

# خواستن، توانستن نیست

کلیدهای پنهان موفقیت را کشف کنید

بنجامین هاردی

ترجمه رؤیا درخشان



کتاب کره پتفر

## فهرست مطالب

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

### بخش اول: محیطتان شما را شکل می‌دهد

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

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

فصل سوم: دو نوع محیط «پربار»..... ۵۷

### بخش دوم: چطور بی‌خیال قدرت اراده شویم

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

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

فصل ششم: هرچیز مغایر با تصمیم خود را حذف کنید..... ۸۷

فصل هفتم: گزینه‌های پیش فرض خود را تغییر دهید..... ۱۰۲

فصل هشتم: انگیزه‌هایی ایجاد کنید که مانع خودویرانی شوند..... ۱۲۰

### بخش سوم: عملکرد بالا و دستاوردها را به محیط خود بسپارید

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

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

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

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

فصل سیزدهم: همکارهای بی‌نظیر بیابید..... ۲۰۳

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

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

تقدیر و تشکر..... ۲۳۰

## مقدمه

### چرا خواستن، توانستن نیست؟

خواستن، توانستن نیست

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

اما اگر تمام این ارزیابی‌ها اشتباه باشد چه؟

اگر مشکل اصلاً شما نباشد چه؟

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

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

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

اگرچه انقلاب صنعتی تغییرات محیطی زیادی را ایجاد کرد، عصر اطلاعات و فناوری که از دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ آغاز شد سرعت تغییرات را در محیط جهانی شده اکنون ما افزایش داد. پیشرفت فناوری اکنون با سرعت شگفت‌انگیز بیشتری رو به افزایش است و افراد کمی هستند که می‌توانند خود را با این محیط در حال تغییر وفق دهند.

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

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

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

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

### خواستن، توانستن نیست

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