيؤدي ذلك، في الواقع، إلى رفع مستوى الكثير من الأشياء الجيدة والسيئة التي تحدث على مدار اليوم. كما أنه يجعل الرغبات -نعم، للأسف، حتى الرغبة إلى الطعام، الموجودة بالفعل- تبدو شديدة بشكلٍ خاصٍ. قد يساعد هذا في نهاية المطاف في تفسير سبب أن الكثير من متبعي الحميات الغذائية يبدو وأنهم يسعون لتخدير احتياجات ومشاعر أجسامهم بخصوص الطعام.

لا يوجد حلٌّ سحري لمعضلة متبعي الحميات الغذائية. بغض النظر عن مقدار قوة الإرادة التي تبدأ بها، إذا كنت تتبع حمية غذائية وتقضي وقتاً كافياً في الجلوس بالقرب من بوفيه الحلوى وتقول لنفسك لا، فمن المحتمل أن تتغير «لا» في النهاية إلى «نعم». أنت في حاجة إلى تجنب عربة الحلوى أو الأفضل من ذلك، تجنب اتباع نظام غذائي في المقام الأول. بدلاً من إهدار إرادتك في اتباع حمية غذائية صارمة، تناول ما يكفي من الجلوكوز للحفاظ على قوة الإرادة، واستخدم ضبط النفس لديك لاستراتيجيات واعدة على المدى الطويل.

## التخطيط للمعركة

عندما لا تكون جائعاً، ولديك جلوكوز، يمكنك الاستعداد للمعركة باستخدام بعض استراتيجيات ضبط النفس الكلاسيكية، بدءاً من الالتزام المسبق. إن الشكل المضمون للالتزام المسبق -المكافئ الحقيقي لأوديسيوس الذي يربط نفسه بالصاري- هو جراحة تحويل مسار المعدة، التي من شأنها أن تمنعك جسدياً من تناول الطعام، ولكن هناك الكثير من الأشكال الأكثر بساطة. يمكنك أن تبدأ ببساطة بإبقاء الطعام السمين بعيداً عن متناول اليد وبعيداً عن الأنظار. ستحافظ على قوة الإرادة (بعيداً عن تناول أيديهن M&M كما فعلت النساء في التجربة عندما نقل المُختَبِرون شوكولاتة) وفي نفس الوقت تتجنب السرعات الحرارية. في إحدى التجارب، تناول موظفون في مكتب كمية أقل من الحلوى بمقدار الثلث عندما تم الاحتفاظ بها داخل الدرج بدلاً من وضعها فوق مكاتبهم. تتمثل إحدى استراتيجيات الالتزام البسيطة لتجنب تناول الوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل في تنظيف أسنانك في وقت مبكر من المساء، بينما لا تزال ممتلئاً من العشاء، وقبل أن يبدأ إغراء تناول الطعام في وقت متأخر من الليل. على الرغم من أن ذلك لن يمنعك جسدياً من تناول

الطعام، إلا أن تنظيف أسنانك بالفرشاة هي عادة متأصلة قبل النوم لدرجة أنها تدعوك دون وعي إلى عدم تناول الطعام بعد الآن. علاوة على ذلك، على المستوى الواعي، يجعل ذلك تناول الوجبات الخفيفة أقل جاذبية. عليك الموازنة بين دافعك الجشع إلى السكر مقابلك دافعك الكسول إلى تجنب الاضطرار إلى تنظيف أسنانك مرة أخرى.

يمكنك التفكير في وسائل للالتزام أكثر إحكامًا، مثل وضع رهان مع وكيل مراهنات أو عن stickK.com أو fatbet.net طريق الدخول في عقد لإنقاص الوزن في مواقع الإنترنت مثل تسمح لك بتحديد أهدافك مع العقوبات. يمكن لعقوبة قاسية، مثل إلزام نفسك بالتبرع بمئات أو آلاف الدولارات لقضية تكرهها، أن يحدث فرقًا، لكن لا تتوقع أن تحقق الأموال المعجزات عندما تحدد هدفًا مستحيلًا. إن خسارة 5% أو 10% من وزنك هو هدف واقعي، ولكن بعد ذلك يصير من الصعب التغلب على ميول الجسم الطبيعية. يضع المراهن النموذجي في وكالة «ويليام هيل» هدفًا يتمثل في خسارة ما يقرب من ثلاثة أرطال أسبوعيًا أي ما يقرب من ثمانين رطلًا، فلا عجب بسجل أفضل بكثير stickK.com أن يفشل الكثير منهم. يتمتع الأشخاص الذين يضعون أموالهم في أفضل سياسة الموقع التي تمنع أي شخص من تحديد هدف فقدان أكثر من رطلين أسبوعيًا، أو 18.5% من وزن الجسم. من الممكن أن تفقد الكثير من الوزن بسرعة عن طريق تغيير طعامك بشكل جذري، ولكن ماذا ستفعل النية الصالحة إذا كان النظام صارمًا للغاية بحيث يتعذر اتباعه بشكل دائم؟ من الأفضل إجراء تغييرات أصغر يمكن الحفاظ عليها على المدى الطويل. خذ وقتك في الوصول إلى هدفك، ثم لا تقف، لأن الجزء الأصعب هو الحفاظ على الوزن الناقص. إذا استخدمت نظامًا للمكافآت والعقوبات لتحقيق هدف إنقاص الوزن، فاستمر في استخدام نفس أنواع الحوافز للحفاظ على وزنك.

يمكنك أيضًا أن تُجرب استراتيجية يسميها علماء النفس «نية التنفيذ»، وهي طريقة لتقليل مقدار الوقت والجهد الذي تبذله في التحكم في أفكارك. بدلًا من وضع خطط عامة لتقليل السرعات الحرارية، فإنك تضع خططًا محددة للغاية للسلوك التلقائي في مواقف معينة، مثل ما يتوجب القيام به عندما يغريك الطعام السمين في إحدى الحفلات. تأخذ «نية التنفيذ» شكل إذا (...) س كلما استخدمت هذه التقنية لنقل التحكم في سلوكك إلى عمليات  $y$ . سأفعل  $x$  (...): إذا حدث Stroop تلقائية، قلَّ الجهد الذي ستبذله. وضَّحت بعض التجارب ذلك، وقد تضمنت اختبار الكلاسيكي للجهد العقلي الذي وُصِف في الفصل الأول: تحديد الألوان ذات العلامات الخاطئة. إذا

رأيت كلمة أخضر مطبوعة بالحبر الأخضر، يمكنك تحديد لون الحبر بسرعة ولكن يستغرق الأمر وقتًا أطول إذا استخدمَ الحبر الأخضر لتشكيل كلمة أزرق. وسيستغرق الأمر وقتًا أطول إذا استنفدت قوة إرادتك مسبقًا، كما فعل الباحثون الإنجليز مع الأشخاص في إحدى التجارب. لكنهم وجدوا أنه من الممكن تعويض قوة الإرادة الضعيفة هذه من خلال تدريب الناس على تخفيف الضغط على عقولهم. قبل أن تبدأ مهمة تحديد لون الحبر، يشكّل الناس خطة تنفيذ: إذا رأيت كلمة، سأجاهل معناها وألقي نظرة فقط على الحرف الثاني ولون الحبر. جعلت خطة إذا (...) س (...)، مهمتهم أكثر تلقائية، تطلّبت جهدًا عقليًا أقل وعيًا، وبالتالي فهي قابلة للتنفيذ حتى عندما تكون قوة إرادتهم ضعيفة بالفعل.

لذا قبل أن يغريك الطعام في حفلة ما، يمكنك أن تعد نفسك بخطة مثل: إذا قدّموا رقائق البطاطس، فسأرفضها جميعًا. أو: إذا كان هناك بوفيه، فسأكل فقط الخضار واللحوم الخالية من الدهن. إنها طريقة بسيطة لكنها فعالة بشكلٍ مدهشٍ لاكتساب ضبط النفس. من خلال اتخاذ قرار التخلي عن رقائق البطاطس بعملية تلقائية، يمكنك القيام بذلك من دون عناءٍ إلى حدٍ ما حتى في وقتٍ متأخرٍ من اليوم، عندما يكون إمدادك من قوة الإرادة منخفضًا. ولأنه سهل نسبيًا، يمكنك رفض رقائق البطاطس ولا تزال لديك قوة إرادة كافية للتعامل مع الإغراء التالي في الحفلة.

للحصول على شكلٍ أكثر جذرية من الالتزام المسبق، يمكنك أن تغادر الحفلة تمامًا، وتبحث عن تجمعات تقدّم سرعاتٍ حرارية أقل، وأشخاص نحيفين. نحن لا نقترح عليك التخلص من أصدقائك البُدن، ولكن يبدو أن هناك علاقة بين وزنك ومن تتواصل معهم. اكتشف الباحثون الذين حلّلوا الشبكات الاجتماعية أن الأشخاص البُدن يميلون إلى التجمع معًا، كما يفعل الأشخاص النحفاء. يبدو أن المسافة الاجتماعية أكثر أهمية من المسافة الجسدية: تزداد احتمالية البدانة لديك لأن صديقك المقرب يزداد وزنه أكثر من كون جارك يزداد وزنه، من الصعب الفصل بين السبب والنتيجة. لا شك أن الناس يبحثون عن آخرين يشاركونهم عاداتهم وأذواقهم، لكن من الصحيح أيضًا أن الناس يعزّزون سلوك ومعايير الآخرين. أحد الأسباب التي جعلت أعضاء يتخلصون من الأربطال (على الأقل لفترة من الوقت) هو أنهم يقضون وقتًا أطول Weight Watchers مع أشخاص آخرين يهتمون بفقدان الوزن. إنها نفس الظاهرة التي لاحظناها سابقًا مع المدخنين، الذين تزداد احتمالية إقلاعهم عن التدخين إذا أقنع أصدقاؤهم وأقاربهم أيضًا.

يساعد ضغط الأقران في تفسير سبب نقص وزن الناس في أوروبا عن الأمريكيين؛ فهم يتبعون أعرافاً اجتماعية مختلفة، مثل تناول الطعام في وقت الوجبات المحدد، بدلاً من تناول الوجبات الخفيفة طوال اليوم. عندما يأتي علماء الاجتماع الأوروبيون إلى الولايات المتحدة لدراسة عادات الأكل في مختبرات الحرم الجامعي، يندهشون عندما يكتشفون أنه يمكنهم إجراء تجارب متى أرادوا لأن طلاب الجامعات الأمريكية يسعدون بتناول الطعام في أي وقت في الصباح أو بعد الظهر. في فرنسا أو إيطاليا، قد يكون من الصعب العثور على مطعم مفتوح إلا في أوقات الوجبات. تُنتج هذه الأعراف الاجتماعية عادات تحافظ على قوة الإرادة من خلال عمليات عقلية تلقائية؛ فبدلاً من محاولة اتخاذ قرار واعٍ بشأن ما إذا كنت تريد تناول وجبة خفيفة أم لا، وبدلاً من مقاومة الإغراء، يعتمد الأوروبيون على ما يعادل خطة تنفيذ: إذا كانت الساعة الرابعة مساءً، فلن أكل أي شيء.

## دعني أحسب الوزن (والسعر الحرارية)

إذا كنت تحاول إنقاص وزنك، فكم مرة يجب أن تزن نفسك؟ كانت النصيحة المعتادة هي عدم الوقوف على الميزان كل يوم، لأن وزنك يتغير بشكل طبيعي وستصاب بالإحباط في الأيام التي يرتفع فيها دون سبب واضح. قال خبراء إنقاص الوزن، إنه إذا كنت ترغب في الحفاظ على دافعيتك، يجب أن تزن نفسك مرة واحدة فقط في الأسبوع. بدت هذه النصيحة غريبة بالنسبة إلى «باوميستر» وغيرهم من الباحثين في ضبط النفس، لأن عملهم على المشاكل الأخرى أظهر باستمرار أن المراقبة المتكررة تحسّن ضبط النفس. في النهاية، تتبعت دراسة متأنية طويلة المدى الأشخاص الذين فقدوا من وزنهم وكانوا يحاولون عدم استعادته. كان البعض منهم يزن نفسه يومياً، وآخرون ليسوا كذلك، اتضح أن الحكمة التقليدية كانت خاطئة.

كان الأشخاص الذين يزنون أنفسهم كل يوم أكثر نجاحاً في الحفاظ على أوزانهم من الزحف نحو الزيادة. كانوا أقل عرضة للتعرض إلى نوبات الأكل بنهم، ولم يظهروا أي علامات خيبة أمل أو ضائقة أخرى من مواجهتهم اليومية مع الميزان. بالنسبة إلى جميع التحديات الخاصة بفقدان الوزن، فأحدى الاستراتيجيات المعتادة الفعالة هي أنه كلما كنت تراقب نفسك بعناية وبشكل متكرر، فستتحكم في نفسك بشكل أفضل. لو بدا لك أن تدوين وزنك كل يوم هو عمل روتيني أكثر من اللازم، فيمكنك الاستعاضة عن هذا الكدح باستخدام ميزان يحتفظ بسجل إلكتروني لوزنك.

هناك بعض الأنواع تنقل لك قراءة كل يوم إلى جهاز الكمبيوتر أو الهاتف الذكي الخاص بك، والتي يمكن أن تنتج بعد ذلك مخططاً، يبهجك مراقبته (أو لا يبهجك).

حتى إذا لجأت إلى شكل مراقبة بسيط للغاية، فيمكنه أن يحدث فرقاً كبيراً، كما اكتشف الباحثون عندما حققوا في لغزٍ صغيرٍ غريبٍ: لماذا يزداد وزن السجناء؟ من الواضح أنه ليس بسبب مطبخ السجن الذي لا يقاوم. لا يُعَيَّن أي طاهٍ خبير في الطعام عندما يكون العملاء هم أسرى حرفياً، مع ذلك، يخرج الرجال باستمرارٍ من السجن أكثر بدانة مما كانوا عليه عندما دخلوا. والسبب، وفقاً لـ «بريان وانسينك» من جامعة كورنيل، هو أن السجناء لا يرتدون أحزمة أو ملابس ضيقة، في البذلة والسراويل الفضفاضة، لا يحصلون على الإشارات الصغيرة لزيادة الوزن التي يحصل عليها الآخرون عندما يشعرون بضيق بنظونهم وأن أحزمتهم يجب أن تُحرر قليلاً.

إلى جانب مراقبة جسمك، يمكنك مراقبة الطعام الذي تدخله فيه. إذا احتفظت بسجل لجميع الأطعمة التي تتناولها باهتمامٍ، فمن المرجح أنك ستستهلك سرعاتٍ حرارية أقل. في إحدى الدراسات، فقد أولئك الذين احتفظوا بسجلٍ للطعام ضعف وزن أولئك الذين استخدموا تقنياتٍ أخرى. إنه يساعد أيضاً في تسجيل عدد السرعات الحرارية في الطعام، على الرغم من صعوبة تقدير ذلك. إننا نميل جميعاً، حتى اختصاصي التغذية المحترفين، إلى البخس من كمية الطعام الموجودة في الطبق، خاصة عند مواجهة كميات كبيرة. لقد أربكتنا تحذيرات خبراء التغذية وحيل شركات المواد الغذائية الذين يستخدمون تصنيفاً مثل «قليل الدسم» أو «عضوي» لإنشاء ما يسميه الباحثون «هالة صحية». حقق «تيرني» في هذه الظاهرة في المجاورة المناسبة من في بروكلين، من خلال تجربة صممها باحثان، «بيير شاندون» Park Slope الناحية التغذوية في صوراً لوجبة من Park Slope و«ألكسندر تشيرنيف». عرضا على بعض الأشخاص من تتكوّن من سلطة دجاج وبيبيسي، وعرضا على الآخرين نفس الوجبة المتطابقة Applebee's بالإضافة إلى بعض المقرمشات التي كُتب عليها بشكلٍ بارزٍ «خالية من الدهون المتحولة». افتتّن الناس جداً بالملصق الفعال للمقرمشات لدرجة أن تقديرهم للوجبة مع المقرمشات كان أقل من تقديرهم للوجبة نفسها من دون المقرمشات. لقد ترجموا الملصق، بطريقة سحرية، إلى وفي دراسة رسمية Park Slope «سرعات حرارية سلبية» في كل من التجربة غير الرسمية في راجعها الخبراء، نُشرت لاحقاً بواسطة «شيرنيف». وقد أظهرت دراسات أخرى أن كل من

الأشخاص العاديين وخبراء التغذية يقللون باستمرارٍ من تقدير السرعات الحرارية في الأطعمة التي تحمل علامة «قليلة الدسم»، وبالتالي يأخذون كميات أكبر.

للتغلب على هذه المشكلات، يمكنك محاولة إيلاء المزيد من الاهتمام لعدد السرعات الحرارية للطعام عندما تكون مكتوبة على ملصق أو قائمة، أو عندما يكون لديك هاتف ذكي مع تطبيق يراقب السرعات الحرارية. عندما لا يتوفر عدد السرعات الحرارية، يمكنك على الأقل محاولة الانتباه إلى الطعام الذي أمامك، وهو ما يفعله قليلون من الناس. التفاعلات الاجتماعية ومشاهدة التلفاز هما النشاطان الأكثر شيوعًا اللذان يُدمجان مع تناول الطعام، وكلاهما مرتبط بزيادة استهلاك السرعات الحرارية. أظهر الباحثون مرارًا وتكرارًا أن تناول الطعام أمام التلفاز يزيد من تناول الوجبات الخفيفة، وأن المشاهدين سيأكلون أكثر عندما ينشغل اهتمامهم - كما هو الحال في فيلم كوميدي أو فيلم رعب جيد التنفيذ- في شيء آخر مما يأكلونه عندما يشاهدون شيئًا مملًا. في إحدى الدراسات، ضاعفت متتبعات الحمية الغذائية كمية الطعام التي تناولنها بمقدار ثلاث مرات في أثناء استغراقهن في مشاهدة فيلم.

يميل الناس إلى تناول المزيد من وجبات الطعام مع الأصدقاء والعائلة، عندما يصير اهتمامهم منصبًا أكثر بالرفقة ويصير أقل بما يأكلونه. أضف النبيذ أو الجعة، وسيصرون أقل اهتمامًا لأن الكحول يقلل من الوعي الذاتي وبالتالي يُضعف المراقبة. حتى عندما يكونون رصينين، يمكن لمتناولي الطعام أن يتسموا بقدرٍ كبير من الغفلة لدرجة أنهم يستمرون في احتساء الحساء من وعاءٍ يتم إعادة تعبئته باستمرارٍ (وخفية)، كما أوضح «بريان وانسينك» في تجربة شهيرة في كورنيل باستخدام أوعية الحساء المتصلة بأنابيب مخفية. استمر الناس في الاحتساء من الوعاء الذي لا قعر له لأنهم اعتادوا تناول كل ما يوضع أمامهم. إذا اعتدت الاسترشاد بمؤشرات خارجية بدلًا من شهيتك، فأنت عرضة لزيادة الوزن كلما قُدِّمت إليك أطباق كبيرة، وهو ما يمكن أن يحدث بسهولة من دون أن تدرك ذلك. عندما يُقدّم الطعام في أطباق كبيرة أو عند سكب المشروبات في أكواب عريضة، فإنك تميل إلى التقليل من تقدير عدد السرعات الحرارية الإضافية التي أُضيفت لأنك لا تملك إحساسًا بدهيًّا جيدًا بالحجم ثلاثي الأبعاد. إذا غيرت دار سينما ببساطة أحد أبعاد كيس الفشار؛ على سبيل المثال، عن طريق مضاعفة ارتفاعها ثلاث مرات، يمكنك أن ترى على الفور أنها تحتوي على ثلاثة أضعاف كمية الفشار. ولكن عندما يصير الكيس أعرض وأعمق وأطول في نفس الوقت، يمكن أن تتضاعف الكمية ثلاث مرات في الحجم دون أن تبدو

عليها ذلك. لذلك تطلب الحجم الكبير، ثم تأكل كل شيء. لا يمكنك التحكم في نوع العبوات والأطباق المستخدمة في المسارح والمطاعم، ولكن في المنزل يمكنك تقليل حصصك باستخدام أطباق صغيرة وأكواب رقيقة.

يمكنك أيضاً تسهيل مراقبة تناولك الطعام من خلال عدم تنظيف الطاولة بسرعة كبيرة. في تجربة أجريت في صالة رياضية، أكل الناس عدداً أقل بكثير من أجنحة الدجاج عندما ترك النادل العظام الفارغة على أطباقهم. على طاولات أخرى، حيث قام النادل بإزالة العظام بحماس، يمكن للناس أن يخدعوا أنفسهم بنسيان عدد الأجنحة التي سيأكلونها، لكن الأمر يستحيل على الطاولات التي لا تزال تحمل الدليل؛ لقد تولت العظام عملية المراقبة بدلاً منهم.

### لا تقل «لا» أبداً

تميل نتائج أبحاث الحمية الغذائية إلى أن تبدو محبطة، ولكن هناك استثناء بين الحين والآخر، وقد حفظنا النتيجة المبهجة المفضلة لدينا إلى النهاية. إنها من تجربة عربة الحلوى التي أجراها باحثو التسويق في محاولة لمعرفة المشكلة المركزية لضبط النفس: لماذا الإنكار هو شيء صعب جداً؟ كما قال مارك توين في مغامرات توم سوير: «الوعد بعدم القيام بشيء ما هو ضمن طريقة في العالم لجعل الجسم يريد أن يذهب ويفعل ذلك الشيء بالذات». هذا أحد أكثر الجوانب المحبطة للنفسية البشرية، لكن الباحثين «نيكول ميد» و«فانيسا باتريك»، بحثا عن الراحة من خلال وضع أنواع مختلفة من الإنكار في الاعتبار.

بدأ الباحثان ببعض التجارب العقلية باستخدام صور أطعمة لذيذة وجذابة. طلبا من المشاركين في التجربة تخيل هذه الأطباق الشهية وهي تُقدّم على عربة حلويات في مطعم. تخيل البعض وهم يختارون ما يفضلونه ويأكلونها. من ناحية أخرى، تخيل الباقيون التخلي عن الحلوى بإحدى طريقتين؛ تخيل البعض، من خلال التعيين العشوائي، أنهم قرروا عدم تناول هذه الحلويات على الإطلاق، بينما تخيل الآخرون أنهم أخبروا أنفسهم بعدم تناول أي منها الآن، لكنهم سيطلقون العنان لأنفسهم في وقتٍ ما لاحقٍ، كان هذا الأمر هو الفرق بين اللذة المُنكرة واللذة المؤجلة.

بعد ذلك، قاس المجرّبون عدد المرات التي انزعج فيها الناس أو تشتت انتباههم بسبب الحنين إلى الحلويات. عرف هؤلاء الباحثون أن المهام غير المكتملة تميل إلى إزعاج العقل (بسبب «تأثير زيغارنيك»، الذي ناقشناه في الفصل الثالث)، لذلك توقعوا أن تكون الحلويات مشتتة،

بشكلٍ خاصٍ، للأشخاص الذين أكلوا المتعة. ومع ذلك، فالمثير للدهشة أن الأشخاص الذين قالوا لأنفسهم ليس الآن، لكن فيما بعد، كانوا أقل انزعاجًا من رؤية كعكة الشوكولاتة من المجموعتين الآخرين؛ المجموعة التي تخيلت تناولها والمجموعة التي رفضت لنفسها المتعة تمامًا. توقع الباحثون أن يؤدي الرفض الصريح إلى تقليل اللهفة لأن العقل سيعتبر الأمر منتهيًا - لا مزيد من الجدل! لكن العكس هو الذي حدث. لم تُزعج اللذات الموقعة بقدر ما سبق. عندما يتعلق الأمر بالحلوى، فلن يقبل العقل بالرفض، على الأقل ليس في هذه التجربة العقلية.

لكن ماذا لو تضمن الأمر طعامًا حقيقيًا؟ لاكتشاف ذلك، أحضر الباحثون أشخاصًا واحدًا تلو الطعام المفضل) M&M الآخر لمشاهدة فيلم قصير في أثناء الجلوس بجوار وعاء من شوكولاتة أخبروا. (دائمًا في المختبرات لأنه من السهل جدًا التعامل معه، من دون فوضى ومن دون ضجة بعض الأشخاص أن يتخيلوا أنهم قرروا تناول الطعام بقدر ما يريدون في أثناء مشاهدة الفيلم. أخبروا آخرين أن يتخيلوا أنهم قرروا عدم تناول أي شيء من الحلوى. أخبروا مجموعة ثالثة أن الآن ولكنهم سيحصلون عليها لاحقًا. كانت M&M تتخيل أنهم قرروا عدم تناول شوكولاتة التعليمات فعالة بشكلٍ عامٍ، أولئك الذين أخبروهم أن يفترضوا أنهم قرروا تناول الطعام في الواقع أكلوا أكثر بكثيرٍ من أولئك الذين طُلب منهم رفض أو تأجيل المتعة. استمرت الدراسة من خلال بعض الاستبيانات، وبعد ذلك قال المُختبر (كذبًا) أن التجربة انتهت الآن، طلبوا من كل شخصٍ البقاء وملء استبيان آخر، الذي كان ظاهريًا مهتمًا بجودة بيئة المُختبر.

إلى الشخص، وقال: M&M ثم، على ما يبدو كفكرة متأخرة، أعاد المُختبر وعاء شوكولاتة «أنت آخر مُختبر لدينا اليوم، وقد ذهب الآخرون، لذا فقد تركوا هذه الأشياء، ساعد نفسك»، خرج المُختبر، وترك المشارك وحده لملء الاستبيان وتناول طعامه حتى الامتلاء، من دون مراقبة أو اهتمام من أحد، على ما يبدو. لكن، كالعادة، اهتم الباحثون بالأمر كثيرًا جدًا، لقد وزنوا الوعاء مسبقًا ووزنوه مرة أخرى بعد مغادرة المشارك.

؛ أولئك الذين أخبروا M&M إذا تركوا الأشخاص بمفردهم في تلك الغرفة مع شوكولاتة أنفسهم أن يوجّلوا المتعة، صارت لديهم فرصة ذهبية لإطلاق العنان لأنفسهم. ربما توقعت منهم بنهم، وأن الأشخاص الذين أقسموا بعدم تناول الحلوى سيظلون M&M أن يأكلوا شوكولاتة أقوىاء أو ربما يقضمون قطعة صغيرة. لكن الذي حدث هو العكس تمامًا، أولئك الذين في حالة التأجيل أكلوا أقل بكثيرٍ من أولئك الذين في حالة الإنكار. كانت النتائج ستصير مثيرة للإعجاب لو

أن الأشخاص قد أكلوا كميات متساوية في حالة التأجيل وحالة الرفض. أخيرًا، كان من المتوقع للأشخاص الذين في حالة التأجيل الاستمتاع بوجبات الطعام لاحقًا.

حقيقة أنهم أكلوا أقل من الآخرين أمرٌ لافتٌ للنظر. تشير النتيجة إلى أن إخبار نفسك: «يمكنني الحصول على هذا لاحقًا» يعمل في العقل إلى حدٍ ما مثل الحصول عليه الآن. إنه يرضي الرغبة إلى حدٍ ما، ويمكن أن يكون أكثر فاعلية في قمع شهوة الطعام أكثر من الأكل الفعلي للوجبة. خلال ذلك الجزء الأخير من التجربة، عندما تركوا جميع الأشخاص بمفردهم مع فإن الأشخاص الذين أجلوا المتعة أكلوا أقل من الأشخاص الذين سمحوا M&M وعاء شوكولاتة لأنفسهم في وقتٍ سابقٍ بتناول الحلوى حسب الرغبة. علاوة على ذلك، يبدو أن تأثير القمع يستمر خارج المختبر. في اليوم التالي للتجربة، أرسلوا رسالة بالبريد الإلكتروني إلى جميع في هذه اللحظة M&M الأشخاص تتضمن سؤالاً: «ما مدى رغبتك في الحصول على شوكولاتة بالذات، إذا قدمها لك أحدهم؟» أفاد أولئك الذين أجلوا الإشباع برغبة أقل في تناول الحلوى من الأشخاص الذين رفضوا المتعة تمامًا أو أولئك الذين أكلوا حتى الامتلاء.

يتطلب الأمر قوة إرادة لرفض الحلوى، ولكن من الواضح أن قول لاحقًا هو أقل إجهادًا على العقل عن قول أبدًا. على المدى الطويل، ينتهي بك الأمر إلى الرغبة بشكلٍ أقل وأيضًا في استهلاكٍ أقل. بالإضافة إلى ذلك، قد تحصل على المزيد من المتعة بسبب تأثير آخر ظهر في نوعٍ مختلفٍ من التجربة: سؤال الأشخاص عن المبلغ المستعدين لدفعه لتقبيل نجمهم السينمائي المفضل اليوم، والمبلغ الذي سيدفعونه مقابل قبلة بعد ثلاثة أيام من الآن. عادة، يدفع الناس مقابل المتعة الفورية، لكن في هذه الحالة كانوا على استعداد لإنفاق المزيد من المال لتأجيل القبلة، لأنه سيسمح لهم بقضاء ثلاثة أيام في الاستمتاع بالقبلة. بالمثل، فإن تأخير الإشباع بـ أو كعكة الشوكولاتة الذائبة يمنح وقتًا للاستمتاع بالترقب. كنتيجة لهذه المتعة crème brûlée السالفة، عندما تطلق لنفسك العنان في النهاية، قد تجد القليل من الحاجة إلى الشراهة والمزيد من الرغبة في تناول الطعام باعتدالٍ. في المقابل، عندما تقسم ألا تأكل شيئًا ما تمامًا ثم تستسلم أخيرًا، تقول: ما هذا بحق الجحيم، وتأكل بنهم.

لذلك عندما يتعلق الأمر بالطعام، لا تقل «لا» أبدًا، عندما تصل عربة الحلوى، لا تحديق بلهفة إلى الحلوى الممنوعة. قدّم نذرًا أنك ستأكلها كلها جميعًا عاجلاً أم آجلاً، ولكن ليس فقط الليلة، قل لنفسك بروح «سكارليت أوهارا» (25)، قل لنفسك: غداً سأحظى بمذاقٍ آخر.

الحائز على «Gone with the wind» سكارليت أوهارا» شخصية لعبتها الممثلة الإنجليزية «فيفيان لي» في فيلم» [25](#).  
جائزة الأوسكار في عام 1939م. (المترجم)

\* \* \*

## خاتمة

### مستقبل قوة الإرادة – قدر أكبر من المكسب مع ضغط أقل

#### (ما دمت لا تماطل)

.امنحني الطهارة والعفة، لكن ليس الآن

- صلاة للقديس أوغستينوس في شبابه، قبل قداسته -

مثل الشاب أوغستينوس، يقدر الجميع فوائد ضبط النفس يومًا ما. لكن متى سيأتي هذا اليوم لغير القديسين من بيننا؛ إذا جاء أصلاً؟ إذا كانت قوة الإرادة محدودة واستمرت الإغراءات في الانتشار، فكيف يمكن أن يكون هناك إحياء دائم لهذه الفضيلة؟

نحن لا نُقلل من العقبات، لكننا ما زلنا متفائلين بشأن مستقبل ضبط النفس، على المستويين الشخصي والاجتماعي. نعم، تزداد الإغراءات تعقيداً، وكذلك أيضاً أدوات مقاومتها. تُقدر فوائد قوة الإرادة بشكلٍ أوضح من أي وقتٍ مضى. يمكنك تلخيص مجموعة كبيرة جديدة من المؤلفات البحثية بقاعدة بسيطة: أفضل طريقة لتقليل الضغط في حياتك تكمن في التوقف عن فعل أخطاء فادحة. هذا يعني إعداد حياتك بحيث تكون لديك فرصة واقعية للنجاح. لا يستخدم الأشخاص الناجحون قوة إرادتهم كوسيلة دفاع أخيرة لمنع أنفسهم من وقوع كارثة، على الأقل ليست استراتيجية دائمة، كما لاحظ باوميستر وزملاؤه مؤخراً على جانبي المحيط الأطلسي. عندما راقبوا الألمان على مدار اليوم (في دراسة الصافرة التي ذكرناها سابقاً)، تفاجأ الباحثون عندما اكتشفوا أن الأشخاص الذين يتمتعون بضبطٍ للنفس قوي، يقضون وقتاً أقصر في مقاومة الرغبات مقارنة بالآخرين.

في البداية، شعر باوميستر ومعاونوه الألمان بالحيرة. من المفترض أن يتوفر ضبط للنفس من أجل مقاومة الرغبات، فلماذا لا يستخدمه الأشخاص الذين لديهم قدرٌ أكبر من ضبط النفس في كثيرٍ من الأحيان؟ ولكن ظهر بعد ذلك تفسيرٌ: لدى هؤلاء الناس قدرٌ أقل من الاحتياج إلى استخدام قوة الإرادة لأنهم محاصرون بعددٍ أقل من الإغراءات والصراعات الداخلية. يرتبون حياتهم بصورة أفضل بحيث يتجنبون المواقف المسببة للمشاكل. يتماشى هذا التفسير مع نتيجة دراسة أخرى أجراها باحثون هولنديون يعملون مع باوميستر، وقد أظهرت أن الأشخاص الذين

يتمتعون بضبط جيد للنفس لا يستخدمونه بشكل أساسي للإنقاذ في حالات الطوارئ، ولكن بالأحرى في تطوير عادات ونظام فعال في المدرسة والعمل. ظهرت نتائج هذه العادات والنظام في مجموعة أخرى من الدراسات الحديثة في الولايات المتحدة، والتي أظهرت أن الأشخاص الذين يتمتعون بضبط عالٍ للنفس يفيدون باستمرار عن وجود قدر أقل من الضغوط في حياتهم. إنهم لا يستخدمون ضبط النفس لتجاوز الأزمات؛ بل لتجنبها. يمنحون أنفسهم الوقت الكافي لإنهاء مشروع، يأخذون السيارة إلى الورشة قبل أن تتعطل، يبتعدون عن البوفيهات التي تحتوي على كل ما يمكنك تناوله من الطعام، إنهم يهاجمون بدلاً من الدفاع.

في هذا الفصل الختامي، سنستعرض استراتيجية للاستمرار في الهجوم، بدءًا بوحدة من أكثر القواعد وضوحًا والتي يتجاهلها الناس على نطاق واسع: لا تستمر في المماثلة. التسوية هو رذيلة عالمية تقريبًا. وصف شيشرون المماثلين بالـ «مفقوتين». ألقى «جوناثان إدواردز» عظة كاملة ضد «الخطيئة وحماسة التسوية». في الاستطلاعات الحديثة، يعترف 95% من الناس بفعل ذلك في بعض الأحيان على الأقل (ليس لدينا أي فكرة عن من هم هؤلاء الـ 5% الآخرون أو من هو الذي يحاولون خداعه)، ويبدو أن المشكلة تزداد سوءًا مع تطور المجتمعات وتكاثر الإغراءات. أفاد عالم النفس «بيرس ستيل»، الذي حلل بيانات من جميع أنحاء العالم على مدار العقود الأربعة الماضية، أنه ظهرت زيادة حادة في معدلات المترددين المتفانين؛ أولئك الذين يعتبرون المماثلة هي سمة شخصية مميزة. تشمل هذه الفئة اليوم أكثر من 20% من الأشخاص الذين شملهم الاستطلاع دوليًا. في بعض الاستطلاعات الأمريكية، يعتبر أكثر من نصف الناس أنفسهم مماثلين مزمنين، ويرى العمال أنهم يضيعون ربع ساعاتهم في العمل؛ ساعتان في يوم العمل. يعني هذا بالنسبة إلى الأجر النموذجي، أن كل موظف يتقاضى نحو 10000 دولار سنويًا مقابل الوقت الذي يقضيه متراخيًا.

غالبًا ما يلقي علماء النفس والمترددون باللوم على هذه الرذيلة على إجبار الناس على فعل الأشياء بصورة كاملة. من المفترض أن هؤلاء الكماليين مغمورون في القلق والتوتر عندما يحاولون بدء مشروع لأنهم يرون أنه لا يرقى إلى مستوى مثلهم العليا، لذلك يعلقون أو يتوقفون عن العمل. هذا منطقي من الناحية النظرية، ولا شك أنه صحيح في بعض الحالات، لكن الباحثين فشلوا مرارًا وتكرارًا في العثور على رابط يُعَوَّل عليه بين المماثلة والكمال. قد يكون أحد أسباب خداع علماء النفس في البداية برؤية هذا الرابط هو التحيز في الاختيار: من المحتمل أن يكون

المماطل ذو المعايير العالية أكثر احتمالية من الشخص الأقل طموحًا في طلب المساعدة لحل المشكلة، لذلك يظهر الكماليون، في كثير من الأحيان، في مكاتب اختصاصي علم النفس الذين يعالجون المماطلين. لكن هناك الكثير من الأشخاص الآخرين ذوي المعايير العالية الذين لا يؤجلون ويؤدون عملاً جيدًا تمامًا من دون قضاء الليل كله

السمة التي يبدو أنها مهمة هي الاندفاع، التي تظهر مرارًا وتكرارًا في الدراسات حول المماطلين. يساعد هذا الارتباط في تفسير الأدلة الحديثة أن التسوية يمثل مشكلة عند الرجال أكثر من النساء، وخاصة بالنسبة إلى الشباب: لدى الرجال صعوبة أكبر في التحكم في الاندفاعات. عندما يشعر المماطلون بالقلق بشأن عملٍ صعبٍ، أو بالملل من عملٍ روتيني عادي، فإنهم يستسلمون للحاجة إلى تحسين مزاجهم من خلال القيام بشيء آخر. يحاولون الحصول على المكافأة الفورية، ويلعبون لعبة فيديو بدلًا من تنظيف المطبخ أو كتابة ورقة بحثية، ويحاولون تجاهل النتائج على المدى الطويل. عندما تزعجهم أفكار المواعيد النهائية المستقبلية، قد يحاولون حتى إخبار أنفسهم أنه من الذكاء الانتظار حتى اللحظة الأخيرة: أنا أعمل بشكلٍ أفضل تحت ضغط الموعد النهائي! لكنهم في الغالب يخدعون أنفسهم، كما اكتشفا «باوميستر» و«ديانا تاييس».

## اختبار الموعد النهائي

لقد وقعت تجربة المماطلة في بيئة غنية بالأهداف بشكلٍ رائع: حرم جامعي. يعترف طلاب الجامعات عادة بقضاء ثلث ساعات استيقاظهم في المماطلة، ومن يدرى بمقدار الوقت الزائد الذي يضيع في الواقع. حددت «تاييس» -التي درّست دورة في الصحة النفسية في جامعة كيس ويسترن- المماطلين في فصلها من خلال وسيلتين، أولًا، في بداية الفصل الدراسي، طلبت من الطلاب ملء استبيان حول عادات عملهم، ثم كلفتهم ببحثٍ، عليهم تسليمه يوم الجمعة في وقتٍ متأخرٍ من الفصل الدراسي. أعلنت «تاييس» أيضًا أن الطلاب الذين فاتهم الموعد النهائي يمكنهم تسليم البحث في محاضرة يوم الثلاثاء التالي، وإذا فاتهم الموعد النهائي الثاني، يمكنهم إحضاره إلى مكتبها يوم الجمعة التالي؛ بعد أسبوعٍ كاملٍ من الموعد النهائي الأصلي. اكتشفت لاحقًا أن بعض الطلاب الذين سجلوا درجات عالية في استبيان المماطلة، لم يكلفوا أنفسهم عناء تدوين

أول موعدين نهائيين، بقدر ما كانوا معنيين بالأمر، كان تاريخ التسليم المؤجل مرتين، هو الوحيد المهم بالنسبة إليهم.

قيّم الأبحاث معلمون لم يعرفوا متى تم العمل، ولكن «تاييس» و«باومистер» تتبعوا الأمر حتى يتمكنوا من مقارنة أداء الطلاب. أدى المماطلون -كما تم قياسهم في الاستبيان وتأخروا في تسليم أبحاثهم- بشكلٍ أسوأ بكل مقياس أكاديمي: درجات أقل في الأبحاث ودرجات أقل في امتحانات نصف التيرم والامتحانات النهائية، لكن هل استفادوا بطرقٍ أخرى؟ كمشروعٍ منفصلٍ في فصل الصحة النفسية هذا، احتفظ الطلاب بسجلاتٍ عن صحتهم، بما في ذلك جميع الأعراض والأمراض التي عانوا منها وعدد المرات التي ذهبوا فيها إلى عيادة الحرم الجامعي أو غيرهم من مقدمي الرعاية الصحية. عندما راجعت «تاييس» نتائج دراسة الفصل الدراسي الأول، وجدت نتيجة مذهلة: كان المماطلون أكثر صحة! أبلغوا عن أعراضٍ أقل وزياراتٍ أقل للطبيب. بدأ الأمر كما لو كان هناك مقايضة: من المؤكد أن الطيور المبكرة قد أنجزت عملها في الوقت المحدد وحصلت على درجات أفضل من المماطلين، لكن هذا الأخير تمتع بصحة أفضل. يبدو أن ممارسة ضبط النفس قبل الموعد النهائي لها ضريبة ما، ربما عن طريق تحويل الجلوكوز عن جهاز المناعة. لكن بينما كان «باومистер» و«تاييس» يفكران في هذه النتيجة، تذكرنا أن مهمة الطلاب لحفظ السجلات الصحية قد انتهت قبل الأسبوع الأخير من الفصل الدراسي؛ فقط عندما كان المماطلون يعملون على أبحاثهم في اللحظة الأخيرة. ربما كانوا يتمتعون بصحة أفضل عندما لم يعملوا، ولكن ماذا حدث لهم في نهاية المدة، عندما حان الموعد النهائي؟

لذلك كرّرت التجربة في فصل دراسي آخر مع صف دراسي آخر، وهذه المرة استمر الطلاب في تتبع الأمراض والأعراض وزيارات الأطباء حتى الاختبارات النهائية. مرة أخرى، حصل المماطلون على درجات أقل وتمتعوا بصحة أفضل في وقتٍ مبكرٍ من الفصل الدراسي، في الوقت الذي كان فيه بعض النشيطين في الصف الدراسي مصابين بنزلات بردٍ في أثناء عملهم على أبحاثهم. ربما كان المماطلون يلعبون الفريسبي في الخارج، مسترخين في الحفلات، ويحصلون على قسطٍ وافرٍ من النوم. بالنسبة إلى المماطل الذي كانت مواعيدته النهائية بعيدة، الحياة بالنسبة إليه جيدة جدًا. لكن في نهاية المطاف يحين موعد استحقاق الفاتورة، في نهاية الفصل الدراسي، عانى المماطلون من ضغطٍ أكثر بكثيرٍ من الآخرين. الآن كان عليهم أن يتعاونوا معًا للقيام بالعمل المتأخر، وقد أبلغوا عن ارتفاعٍ حادٍ في الأعراض والأمراض. في الواقع، كان

المماطلون أكثر مرضاً من الطلاب الآخرين في نهاية الفصل الدراسي لدرجة أن ذلك ألغى تأثير صحتهم الأفضل في الأسابيع الأولى، لقد كان لسهرهم طوال الليل أثر سلبي، وكان لديهم المزيد من المشاكل الصحية بشكل عام.

أسوأ المماطلين لم يتمكنوا حتى من الوفاء بالموعد النهائي الثالث والأخير، لقد تراجعوا حتى عن التأجيل الذي تقدمه العديد من الجامعات للطلاب المماطلين، وهو أخذ درجة «غير مكتمل»، وبالتالي تأجيل العمل حتى الفصل الدراسي التالي. سمحت الجامعة بدرجات غير مكتملة ولكن كان لديها سياسة صارمة تقضي بضرورة إعداد جميع الأعمال وتسليمها بحيث يمكن تسليم الدرجات إلى المسجل بحلول الساعة 5:00 مساءً، في يوم جمعة معين في وقت متأخر من الفصل الدراسي التالي. إذن كان يوم الجمعة موعداً نهائياً صارماً، من دون مجال للتفاوض؛ هذا بالنسبة إلى طلاب «تاييس» الذين أخذوا درجة «غير مكتمل»، وهي مجموعة تضمنت، حتماً، الطالبة التي سجلت أعلى الدرجات في استبيان المماطلة في بداية الفصل الدراسي. وفقاً لسياسة الجامعة، تُرك الأمر لها لوضع جدول زمني مع معلمتها لإكمال العمل بحيث يتوفر وقت لقراءته وتصحيحه. مرّت أسابيع، ولا خبر من ناحيتها. أخيراً، بعد ظهر يوم الجمعة القاتل، قبل ساعتين فقط من موعد استحقاق الدرجة في مكتب المسجل، اتصلت الطالبة هاتفياً

قالت وهي تبدو غير مبالية: «مرحباً دكتورة تاييس، هل يمكنك أن تُذكريني بموضوع بحث «فصلك الدراسي الماضي؟».

كما يمكنكم أن تخمّنوا الأمر، لم تنجز البحث في الوقت المحدد. في مرحلة ما لا يعود يتوفر قدر من قوة الإرادة لينقذك. لكن يمكن لمعظم الناس، حتى المماطلين المزمّنين، تجنب هذا المصير من خلال تعلّم لعب الهجوم. لقد ناقشنا حتى الآن في هذا الكتاب المئات من تجارب واستراتيجيات ضبط النفس، فلنراجعها الآن ونُجهزها للاستخدام

## أساس قوة الإرادة

### الدرس الأول: اعرف حدودك

بغض النظر عما تريد تحقيقه، يبدأ اللعب بالهجوم من خلال التعرف على الدرسين الأساسيين من الفصل الأول: إمدادك بقوة الإرادة محدود، وحقيقة أنك تستخدم نفس المورد لأمرٍ مختلفة كثيرة. قد يبدأ كل يوم بمخزون قوة الإرادة لديك ناضراً ومتجدداً، على الأقل إذا كنت نمت ليلتك جيداً وتناولت فطوراً صحياً. لكن بعد ذلك، تتجزأ الأشياء طوال اليوم وتآكل بعضها ببطء. يجعل تعقيد الحياة الحديثة من الصعب أن تضع في اعتبارك أن كل هذه الأعمال الروتينية التي تبدو منفصلة، والمطالب تستهلك من الرصيد ذاته في داخلك.

ضع في اعتبارك بعض الأشياء التي تحدث في يوم عادي؛ تسحب نفسك من السرير على الرغم من أن جسمك يريد المزيد من النوم، وتحمل مشقة الإحباطات المرورية، وتعتقد لسانك عندما يغضبك رئيسك في العمل أو زوجك، أو عندما يقول لك البائع في المتجر «ثانية واحدة فقط» ويستغرق الأمر ست دقائق ليعود إليك. أنت تحاول الحفاظ على تعبيرٍ يوحي بالاهتمام واليقظة على وجهك بينما يتحدث زميلك بنبرة رتيبة خلال اجتماعٍ مملٍ. إنك تؤجل الذهاب إلى الحمام، تتخذ الخطوات الأولى في مشروع صعب، تريد أن تأكل كل البطاطس المقلية على طبق الغداء الخاص بك ولكنك تترك نصفها هناك أو (بعد التفاوض مع نفسك) نصفها تقريباً. تدفع نفسك إلى الركض البطيء، وفي أثناء الركض البطيء تجعل نفسك تستمر في الجري حتى تنتهي من التمرين. قوة الإرادة التي أنفقتها على كل هذه الأحداث غير المرتبطة ببعضها تستنزف مقدار ما تبقى من أجل الأمور الأخرى.

هذا الاستنفاد ليس واضحاً بشكلٍ بدهي، خاصة عندما يتعلق الأمر بتقدير تأثير اتخاذ القرارات. عملياً، لا أحد لديه إحساس عالٍ بمدى إرهاق اتخاذ القرار. اختيار ما تتناوله على العشاء، وأين تذهب في إجازة، ومن توظف، وكم تنفق - كل هذا يتطلب قوة إرادة. حتى القرارات الافتراضية تستنفد الطاقة، بعد اتخاذ بعض القرارات الصعبة، تذكر أن قدرتك على التحكم في نفسك ستضعف.

تذكر أيضاً أن المهم هو الجهد وليس النتيجة. إذا كنت تناضل إغراء ما ثم استسلمت، فأنت لا تزال مستنزفاً لأنك ناضلت. لا يؤدي الاستسلام إلى تجديد قوة الإرادة التي أنفقتها بالفعل، كل ما يفعله هو أن يوفر عليك مزيداً من الإنفاق. ربما تكون قد قضيت يومك في الخضوع لسلسلة من الإغراءات والنوازع القهرية، مع ذلك أمكنك أن تستهلك قدرًا كبيرًا من الطاقة بمقاومة كل منها لفترة من الوقت. يمكنك حتى استهلاك قوة الإرادة من خلال المشاركة في الانغماس في أشياء لا تروق لك. إجبار نفسك على فعل شيء لا تريد فعله حقاً في الوقت الحالي؛ مثل شرب التكيلا (26) وممارسة الجنس وتدخين السيجار، سيقفل من قوة الإرادة لديك. بالمثل، أكثر القرارات إرهاقاً هي التي تبدو صعبة بالنسبة إليك على الرغم من أنها قد تبدو واضحة للآخرين. قد تكون نفسك العقلانية مقتنعة تماماً بضرورة استئجار شقة ميسورة التكلفة مع وجود غرفة إضافية، ولكن لا يزال من الممكن استنفادك من خلال التخلي عن الشقة غير العملية ذات الإطلالة الرائعة. مشروب مكسيكي. (المترجم) (26)

## راقب الأعراض

لا يوجد «شعور» واضح بالاستنفاد. من ثم، أنت في حاجة إلى مراقبة نفسك بحثاً عن علامات خفية يسهل تفسيرها بشكل خاطئ. هل تزعجك الأشياء أكثر مما يجب؟ هل ارتفع قدر الأشياء، بطريقة ما، في حياتك بحيث تشعر بها بقوة أكثر من المعتاد؟ هل من الصعب فجأة أن تتخذ قراراتك بشأن حتى الأشياء البسيطة؟ هل أنت متردد أكثر من المعتاد في اتخاذ قرار أو إجهاد نفسك عقلياً أو جسدياً؟ إذا لاحظت مثل هذه المشاعر، فعليك التفكير في الساعات القليلة الماضية ومعرفة ما إذا كان من المحتمل أنك استنفدت قوة إرادتك، إذا كان الأمر كذلك، فحاول الحفاظ على ما تبقى مع توقع التأثيرات في سلوكك.

في أثناء استنفادك، ستزعجك الإحباطات أكثر من المعتاد. ستكون أكثر ميلاً إلى قول شيء تندم عليه. سيكون من الصعب، أكثر من المعتاد، مقاومة النوازع القهرية لتناول الطعام أو الشرب أو الإنفاق أو القيام بأشياء أخرى. كما قلنا سابقاً، فإن أفضل طريقة لتقليل الضغط في حياتك هي التوقف عن فعل أخطاء فادحة، ولكن عندما تكون مستنفداً، فأنت عرضة لارتكاب أخطاء ستترك لك المزيد من الفواتير لدفعها، والمزيد من الأضرار التي يجب إصلاحها في علاقاتك، والمزيد من الجنيهاً التي تخسرها. احذر من اتخاذ قرارات مُلزمة عندما تنخفض

طاقتك، لأنك ستميل إلى تفضيل الخيارات ذات المكاسب قصيرة الأجل والتكاليف المتأخرة. حاول التعويض بإعطاء قيمة إضافية للنتائج بعيدة المدى للقرار. لتجنب الاستسلام للانحيازات غير العقلانية والطرق المُختصرة الكسولة، حدّد أسباب قرارك وفكر فيما إذا كانت منطقية.

ستعاني قدرتك على الإنصاف والحكم المتوازن. ستكون أكثر ميلاً إلى الالتصاق بالوضع الراهن وأقل ميلاً إلى التسويات، خاصة إذا كانت المقايضات تنطوي على الكثير من العمل الذهني. مثل قضاة الإفراج المشروط الذين تحدثنا عنهم في الفصل 4، ستميل إلى اتخاذ الخيار الأسهل والأكثر أماناً حتى عندما يؤدي هذا الخيار شخصاً آخر. يمكن أن يساعدك إدراك هذه التأثيرات على مقاومة بعض مخاطر الحالة المستنفدة.

مثل «جيم تيرنر»؛ الممثل الذي تحدثنا عنه في الفصل الثاني، قد تجد نفسك غير قادرٍ على اتخاذ أبسط الخيارات حتى عندما تساعدك. يخبرنا «تيرنر»، في برنامج الذي يعرضه بمفرده، عن معاناته مع مرض السكر، عن يوم على الشاطئ عندما شعر بانخفاض نسبة السكر في الدم بشكلٍ خطيرٍ. لقد أدرك أن عليه هو وابنه، البالغ من العمر أربع سنوات آنذاك، المغادرة بسرعة، وبدأ في جمع ألعاب الصبي ووضعها في الصندوقين اللذين أحضرهما إلى الشاطئ. كانت مهمة روتينية، ولكن مع انخفاض مستوى الجلوكوز لديه، كان تيرنر مرتباً بخياراته: أي لعبة يضعها في أي صندوق؟ استقر بصعوبة على القاعدة الأولى التي خطرت له؛ يجب إدخال كل لعبة في نفس الصندوق بالضبط الذي وصلت فيه، وأهدر الوقت في إعادة ترتيب الألعاب بقلقٍ شديدٍ بينما استمر انخفاض السكر في الدم. بعد ذلك، عندما غادرا أخيراً وتوجها نحو مرافق الشاطئ -مطعم للوجبات الخفيفة ودورة مياه عامة- أعاقه قرار آخر.

يتذكر تيرنر: «وقفتُ هناك لمدة خمس عشرة دقيقة مع هذا الحوار الداخلي المستمر: التبول أم تناول الطعام أولاً؟ كان ابني يشدني، لكنني لم أستطع اتخاذ القرار، كان الأمر مرهقاً جداً، جلست أخيراً، كان ابني هائجاً، ظللنا هناك لما يقرب من نصف ساعة قبل أن أتمكن أخيراً من الذهاب والنهوض والذهاب إلى تناول الطعام».

يمكنك أن تضع في اعتبارك هذه الصورة لـ «تيرنر»: رجل منهار على الشاطئ، مرهق جداً لدرجة صعوبة اتخاذ قرار بشأن الذهاب إلى الحمام. في المرة القادمة عندما تجد نفسك تكافح مع قرار روتيني، فهذا ما يمكن أن يفعله لك نقص الجلوكوز. يقول تيرنر: «يبدو الأمر كأن جزءاً من دماغك قد أخذ منك؛ لا يمكنك التركيز. أنت تجلس هناك تحديق وأنت تعلم أن شيئاً ما يجب أن

يحدث، وتتساءل لماذا لا يمكنك فعل ذلك». لا يمكنك فعل ذلك حتى تتخذ نفس الخيار الذي أنقذ تيرنر أخيراً: تناول الطعام أولاً. يجدد باحثو المختبر هذا الوقود الأساسي من خلال تقديم مشروبات مليئة بالسكر لأنها تعمل بسرعة، ولكن من الأفضل استخدام البروتين، أدخل بعض الطعام الصحي في جسمك، وانتظر نصف ساعة، وبعد ذلك لن يبدو القرار صعباً للغاية.

## انتق معاركك

لا يمكنك التحكم في الضغوط التي تأتي في حياتك أو حتى التنبؤ بها، لكن يمكنك استغلال فترات الهدوء، أو على الأقل اللحظات السلمية للتخطيط للهجوم، ابدأ برنامجاً للتمارين الرياضية، تعلم مهارة جديدة، ألق عن التدخين، قلل من الشرب، أجرِ واحداً أو اثنين من التغييرات الدائمة نحو نظام غذائي صحي. من الأفضل القيام بكل ذلك في أوقات انخفاض الحاجات الملحة نسبياً، حيث يمكنك تخصيص قدرٍ كبيرٍ من إرادتك للمهمة. يمكنك بعد ذلك انتقاء معاركك بحكمة ومعرفة أي منها تسبب الكثير من المتاعب. حتى الشخص الذي لديه إرادة «ديفيد بلين» الحديدية وتحمله المذهل للألم يعرف حدوده. عندما أخبرناه عن رحلات «ستانلي» عبر الغابة، تراجع إلى الوراء عند سماعه عن الأسراب المستمرة من البعوض والحشرات الأخرى.

قال بلين: «لا يمكنني فعل هذا، إنني أهرب في حالة تواجد البعوض في كل مكان، إنه مجرد شيء لا يمكنني التعامل معه».

عندما تنتقي معاركك، انظر إلى ما وراء التحديات المباشرة، وضِع حياتك في منظورها الصحيح، هل أنت موجود حيث تريد أن تكون؟ ماذا يمكن أن يكون أفضل؟ ماذا يمكنك أن تفعل بهذا الشأن؟ بالطبع لا يمكنك القيام بذلك كل يوم، وبالتأكيد ليس خلال الأوقات المزدحمة والمُجهدَة، ولكن يمكنك تخصيص يوم واحد على الأقل في السنة -ربما يوم عيد ميلادك- للقيام ببعض التفكير وتدوين الملاحظات حول مدى جودة قضائك للعام الماضي. إذا جعلت من هذا طقساً سنوياً، يمكنك إلقاء نظرة على الملاحظات من السنوات السابقة لمعرفة أشكال التقدم التي أحرزتها في الماضي: الأهداف التي حققتها والأهداف المتبقية والأهداف التي لا أمل فيها. يجب أن يكون لديك دائماً على الأقل هدفٌ عويصٌ في نطاق خمس سنوات، جنباً إلى جنبٍ مع أهدافٍ وسيطة أكثر تحديداً، مثل الخطط الشهرية التي ناقشناها في الفصل الثالث. لتكن لديك فكرة عما تريد تحقيقه في شهر وكيفية تحقيقه، امنح نفسك بعض المرونة وتوقع الإخفاقات، عندما تتحقق

من تقدمك في نهاية الشهر، تذكر أنه ليس عليك تحقيق كل هدف في كل مرة، ما يهم هو تحسُّن حياتك تدريجيًّا من شهرٍ إلى آخر.

السعي إلى تحقيق تحولات ضخمة وسريعة يؤدي إلى نتائج عكسية إذا بدت مستحيلة. إذا كنت لا تستطيع حمل نفسك على الإقلاع عن التدخين تمامًا، فحاول الإقلاع عن سيجارتين أو ثلاثة يوميًّا. إذا كنت تشرب الكثير من الكحول ولكنك لن تتخلى عنه، فربما يمكنك التعايش مع خطة أسبوعية تقصر الكحول على عطلات نهاية الأسبوع، أو تحدد عدة ليالٍ كل أسبوع من عدم الشرب مع السماح بما تريده في ليالٍ أخرى. هل أنت شخص يمكنه قطع ليلة من الشرب كي لا تشرب لمدة ساعة، لمعرفة أين أنت، ثم تتخذ قرارًا جيدًا بشأن ما إذا كنت ستستأنف الشرب؟ إذا كنت كذلك، يمكن أن تصير هذه الطريقة فعالة للحد من الضرر. لكن إذا لم تكن من هذه النوعية، فلا تخذ نفسك. يجب إدخال التخطيط الفعال في ميزانية قوة إرادتك، كيف تُنفق قوة إرادتك اليوم، في هذا المساء، وفي الشهر القادم؟ إذا كانت هناك تحديات إضافية أمامك، مثل دفع الضرائب أو السفر، فاكتشف المكان الذي ستحصل فيه على قوة الإرادة الإضافية، مثل التقليل من المطالب الأخرى.

عندما تخطط لوقتك، لا تبذل جهدًا أكثر من اللازم، تذكر قانون باركنسون: يمتد العمل لملء الوقت المتاح لإكماله. ضع حدًّا زمنيًّا ثابتًا للمهام الشاقة. قد تستغرق عملية «تنظيف القبو» أو «إعادة تنظيم الخزانات» اليوم بأكمله؛ هذا إذا وجدت الوقت لفعل هذا الأمر، وهو الأمر الذي لن تفعله لأنك لا تريد أن تفقد يومًا من حياتك لأجل شيء مملٍ للغاية. لكن إذا وضعت حدًّا واضحًا لمدة ساعة أو ساعتين، قد تنجز شيئًا ما يوم السبت (بعد ذلك، إذا لزم الأمر، خطط لمهمة عمل صغيرة لعطلة نهاية أسبوع أخرى). حتى «ديفيد ألين»، خبير الإنتاجية، يجيز أحيانًا لقانون لا يبدأ في حزم أمتعته، *Getting Things Done* باركنسون. عندما يسافر لإلقاء الخطب حول كتابه إلا قبل خمس وثلاثين دقيقة من المغادرة. يقول: «أعلم أنه يمكنني حزم أمتعتي في خمس وثلاثين دقيقة، ولكن إذا بدأت في هذا الأمر قبل ذلك، من الممكن أن أقضي ست ساعات في ذلك. أن أضع لنفسي موعدًا نهائيًّا يجبرني على اتخاذ قرارات لا أُرغب في اتخاذها مسبقًا، وقد قبلت «هذا الأمر بشأن نفسي، لديّ معارك أكبر للقتال

. «قم بعمل «قائمة المهام» أو على الأقل «قائمة المهام المحظورة»

لقد كرّسنا الفصل الثالث للتاريخ المجيد لقائمة المهام، لكننا ندرك أن بعض القراء قد يزالون غير راغبين في وضع قائمة. يمكن أن يبدو الأمر مملاً وبغيضاً. إذا كان الأمر كذلك، فحاول التفكير في الأمر بوصفه قائمة بالمهام المحظورة: بياناً بالأشياء التي لا داعي للقلق بشأنها بمجرد كتابتها. كما رأينا في مناقشتنا لتأثير زيغارنيك، عندما تحاول تجاهل المهام غير المكتملة، يستمر اللاوعي في القلق بشأنها بنفس الطريقة التي تستمر بها دودة الأذن في تشغيل أغنية غير مكتملة، لا يمكنك إبعادها عن دماغك بالمماثلة أو عن طريق رغبتك في نسيانها.

لكن بمجرد أن تضع خطة محددة، سيهدأ لا وعيك، تحتاج على الأقل إلى التخطيط للخطوة التالية المحددة التي يجب اتخاذها: ماذا عليك أن تفعل؟ بمن تتصل؟ كيف تفعل ذلك (بالمقابلة الشخصية؟ بالهاتف؟ بالبريد الإلكتروني؟). إذا كان في إمكانك أيضاً التخطيط على وجه التحديد متى وأين تفعل ذلك، فهذا أفضل كثيراً، لكنه ليس ضرورياً، ما دمتَ قررت ما يجب القيام به ووضعتَه في القائمة، يمكن لعقلك اللاوعي الاسترخاء.

## احذر من مغالطة التخطيط

عندما تحدد هدفاً، احذر مما يسميه علماء النفس: مغالطة التخطيط. إنه يؤثر في الجميع؛ من الطلاب الصغار إلى المديرين التنفيذيين المخضرمين. متى كانت آخر مرة سمعت فيها عن طريق سريع أو مبنى تم الانتهاء منه قبل ستة أشهر من التاريخ المحدد؟ التأخر والزيادة في الميزانية هو القاعدة.

قيست مغالطة التخطيط في تجربة شملت طلاباً في السنة الأخيرة من الكلية يعملون على إتمام رسائل درجة الامتياز. طلب عالم النفس «روجر بوهرلر» وزملاؤه من هؤلاء الطلبة التنبؤ بموعد الانتهاء المُرجَّح، جنباً إلى جنبٍ مع التنبؤات الأفضل والأسوأ. في المتوسط، توقع الطلاب أن الأمر سيستغرق أربعة وثلاثين يوماً للانتهاء، لكن في الواقع انتهى بهم الأمر إلى ما يقرب من ضعف المدة؛ ستة وخمسين يوماً. عدد قليل منهم فقط هو الذي أنهى الأمر بحلول تاريخ التنبؤ الأفضل. التنبؤ بأسوأ الحالات، استناداً إلى افتراض أن كل شيء سيتم على أسوأ نحو ممكن، كان من السهل التغلب عليه -في النهاية، نادراً ما يخفق كل شيء- ولكن في الواقع لم يكن الأمر كذلك. لم يتمكن حتى نصف الطلاب من الوفاء بالموعد المتوقع لأسوأ حالة. يمكن أن

تؤثر مغالطة التخطيط في الجميع تقريبًا، ولكنها تؤثر بشكلٍ خاصٍ في المماطلين الذين يتوقعون إنجاز المهمة في دفعة واحدة من الجهود المركزة في الدقيقة الأخيرة.

قد تنجح هذه الاستراتيجية إذا تركوا لأنفسهم مقدارًا وافرًا من الوقت قبل الموعد النهائي مباشرة، لكنهم لن يفعلوا ذلك. سيقللون من تقدير الوقت الذي سيستغرقه العمل، وبعد ذلك سيكتشفون أنه لم يتبقَّ لديهم الوقت الكافي للقيام بذلك بشكلٍ جيدٍ.

تتمثل إحدى طرق تجنب مغالطة التخطيط في إجبار نفسك على التفكير في ماضيك. لو فكرت طالبة «تايس» المتعثرة بجدية في المدة التي استغرقتها في كتابة أبحاث الفصل الدراسي السابق، لسمحت لنفسها بأكثر من ساعتين في الفصل التالي. في تجربة رسائل الامتياز، عندما وجَّهوا الطلاب إلى تأسيس خططهم المستقبلية بناءً على خططهم السابقة، كانوا أكثر واقعية في التنبؤ بموعد الانتهاء من رسائلهم. من النتائج الأخرى أن الطلاب كانوا أيضًا أكثر واقعية وبالتالي تنبأوا بدرجة أدق بمواعيد انتهاء رسائل الطلاب الآخرين. جميعنا، سواء كنا من المماطلين الجادين أم لا، نميل إلى التحيز المتفائل تجاه ما نعمله، لذلك من المنطقي أن نطلب من الآخرين مراجعة خططنا. يمكنك كتابة رسالة بريد إلكتروني سريعة تحدد الخطوط العريضة لخطتك، أو تصفها بإيجازٍ في محادثة. أو يمكنك أن تكون أكثر منهجية بقليل (دون التعقيد من شركة صغيرة Mint.com الشديد) باتباع تقنية الإدارة التي استخدمها «آرون باتزر» لقيادة إلى شركة تتعقب الموارد المالية لملايين الأشخاص.

يقول باتزر: «نطلب ببساطة من مديرينا والعاملين الآخرين تحديد أهم أهدافهم للأسبوع، لا يمكن أن يكون لديك أكثر من ثلاثة أهداف، ولا بأس إذا كان لديك أقل من ثلاثة أهداف. في كل أسبوع نراجع ما فعلناه الأسبوع الماضي، وما إذا كنا قد حققنا هذه الأهداف أم لا، ثم يحدد كل شخص الأهداف الثلاثة الأساسية لهذا الأسبوع. إذا حققت هدفين، ولكن ليس الثلاثة، فهذا جيد، لكن لا يمكنك المضي قدمًا في العمل على أهداف أخرى حتى تحقق الثلاثة أهداف الأولى، هذا كل شيء»، هكذا ندير الأمر، الأمر بسيط، لكنه يفرض عليك تحديد الأولويات، وهذه طريقة صارمة.

## لا تنس الأساسيات (مثل تغيير جواربك)

عندما تبدأ في العمل نحو بلوغ هدفك، سيقصد عقلك، تلقائيًا، في نفقات قوة الإرادة بطرقٍ أخرى. أتذكر هؤلاء الطلاب الجامعيين في وقت الامتحان الذين تحدثنا عنهم في الفصل الأول؛

أولئك الذين صاروا متساهلين بشأن تغيير الجوارب وغسل شعورهم وغسل الأطباق وتناول طعام صحي؟ ربما بدت هذه النواقص، بالنسبة إليهم، ثمنًا عادلًا يتوجب دفعه من أجل توجيه كل طاقاتهم للاستعداد للامتحانات. لكن ربما لم يكن الأمر عادلًا بالنسبة إلى بعض زملائهم في السكن الذين اضطروا إلى شم رائحة جواربهم وترتيب الفوضى، وربما أدت الخلافات الناتجة إلى استنزاف الجميع. على المدى الطويل، يمكن لعدم النظافة أن تتركك بطاقة أقل، وعلاقات صحية أقل.

انس صورة الفنانين الجانعين الذين يقومون بأشياء عظيمة من خلال العمل على مدار الساعة في ثكنات قذرة. سيصير ضبط النفس أكثر فاعلية إذا اعتنيت بجسمك جيدًا، بدءًا من النظام الغذائي والنوم. يمكن أن تسمح لنفسك بالانغماس في الحلويات الدسمة، ولكن تأكد من الحصول على ما يكفي من الطعام الصحي على أساسٍ منتظمٍ حتى يتمتع عقلك بالطاقة الكافية. ربما يكون النوم حتى أكثر أهمية من الطعام. كلما درس الباحثون أكثر عن الحرمان من النوم، زادت الآثار السيئة التي يواصلون اكتشافها. كوب كبير من القهوة في الصباح ليس بديلًا مناسبًا للنوم حتى يستيقظ جسمك من تلقاء نفسه لأنه حصل على قسطٍ كافٍ من الراحة. النصيحة القديمة بأن الأمور ستبدو أفضل في الصباح ليس لها علاقة بظهور ضوء النهار وبكل ما يتعلق باستنفاد الأنا، الإرادة المستريحة إرادة أقوى.

طريقة أخرى بسيطة وقديمة لتعزيز قوة إرادتك هي إنفاق القليل منها على الترتيب. كما وصفنا في الفصل السابع، يبذل الأشخاص قدرًا أقل من ضبط النفس بعد رؤية مكتب فوضوي عن رؤية مكتب نظيف، أو عند استخدام موقع على الإنترنت غير مُنظم بدلًا من موقع أنيق ومنظم جيدًا. قد لا تهتم بما إذا كان سريرك مرتبًا ومكتبك نظيفًا، ولكن هذه العوامل البيئية تؤثر بمهارة في عقلك وسلوكك، مما يجعله في النهاية أقل إحساسًا بالضغط ليتمكن من الحفاظ على الانضباط الذاتي، يبدو أن النظام معدٍ.

احترس أيضًا من العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر في سلوكك بطريقة أو بأخرى. تُعزِّز العادات السيئة بالروتين: متجر الكعك المحلى الذي تمرُّ به في طريقك إلى العمل، استراحة منتصف الظهيرة التي تدخن فيها، أو تناول فيها الشوكولاتة بنهم، مشروب ما بعد العمل، وعاء الآيس كريم في وقت متأخر من الليل في أثناء مشاهدة نفس العرض التلفزيوني في نفس الكرسي المريح. تغيير روتينك يُسهِّل التخلص من هذه العادات. خذ طريقًا مختلفًا إلى العمل،

أذهب إلى التنزه بعد الظهر، حدّد موعدًا لجلسة في صالة الألعاب الرياضية بعد العمل، تناول الآيس كريم على طاولة المطبخ فقط، وتحول إلى ممارسة تمارين البطن في أثناء العرض التلفزيوني، تصفّح الإنترنت على جهاز كمبيوتر مختلف عن الجهاز الخاص بعملك. لكسر عادة سيئة راسخة حقًا مثل التدخين، افعل ذلك في عطلة، عندما تكون بعيدًا عن الأشخاص والأماكن والأحداث التي تربطك بالسجائر.

## قوة المماثلة الإيجابية

عادة ما تصير المماثلة رذيلة، ولكن في بعض الأحيان -أحيانًا جدًّا- توجد مماثلة إيجابية. ناقشنا في الفصل السابق التجارب التي تُظهر أن الأشخاص الذين أغرتهم الشوكولاتة تمكّنوا من تجنّبها بإخبار أنفسهم بأنهم سيأكلونها في وقتٍ آخر؛ وهي استراتيجية تأجيل نجحت بشكلٍ أفضل من محاولة حرمان أنفسهم تمامًا. يمكن لخدعة «سأحصل عليها لاحقًا» أن تُجدي مع إغراءات أخرى أيضًا. إذا كان العرض التلفزيوني يمنعك من العودة إلى العمل، سجّله وأخبر نفسك أنك ستنتهي من مشاهدته لاحقًا. قد تكتشف، بمجرد الانتهاء من العمل وعدم الاحتياج إلى عذرٍ للمماثلة، أنك لا تريد حقًا مشاهدة العرض في النهاية، قد يتحوّل تأخير الرذيلة إلى رفضها.

هناك شكلٌ مريبٌ للمماثلة الإيجابية حدّده «روبرت بينشلي»، أحد أعضاء تحدي المواعيد أعطت زميلته «دوروثي باركر» (Algonquin Round Table النهائية لإتمام العمل في مجموعة أفضل عذر على الإطلاق لمقالٍ متأخّر: «شخص ما كان يستخدم قلم The New Yorker محررها في مقالٍ ساخر، أوضح «بينشلي» كيف يمكنه استدعاء الانضباط لقراءة مقال («الرصاصة علمي عن الأسماك الموجودة في المناطق الاستوائية وبناء رف الكتب وترتيب الكتب عليه والإجابة عن رسالة صديق كان يجلس في كومة على مكتبه لمدة عشرين عامًا. كل ما كان عليه فعله هو وضع قائمة مهام للأسبوع، ووضع هذه المهام في مرتبة أدنى من أولوياته القصوى؛ وهي عمله في كتابة مقال

كتب بينشلي: «سر طاقتي الهائلة وكفاءتي في إنجاز العمل هو سر بسيط، المبدأ النفسي هو: يمكن لأي شخص القيام بأي قدر من العمل، بشرط ألا يكون العمل الذي من المفترض أن يقوم به «في تلك اللحظة

أدرك «بينشلي» ظاهرة وثَّقها «باوميستر» و«تايس» أيضاً في دراسة «رسالة امتياز» الفصل الدراسي: يتجنب المماطلون عادة مهمة واحدة عن طريق القيام بشيء آخر، ونادراً ما يفعلونها. إنهم يجلسون هناك ولا يفعلون شيئاً على الإطلاق، لكن هناك طريقة أفضل لاستغلال «هذا الميل، كما توصل «ريموند تشاندلر».

## بديل «اللا شيء» وحيل هجومية أخرى

إن نظام الكتابة الخاص بـ «أنتوني ترولوب» هو أحد طرق الانضباط الذاتي، كما ذكرنا في الفصل الخامس. لكن ماذا لو -بخلاف ترولوب وساعته التي بجانبه- أنك غير قادرٍ على إنتاج 250 كلمة كل خمس عشرة دقيقة؟ لحسن الحظ، هناك استراتيجية أخرى للبشر العاديين، من باب المجاملة لـ «ريموند تشاندلر»، الذي حَيَّره الكُتَّاب الذين يمكنهم نشر نثرٍ كل يومٍ.

والقصص البوليسية The Big Sleep كان لدى «تشاندلر» نظامه الخاص لإخراج قصته الكلاسيكية الأخرى. قال: «بالنسبة إليّ، فأنا أنتظر الإلهام»، لكنه فعل ذلك بشكلٍ منهجي كل صباح. لقد اعتقد أن الكاتب المحترف في حاجة إلى تخصيص أربع ساعات على الأقل يومياً لوظيفته: «ليس عليه أن يكتب، إذا لم يكن يشعر بالحاجة إلى ذلك، فلا يجب أن يحاول، يمكنه أن ينظر من النافذة أو يقف على رأسه أو يتلوى على الأرض، لكن ليس عليه فعل أي شيء إيجابي». «آخر؛ لا القراءة ولا كتابة الرسائل ولا إلقاء نظرة على المجلات ولا كتابة الإيصالات

بديل «اللا شيء» هو أداة بسيطة رائعة ضد المماطلة في أي نوع من المهام. على الرغم من أن عمالك قد لا يكون منفرداً ومُحدِّداً بوضوحٍ مثل عمل «تشاندلر»، فلا يزال في إمكانك الاستفادة من خلال تخصيص وقت للقيام بشيء واحد فقط. قد تقرر، على سبيل المثال، أن تبدأ يومك بتسعين دقيقة مخصصة لهدفك الأكثر أهمية، من دون مقاطعات من البريد الإلكتروني أو المكالمات الهاتفية، ولا شرود جانبي في أي مكان على مواقع الإنترنت. فقط اتبع نظام «تشاندلر»: «اكتب أو لا تفعل شيئاً، إنه نفس مبدأ الحفاظ على النظام في المدرسة، إذا جعلت التلاميذ يتصرفون، فسيتعلمون شيئاً ما فقط لتجنُّب الشعور بالملل. أجد أن هذا ينجح. هناك قاعدتان بسيطتان للغاية: أ. ليس عليك الكتابة، ب. لا يمكنك فعل أي شيء آخر، يأتي الباقي من «نفسه».

يأتي الباقي من نفسه. هذا هو عدم الجهد الظاهر الذي يأتي من اللعب بطريقة الهجوم. أدمج «تشاندر» العديد من التقنيات التي ناقشناها سابقًا. بديل «اللا شيء» هو قاعدة «حد واضح»: حدود واضحة لا لبس فيها، مثل تعهد عدم الشرب الذي اتخذته «إريك كليبتون» و«ماري كار». قاعدة تشاندر الخاصة: إذا لم تتمكن من الكتابة، فلن أفعل شيئًا، هي أيضًا مثالًا على خطة التنفيذ، واستراتيجية إذا (...). (...): التي تُبَيِّن أنها تقلل من المطالب على قوة الإرادة. من الأسهل مقاومة إغراء الدخول في الديون إذا دخلت المتجر بخطة تنفيذ صارمة، مثل، إذا تسوقت لشراء الملابس، فسأشتري فقط بما يمكنني دفعه نقدًا من محفظتي. في كل مرة تتبع هذا النوع من القواعد، يصير الأمر أكثر روتينية، حتى يبدو أنه يحدث تلقائيًا في النهاية ويصير لديك أسلوب دائم للحفاظ على قوة الإرادة: العادة.

بالطبع، من الأسهل تجنب تراكم الديون في متجر لبيع الملابس إذا ذهبت إلى هناك من دون بطاقة ائتمان، الالتزام المسبق هو السلاح الهجومي النهائي. اشترِ الوجبات السريعة في عبوات صغيرة أو احتفظ بها خارج المطبخ تمامًا. خُطِّط لوجبات الطعام لأسبوع، بدلًا من التخطيط للحظة عندما تتجاوز وقت العشاء بالفعل وأنت تتضور جوعًا. إذا كنت تخطط لإنجاب طفل، فلتعد خطة للخصم التلقائي من كشوف المرتبات لتوفير مبلغ عشرة آلاف دولار يُوضع في حساب توفير حتى لا تتعرض للضغط بسبب المال خلال تلك الأشهر الأولى التي حُرمت فيها من نومك بسبب الأبوة. إذا كانت لديك مشكلة مع المقامرة وتذهب إلى مكان ما يوجد به كازينو، فلتسجّل مسبقًا للحصول على قائمة الاستبعاد الذاتي (التي ستمنعك من جمع أي مكاسب). للالتزام المسبق الذي (Freedom مثل البرنامج المسمى) بأسلوب بديل «اللا شيء»، استخدم برنامجًا إلكترونيًا يغلق الإنترنت لفترة من الوقت.

يساعدك الالتزام المسبق على تجنب «فجوة التعاطف الملتهبة- الباردة» التي ناقشناها سابقًا: الفشل الشائع في تقدير -في لحظات المداولات الهادئة- كيف سيصير شعورك مختلفًا في حرارة اللحظات اللاحقة. أحد أكثر الأسباب شيوعًا لمشكلة ضبط النفس هو الثقة المفرطة بقوة الإرادة. في إحدى الدراسات الحديثة، دُعِيَ المدخنون إلى المراهنة على أنه يمكنهم حمل سيجارة غير مشتعلة في أفواههم في أثناء مشاهدة فيلم من دون الخضوع لإغراء التدخين. قبل كثيرون الرهان، وخسروا، من الأفضل الالتزام المسبق بترك السجارة في مكان آخر.

## استمر في المتابعة

تعدّ المراقبة أمرًا بالغ الأهمية لأي نوعٍ من الخطط تضعها، ويمكن أن تنجح أيضًا إذا لم تضع خطة على الإطلاق. يمكن أن يساعدك وزن نفسك كل يومٍ أو الاحتفاظ بدفترٍ لتدوين الطعام على إنقاص الوزن، تمامًا كما يساعدك تتبع مشترياتك على الإنفاق الأقل. حتى الكاتب الذي لا يتمتع بقدرة «ترولوب» على الإيفاء بالحصّة اليومية، لا يزال في إمكانه الاستفادة فقط من خلال ملاحظة عدد الكلمات في بداية ونهاية اليوم: إن مجرد معرفة أنه يجب عليك تدوين رقم سيثبطك عن المماثلة (أو عن أي نوعٍ من العمل الفارغ قد يبدو جيدًا، لكنه لا يزيد عدد كلماتك). كلما حافظت على المتابعة بعناية، كان ذلك أفضل. أن تزن نفسك كل أسبوعٍ لهو أمر جيد، أن تزن نفسك كل يومٍ أمر أفضل، أن تزن نفسك وتدون ذلك فهذا هو الأفضل.

يمكن أن تبدو المراقبة الذاتية مملة، ولكنها صارت أسهل من أي وقتٍ مضى بفضل الأدوات الجديدة التي تقوم بالعمل الشاق نيابة عنك. كما تحدثنا في الفصل الخامس، يمكنك السماح لـ والبرامج الأخرى بمراقبة بطاقتك الائتمانية والمعاملات المصرفية الخاصة بك، ووضع Mint ميزانية، وتتبع تقدمك نحو الأهداف. يمكنك تتبع إنفاقك النقدي عن طريق إرسال رسائل إلى يعمل Xpenser و Tweetwhatyouspend عبر البريد الإلكتروني أو تويتر باستخدام برامج مثل أصحاب هذه الأنظمة على مراقبة كل جانبٍ من جوانب حياتك؛ صحتك وحالتك المزاجية ونومك، Quantified Self ويمكنك العثور على العشرات من منتجاتهم من خلال اللجوء إلى مواقع الإنترنت مثل Self و Lifehacker.

إلى جانب تقديم التشجيع الفوري، تتيح لك المراقبة تحسين تخطيطك على المدى الطويل. إذا احتفظت بسجلاتٍ، فسيمكنك التحقق بشكلٍ دوري من مدى تقدمك حتى تتمكن من وضع أهدافٍ أكثر واقعية للمستقبل. في الأيام التي تتراخى فيها وتخرق القواعد، حيث يغريك أن تعتبر نفسك لا شيءٍ وحالة ميؤوسًا منها، يمكنك أن ترى خلاف ذلك من خلال النظر إلى تقدمك. لا تُعدّ زيادة الوزن بمقدار رطلين هذا الأسبوع مثبّطة للعزيمة إذا كان لديك رسم بياني للأشهر الستة الماضية يظهر خطأً ينحدر إلى الأسفل.

## كافئ نفسك كثيرًا

عندما تحدد هدفًا، عيّن مكافأة مقابل الوصول إليه، ولا تقسُ على نفسك. إذا استخدمت قوة الإرادة فقط لحرمان نفسك من الأشياء، سيصير الأمر شكلاً قاتمًا وجاحدًا من أشكال الدفاع، لكن عندما تستخدمه للحصول على شيء ما، يمكنك انتزاع السرور من أكثر المهام مللاً. لقد انتقدنا فلسفة «كل شخص يحصل على جائزة» الخاصة بحركة تقدير الذات، لكن جوائز الإنجازات الحقيقية جيدة. كما رأينا في الفصل الخاص بتربية الأبناء، فإن أكثر الاستراتيجيات نجاحًا لتعزيز ضبط النفس تتضمن المكافآت، سواء قدمتها مربيات بريطانيات أو أمهات أمريكيات آسيويات أو قدمها مصممو ألعاب كمبيوتر. الشباب الذين يبدوون غير منضبطين بشكلٍ ميؤوس منه في المدرسة أو في العمل سيركزون لساعة بعد ساعة على الألعاب التي تنطوي على نفس المهارات اللازمة لعمل أكثر إنتاجية على الكمبيوتر: النظر إلى المعلومات على الشاشة، وعمل توازن بين الأهداف قصيرة المدى وطويلة المدى، والاختيار، والنقر. حدث نمو مذهل في مجال صناعة ألعاب الكمبيوتر -حيث يمضي الأمريكي العادي بحلول سن الحادية والعشرين، عشرة آلاف ساعة في لعب ألعاب الكمبيوتر- لأن مصمميها حظوا بفرصة غير مسبوقة لمراقبة استجابات الناس للحوافز.

صارت ألعاب الإنترنت أكبر تجربة أُجريت على الإطلاق في الاستراتيجيات التحفيزية. من خلال الحصول على تعليقاتٍ فورية من ملايين اللاعبين عبر الإنترنت، تعلّم مصممو الألعاب بالضبط ما هي الحوافز التي تنجح: مزيج من الجوائز الصغيرة المتكررة مع الجوائز الكبيرة العرضية. حتى عندما يخسر اللاعبون المعارك أو يرتكبون أخطاء أو يموتون، يظلون متحفزين بسبب التوكيد على المكافآت بدلًا من العقاب، بدلًا من الشعور كأنهم فشلوا، يعتقد اللاعبون أنهم لم ينجحوا بعد.

هذا هو الشعور الذي يجب أن نصبو إليه في العالم الحقيقي، ويمكننا أن نفعل ذلك من خلال مكافأة أنفسنا بثباتٍ على النجاحات على طول الطريق. إن تحقيق هدف كبير، مثل الإقلاع عن التدخين لمدة عام، يستحق مكافأة كبيرة، على الأقل، استخدم المال الذي كنت ستنفقه على السجائر للحصول على تساهل ما استثنائي، مثل تناول وجبة في مطعم باهظ الثمن. لكن من المهم أن تكون لديك الكثير من المكافآت الصغيرة للمآثر الصغيرة. لا تقلل أبدًا من ضالة ما يلزم لتحفيزك. كيف تجعل الناس يخصصون دقيقتين كاملتين لتنظيف أسنانهم ولثّتهم؟ بع لهم فرشاة أسنان كهربائية يظهر عليها وجه مبتسم بعد دقيقتين من تنظيف الأسنان بالفرشاة، كما تفعل

شركة براون في بعض الطرز. قد لا تنجح معك الرسومات السانجة، ولكن هناك شيء آخر سينجح. تحب «إستر دايسون» أن نخبرنا كيف تمكنت أخيراً، بعد سنوات من الفشل في تنظيف الأسنان بالخيط، من الوصول إلى الحافز المناسب. كما ذكرنا سابقاً، كانت منضبطة تمامًا في معظم جوانب حياتها الأخرى، بما في ذلك إجبار نفسها كل يوم على ممارسة السباحة لمدة ساعة. ذات مساء في عيد الغطاس(27): «إذا نظّفت أسناني بالخيط الليلة، سأسمح لنفسي بتقليل خمس دقائق من السباحة غدًا، كان ذلك منذ أربع سنوات، وأنا أستخدم الخيط لتنظيف أسناني كل ليلة تقريبًا منذ ذلك الحين. إنه شيء سخيّف بشكلٍ لا يصدق لكنه فعال بشكلٍ مذهل؛ يحتاج الجميع إلى العثور على الأشياء الصغيرة الخاصة بهم التي تحفزهم، يجب أن تكون المكافأة ذات صلة بالأمر».

عيد الغطاس: هو العيد الذي يحتفل فيه المسيحيون بعمودية المسيح. (المترجم) (27)

## مستقبل ضبط النفس

حتى وقتٍ قريبٍ، اعتمد معظم الناس على طريقة تقليدية للحفاظ على ضبط النفس: لقد أسندوا المهمة إلى الله أو على الأقل إلى أبناء دينهم. جعلت الوصايا الإلهية والضغط الاجتماعي من بقية التابعين الدين أقوى مروج لضبط النفس معظم التاريخ. اليوم، وعلى الرغم من تضاول تأثير الدين في بعض الأماكن، يتعلم الناس طرقًا أخرى للاستعانة بمصادر خارجية لضبط النفس؛ الأصدقاء والهواتف الذكية، ومواقع الإنترنت التي تراقب السلوك وتفرض الرهانات، والجيران الذين يجتمعون في أقبية الكنائس وشبكات التواصل الاجتماعي المرتبطة إلكترونيًا. لدينا أدوات جديدة لتقدير كل ما نقوم به ومشاركته مع مجموعات أشياء جديدة. في الوقت نفسه، صار المزيد والمزيد من الناس يدركون أن ضعف ضبط النفس هو عامل رئيسي للمشاكل الشخصية والاجتماعية. عندما تتجدد المجتمعات، يميل الأثرياء الجدد في البداية إلى تناول الفاكهة الممنوعة سابقًا (أو التي لا يمكن تحمّل تكاليفها)، لكنهم في النهاية يبحثون عن طريقة أكثر إرضاءً للعيش.

الهدف من ضبط النفس ليس مجرد أن تكون أكثر «إنتاجية»، الناس غير مضطرين اليوم إلى العمل بجدٍ كما فعل «بن فرانكلين» والفيكتوريون. في القرن التاسع عشر، كان لدى العامل النموذجي بالكاد ساعة من وقت الفراغ في اليوم ولم يفكر حتى في التقاعد. اليوم نقضي نحو

خمس ساعات استيقاظنا في العمل، الوقت المتبقي هو هدية مذهلة، نعمة غير مسبوقه في تاريخ البشرية، ولكن الأمر يتطلب نوعاً غير مسبوق من ضبط النفس للاستمتاع بها. يميل الكثير منا إلى المماطلة حتى عندما يتعلق الأمر بالمتعة لأننا نستسلم لمغالطة التخطيط عندما نقدر «الركود في الموارد»، كما يسميه الاقتصاديون السلوكيون. نفترض أنه سيكون لدينا، بطريقة سحرية، المزيد من وقت الفراغ في المستقبل أكثر مما نتمتع به اليوم. لذلك نقول نعم للالتزام العمل بعد ثلاثة أشهر من الآن ولن نقبله أبداً إذا كان الأسبوع المقبل، ثم نكتشف بعد فوات الأوان أننا ما «إزلنا لا نملك أي وقت لذلك، يسمي الباحثون هذا بتأثير «نعم. . . اللعنة».

إننا نستمر في تأجيل الملذات الحالية، مثل زيارة حديقة الحيوان أو الخروج لقضاء عطلة نهاية الأسبوع، هناك قدرٌ كبيرٌ جداً من هذه المماطلة لدرجة أن شركات الطيران ووجهات التسويق الأخرى توفّر مليارات الدولارات سنوياً من أميال الملاحة الجوية الدائمة وقسائم الهدايا التي لا تُستبدل بالسلع. مثل البخلاء المرضى الذين ينتهي بهم الأمر بندم المدخر، ينتهي الأمر بالمماطلين للمتعة بالندم على الرحلات التي لم يقوموا بها والتمتع التي تخلوا عنها. سواء كنت تعمل أو تلعب، ستجد المزيد من السعادة وضغطاً أقل من خلال استراتيجية الهجوم. قد تكون الجنة المثالية هي ثلاثة أسابيع من عدم القيام بأي شيء على جزيرة استوائية، ولكن لا يمكنك الوصول إلى هناك من دون وضع خطط مسبقاً وربما يتطلب الأمر، في حالة مدمني العمل، وضع بعض القواعد التي تخص الحدود الواضحة ضد العمل في الجنة.

إن ضبط النفس هو في النهاية أكثر من مجرد مساعدة ذاتية، من الضروري الاستمتاع بوقتك على الأرض ومشاركة البهجة مع الأشخاص الذين تحبهم. من بين جميع الفوائد التي أُثبتت في تجارب باوميستر، فإن أكثر ما يثلج الصدر هو هذا: الأشخاص الذين يتمتعون بقوة إرادة أقوى هم أكثر إيثارة. من المرجح أكثر بالنسبة إليهم التبرع للجمعيات الخيرية والقيام بعمل تطوعي وتقديم منازلهم الخاصة كماوى لشخصٍ ليس لديه مكانٌ يذهب إليه. لقد تطورت قوة الإرادة لأنه كان من الأهمية بمكان بالنسبة إلى أسلافنا أن يتعايشوا مع بقية العشيرة، ولا تزال تخدم هذا الغرض حتى يومنا هذا، لا يزال الانضباط الداخلي يؤدي إلى اللطف الخارجي.

لهذا السبب، على الرغم من كل نقاط الضعف والفضل الموصوفة في هذا الكتاب، هناك سببٌ يدعو إلى التفاؤل بشأن ضبط النفس وهو أن قوة الإرادة لا تزال تتطور. لقد استسلم الكثير منّا مؤخراً لإغراءاتٍ جديدة، وسيكون هناك الكثير من التحديات غير المتوقعة في المستقبل. لكن

بعض النظر عن التقنيات الجديدة التي تظهر، وبغض النظر عن مدى تأثير بعض التهديدات الجديدة، فإن البشر لديهم القدرة على التعامل معها. لقد جعلتنا قوة إرادتنا أكثر المخلوقات قابلية للتكيف على الإطلاق على الكوكب، ونحن نعيد اكتشاف كيفية مساعدة بعضنا لبعض على استخدامها. نحن نتعلم، مرة أخرى، أن قوة الإرادة هي الفضيلة التي تميز جنسنا البشري، وهذا يجعل كل واحد منّا قوياً.



بما في ذلك «كريس ليسنر»، و«جاكس بيليسنت»، و«ت.ج. سانغفي»، و«ديفيد Mint.com»، و«مايكلز»، و«تود مانزر»، بتحليلٍ دقيقٍ لأكثر من ملياري معاملة مالية

تيسّر عمل باوميستر من خلال إجازة تفرغ من جامعة ولاية فلوريدا، من قبل الجامعة المضيفة لأجل تفرغه لعمل الكتاب (جامعة كاليفورنيا، سانتا باربرا)، وخاصة من خلال الفرص في جامعة ولاية فلوريدا. Francis Eppes المرتبطة بمنصبه كأستاذ جامعي بارز حصل على درجة من المعاهد الوطنية، RL1AA017541نال قدر من وقته دعمًا من منحة «ضبط النفس والإجهاد» 1 للصحة، كما أنه يقرُّ بأن العديد من الأعمال المنشورة سابقًا التي تم تناولها هنا مثل: «أنماط: استنفاد الأنا وفشل التحكم في النفس» نالت دعمًا أيضًا من خلال المنحة البحثية السابقة له: وهي منحة مقدمة من المعاهد الوطنية للصحة أيضًا، MH-57039.

تلقى بحث «تيرني» المساعدة من «نيكول فنسنت رولر»، طالبة دراسات عليا في برنامج MFA الكتابة الإبداعية بجامعة كولومبيا، عملت معه كجزءٍ من برنامج التدريب البحثي في الكلية. «شكرًا لها ولمديرة البرنامج «باتريشيا أوتول».

أخيرًا، نود أن نشكر عائلتنا، خاصة «ديانا» و«أثينا»، و«دانا» و«لوقا»، لتحملهم لحظات استنفاد إرادتنا في أثناء كتابة هذا الكتاب، كانت قوتهم مصدر إلهامٍ مستمرٍ