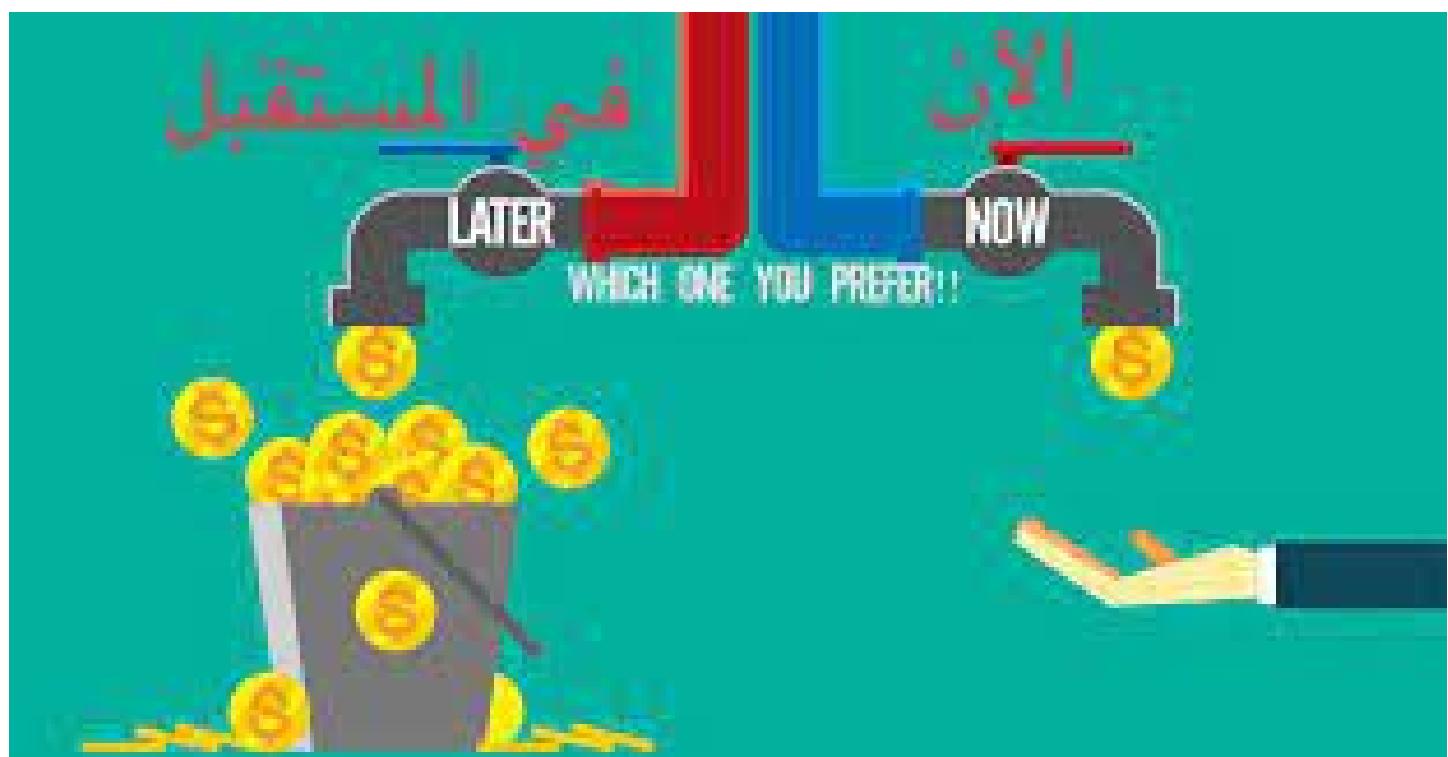


تَصْوِيرُ المستقبل لا يزيد من قدرة الشخص على الحد من الاندفاعية أو تأخير الاشباع للحصول على ما هو أفضل في المستقبل

بعض الناس أكثر اندفاعاً من البعض الآخر.



في دراسة أجراها باحثان من جامعة بنسلفانيا، جو كابل Kable Joe وتريشالا بارثاساراتي Parthasarath Trishala، تدربت مجموعة من مشاركين شهرًا كاملاً على أن تصبح لديهم قدرة أفضل على التخييل (التصور). افترض الباحثان أن هذا سيؤدي بدوره إلى تحسين قدرتهم على تأجيل الإشباع إذا تمكنا من تصور المكافأة التي سيحصلون عليها في المستقبل. ولكن كلما أصبح المشاركون أقدر على تصور المستقبل، كلما أصبحوا أسرع نفاداً للصبر. [المترجم: تأخير الاشباع يعني مقاومة إغراء المتعة الآنية على أمل الحصول على مكافأة قيمة وطويلة الأمد في الأجل الطويل] ترتبط قدرة الشخص على تأخير الإشباع بمهارات أخرى مماثلة مثل الصبر والتحكم في الانفعالات وضبط النفس وقوة الإرادة، وكلها معنية بالتنظيم الذاتي [2].

بعض الناس أكثر اندفاعية من غيرهم. [المترجم: الاندفاعية هي نزوات تنتاب الشخص ولا يستطيع ضبط نفسه ولذا يتصرف بتصرفات تلقائية / عفوية وبدون التفكير في مآلات تلك التصرفات(3)].

رغب الباحثان في جامعة بنسلفانيا، جوزيف كابل وتريشالا بارثاساراتي، معرفة لماذا وما إذا كانت هذه السمة [أى تأخير الاشباع] يمكن أن تتغير داخل الفرد.

لقد افترض الباحثان، استناداً إلى أحد الأبحاث الميدانية، أن تصور المستقبل القوي - متخيلين بشكل واضح كيف يمكن لاكتساب 40 دولاراً في غضون شهر تنفق في إجازة قادمة، على سبيل المثال - قد تحفز أحد الناس على الانتظار للحصول على مكافأة أكبر بدلاً من استلام مبلغ أقل في الحال. هذا المفهوم يعرف باسم تأخير الإشباع(2).

اكتشف كابل وبارثاساراتي في الحقيقة أن العكس كان صحيحاً، من لديهم قدرة كبيرة على تخيل المستقبل كانوا أكثر اندفاعية(3)، نتائج البحث(4) نشرت في مجلة [Frontiers in Psychology](#).

يقول كابل، أستاذ السايكولوجيا المساعد في جامعة بنسلفانيا: "عندما يضطر الناس إلى المقايدة بين شيء أما مهم الآن وبينهم الحصول عليه في المستقبل فقط، فإنهم يختلفون في مدى ميلهم إلى اختيار كل من الخيارات". كما اتضح، "الناس الذين لديهم قدرة على التخييل بتفاصيل أكثر وضوحاً يتصرفون بعدم القدرة على تأخير الإشباع" [المترجم: بمعنى آخر كلما كان الناس أكثر قدرة على التخييل بتفاصيل واضحة جدًا كلما كانت قدرتهم على تأخير

الأشياء أضعف].

أو كما أوضح بارثاساري، طالب الدكتوراه حينئذ "كلما كانت قدرة الناس على التخييل أفضل كلما كانوا اندفاعيين أكثر في قبول مكافأة أقل في الحال ولا ينتظرون للحصول على مكافأة أكبر / أفضل نسبياً في المستقبل."

للخلوص لهذا الاستنتاج، وضع فريق البحث تجربة اشتراك فيها 38 شخصاً راشداً بمتوسط عمر 25 عاماً تقريباً جاءوا إلى المختبر لإجراء تدريب استمر لمدة أربعة أسابيع. في البداية، أكمل كل مشارك العديد من اختبارات اتخاذ القرار واستبيانات الإبلاغ الذاتي [في هذا النوع من الدراسات، يجب المستطلعة آراؤهم على استئلة الاستطلاع بأنفسهم دون تدخل الباحث⁽⁵⁾]]، بما في ذلك استبيان وضوح الصور المرئية، الذي طلب من المشاركون أن يتخيلاً بقدر كبير من التفصيل وجه صديق أو غروب الشمس، ثم تقييم وضوح رؤيتهم لها على مقياس يتراوح من 1 إلى 5.

وقالت بارثاساري: "تشير النتيجة الممنخفضة على المقياس إلى أن الناس كانوا قادرين على تخيل الأشياء أكثر من الذين حصلوا على درجات عالية على نفس المقياس، مما يفيد بأن تخيل الناس للأشياء كان غير واضح".

أرجع كابل كل ذلك إلى ما يُعرف اليوم بـ "اختبار المارشيلو⁽⁶⁾" (نوع من الحلويات). في الستينات من القرن الماضي، حيث أجرى الباحث في علم النفس من جامعة ستانفورد والتر ميشيل Walter Mischel، حيث أُعطي الطفل المشارك في هذه التجربة خياراً بين أكل قطعة واحدة من هذه الحلويات في الحال أو الحصول على قطعتين منها لو انتظر في الغرفة حتى يعود الباحث إليه. وضع الباحث الطبق أمام الطفل حتى يشاهده ويتخذ قراره.

تجربة المارشيلو: <https://www.youtube.com/watch?v=Ip4r0b6yjkr9T0QU>

"الفكرة هي،" أن كلا الخيارين أصبحا بعهدة الطفل. وله أن يختار أحدهما، "كما أوضح كابل. في الواقع، حين استطاع الطفل تصور ما سيحصل عليه لو انتظر، كان أكثر اندفاعيةً [يعني تناول قطعة الحلوى ولم ينتظر عودة

الباحث حتى يعطيه الثانية لو لم يأكل الأولى]."

ومن المثير للاهتمام، عرف كل من بارثاسارثي وكابل أيضاً أن تحسين قدرات التخييل لدى الشخص يمكن أن يجعله، في الواقع، أقل صبراً.

على الرغم من أن النتائج كانت عكس ما توقعوه، شعر الباحثان أن عملهما له تبعات على الحياة المعاشرة فيما يتعلق بالسلوكيات الاندفاعية. فقد عرف الباحثان الآن أن أولئك الذين يحرصون على الحصول على المكافأة الفورية (الآنية) هم على الأرجح يتغذون بالمخدرات ويدخنون السجائر بل ويجدون صعوبة في الإقلاع عن عادة التدخين أو تحصيلهم الدراسي سيء. ولذلك يمكن لعلماء النفس ضبط العلاجات المعدّلة للسلوك المصاحبة للإقلاع عن عادة التدخين نحو ممارسة رياضة الاسترخاء وبعيداً عن التخييل، على سبيل المثال.

وقال كابل: "السبب وراء قيامنا بإجراء دراستنا هذه المهمة هو أننا نعتقد أنها تعتبر نموذجاً مصغرًا يمكن أن يخبرنا بما يفعله الناس خارج المختبر (في الحياة المعاشرة)". "ما زلنا مهتمين بما يمكننا القيام به لمساعدة الناس على أن يصبحوا أكثر صبراً".