

خلاصه فصل ۶ - پشت گوش اندازی و خویشتن داری

این فصل موضوع مهمی رو مطرح میکنه، اینکه چرا ما در مقابل بعضی تصمیمات خودمون بی انگیزه میشیم و پس از مدتی اونها رو کنار میذاریم. مثلا تصمیم میگیریم که رژیم بگیریم ولی در مقابل ظرف ژله مقاومت نمیکنیم.

دن آریلی آزمایش جالبی رو در این فصل مطرح کرده که آموزنده هم هست.

در این آزمایش دن آریلی شاگردان خود را موظف میکند که تا آخر ترم، سه تمرین را تحویل بدهند و زمان انجام هر تمرین را خودشان تعیین کنند و باید در زمان تعیین شده تمرین را تحویل دهند. وی در کلاس دیگری به همه دانشجویان آزادانه وقت داد که تا آخر ترم تمرین ها را تحویل دهند (حتی در طول ترم هم میتوانند تحویل دهند و محدودیتی ندارد) و در نهایت در کلاس سوم سه تاریخ در طول ترم تعیین کرد و از دانشجویان درخواست کرد تا تمرینهایشان را در این تاریخ ها ارائه دهند.

پس الان با سه کلاس روبرو هستیم که مدل تحویل تمرین آنها متفاوت است اما ماهیت تمرین یکسان است.

گروه اول به احتمال زیاد همه آخر ترم را برای تحویل تمرین انتخاب میکنند ولی در این میان هستند افرادی که از این رفتار خود که کارها را پشت گوش می اندازند آگاه اند و موعد تحویل تمرین خود را به انتهای ترم نمی اندازند. از طرفی افرادی هم هستند که به خوبی این مقوله را درک نکرده اند و با وجود شناخت این مشکل در انتخاب تاریخ تحویل تمرین دچار مشکل میشوند و زمان نامناسب را با توجه به شناخت نادرست از خود انتخاب میکنند.

گروه دوم بیشترین آزادی را دارند. اما گروه سوم کاملا در چهارچوب زمان بندی تعیین شده فعالیت میکنند.

اما نتایج، گروه سوم که زمان بندی از پیش تایین شده داشتند بهترین نمرات را گرفتند و گروه اول که زمانبندی به خودشان واگذار شده بود در جای دوم قرار گرفتند و بدترین نمرات برای گروه دوم بود که آزادی عمل بیشتری نسبت به بقیه داشتند. فکر میکنم متوجه شدید که دلیل این نتایج چه بوده است.

پایداری در برابر وسوسه و تلقین یعنی خویشتن داری از جمله هدف های عمومی انسان است، و ناکامی پی در پی در دستیابی به آنها سرچشمه بیشتر بدبختی افراد.

بسیاری از اوقات ترس از شکست خوردن باعث میشود که مسیری را که انتخاب کرده ایم ادامه ندهیم.

به نظر میرسد برای حل این مشکل باید در مقابل خودمان سختگیری کنیم. شاید این تنها نسخه عملی برای درمان باشد. آن هم سخت گیری خارجی نه داخلی که دوباره زبرش بزنی.

مثالهای خوبی از مشکلات اساسی ای که این رفتار برای ما ایجاد میکند در کتاب آمده است. مثلا ما نوبت دندانپزشکی را بخاطر تنبلی پشت گوش می اندازیم و مشابه آن که مثالی بود از آسیبی که به خودمان میزنیم.

همانطور که در فصل پیش هم گفتیم اکثر مواقعی که یک کار یا عادت خوب را کنار میگذاریم در هنگام شوریدگی هستیم و به راحتی وسوسه میشویم. پس یکی از بهترین مشکلات تمرین برای غلبه کردن بر این موضوع است.

ایده ای که دن آریلی در کتاب مطرح میکنند تا به وسیله آن پول پس انداز کنیم ، کارت اعتباری خوشتن دار است که اجازه نمی دهد بیش از مقداری خرج کنید و خرج منطقی ماهانه و سالانه و روزانه شما را میداند.