سبک نگرش

این عادت بد را که می‌خواهی هر کاری را از شنبه بعدی شروع کنی در سال کهنه جا بگذار و با خودت به سال جدید نبر. فرصت‌های طلایی را با ترفند از فردا و شنبه بعد و ماه بعد از دست می‌دهی و باز آخر سال مینشینی و بدون اینکه سال خوبی طی کرده باشی. باز منتظر تحویل سال بعد می‌شوی. چیزی که باید تغییر کند دیدگاه توست نه شنبه‌هایی که بی‌تکرار پشت هم می‌آیند و تمام می‌شوند!

بعضی چیزها را در سال پیش‌رو خاموش کن

کلید خاموش عادت‌های بد را بزن تا زندگی‌ات روشن شود!

■ مرضیه بامیری

آیا می‌دانید ماجرای یک ساعت خاموشی زمین چیست؟ هر ساله آخرین شنبه ماه مارس مردم بسیاری از کشورها اقدام به خاموشی یک ساعته انرژی می‌کنند تا با این حرکت جهانی بر اهمیت زمین و طبیعت تأکید کنند. این تاریخ در ایران مصادف است با ایام نوروز. در سال جدید از شما می‌خواهیم برای خودتان بدعت‌های جدید بگذارید. بدعت‌ها یعنی ساختار شکنی و تغییر مسیری که تاکنون ادامه می‌دادید. بیایید سال نو را با بدعت‌های نو و چند عادت خوب استقبال کنیم. روی خاموشی‌ها بیشتر تمرکز کنیم. کلید خاموشی را در ذهنت فعال کن و از آن نهایت استفاده را ببر.

■■■

■ **غیبت و دروغ خاموش!**

هر چه زبان تو خاموش‌تر بماند دانش‌تو افزون‌تر می‌شود و وقت برای یادگرفتن بیشتر خواهی داشت. کمتر حرف بزن و بیشتر گوش کن. این راز موفقیت آدم‌های بزرگ است. کمتر غیبت کن و سعی کن بیشتر با کفش‌های دیگران راه بروی. اینگونه راحت‌تر می‌توانی دست از قضاوت‌های ناعادلانه‌ات برداری و به درک بهتری از شرایط دیگران دست‌یابی. دروغ را حذف کن تا معجزه‌اش را در روند زندگی‌ات احساس کنی. زبانت را به کلام مثبت عادت بده و عادت بدبینی و یأس را خاموش نگه‌دار. یادت باشد دنیا با تمام سرعت روبه جلو در حرکت است و قرار نیست لحظه‌ای به غرولند یا احساس منفی شما توجهی کند. پس خودتان را با ساعت زمان کوک کنید و هرگز عقب‌گرد نزنید.

■ **مصرف زدگی و تجملات خاموش!**

هر چه چراغ تجملات را خاموش یا کم‌نور نگه‌داری روحت در آرامش بیشتری خواهد بود و شب‌ها خواب بهتری خواهی داشت. امسال وقت کمتری را در مراکز خرید سپری کن. موارد غیر ضروری را از لیست خریدت حذف کن و اگر به وسیله‌ای احتیاج نداری دلت را یاد بده بهانه‌گیری نکند و برای عادت لذتبخش خرید کردن عادت مفید دیگری جایگزین کند. اقتصاد فعلاً همین است که می‌بینید پس منتظر معجزه نباشید و خودتان گلیم‌تان را از آب بیرون بکشید. لیستی از اولویت‌های خود و خانواده‌ات تهیه کن و به برنامه خودت احترام بگذار. امسال خرید کتاب را در سبد اقتصادی قرار بده. نگذار کرونا عادت بد مجازی بودن را در فرزندت نهادینه کند. نگذار به دیدن فیلم‌های مجازی و بازی‌های آنلاین عادت کند. هنوز هم کتاب مهم‌ترین و اصلی‌ترین گزینه برای تربیت فرزندان است.

■ **تنبلی و امروز و فردا کردن خاموش!**

به خودت قول بده کارهایت را طبق برنامه پیش ببری و این عادت خوب را به فرزندت بیاموزی. یادش بده برای خودش هدف تعیین کند. چند سال است موقع تحویل سال آرزو میکنی و در سررسید زیبای جدیدت برنامه‌ها را می‌نویسی؟ چندبار نیمه‌های سال خسته شدی و برنامه را رها کردی؟ بی‌برنامگی مهم‌ترین آفت زندگی است که جلوی حرکت رویا را سد می‌کند. اگر می‌خواهی متفاوت باشی پس سعی کن سال جدید را متفاوت آغاز کنی و خلاف مسیر رودخانه حرکت کنی. فردا را فقط منتظر نتیجه باش و تا می‌توانی در حال زندگی کن. برای رسیدن به رویاهایت امروز و فردا نکن. همین حالا اراده کن، هدفت را روی یک تکه کاغذ بنویس و روی در یخچال بچسبان. جایی که مدام در معرض دید باشد و تو بدانی همان اندازه که خوردن و نوشیدن مهم است و دلت می‌خواهد هر بار یخچال را باز می‌کنی با خوراکی‌های خوشمزه روبه‌رو شوی؛ به همان اندازه باید فکر رویاهای رنگارنگت باشی و اولین قدم تلاش کردن است. کرونا امسال خیلی از ما را تنبل و خوش‌خواب کرد. پس تا قبل از تحویل سال برنامه خوابت را تنظیم کن که سال بعد معضل تغییر عادت‌های بد نمانی. خانه‌نشینی و قرنطینه و حذف رفت و آمدها بهانه خوبی برای تنبلی و پر خوابی نیست. هنوز هم مهم‌ترین معجزه‌ها در سحرگاه رخ می‌دهد. بیشتر ورزش کن و کمتر برای خوردن وقت بگذار.

■ **دور دور الکی در فضای مجازی خاموش!**

مونس هر کدام از ما این روزها یک گوشی موبایل است. هنوز در رختخواب چشم‌های‌مان باز نشده سرمان در گوشی است و اینترنت پر سرعت و وای فای بخش لاینفک زندگی‌مان شده است. با بخش کاری و مفید اینترنت کاری ندارم. با آنهایی که کسب و کارشان مجازی است حرفی ندارم. روی سخنم با شماست که هنوز صورت آب نزده استوری‌های اینستاگرام را چک می‌کنید و تمام پست‌ها را بدون جا انداختن حتی یکی، مرور و لایک می‌کنید. شما که سریال‌های خانگی از نان شب برایتان واجب‌تر است. هر قسمت را چند بار تماشا می‌کنید. شما که مدام برای تغییر پروفایل شخصی‌تان دغدغه دارید. شما که هر لحظه به جای لذت بردن از دورهمی و تفریح و طبیعت فکر لایو گرفتن هستید و معتاد دنیای مجازی شده‌اید. دور دورهای بیهوده در مجازی مساوی است با اتلاف وقت و هدر رفتن زمان مساوی است با خداحافظی با اهدافی که یادداشت کرده‌اید. اگر قرار است به همین منوال پیش بروید بهتر است در تقویم سال بعد رویاهایتان را بنویسید!

■ **تکیه کلام‌های ناامید کننده خاموش!**

این عادت بد را که می‌خواهی هر کاری را از شنبه بعدی شروع کنی در سال کهنه جا بگذار و با خودت به سال جدید نبر. فرصت‌های طلایی را با ترفند از فردا و شنبه بعد و ماه بعد از دست می‌دهی و باز آخر سال مینشینی و بدون اینکه سال خوبی طی کرده باشی. باز منتظر تحویل سال بعد می‌شوی. چیزی که باید تغییر کند دیدگاه توست نه شنبه‌هایی که بی‌تکرار پشت هم می‌آیند و تمام می‌شوند!

شانس را بهانه کم‌کاری‌هایت قرار نده. شاید تا حدودی در نتیجه مؤثر باشد ولی تن دادن به این نظریه یعنی پذیرفتن شکست. هرگز نگو پارتی می‌خواهد. می‌خواهد، ولی تو انجامش بده. اگر آنها با پارتی زود کارشان راه‌افتاده و به مقصد رسیده‌اند تو با تلاش و ممارست برس، حالا کمی دیرتر!

نگو خسته‌ام. جملات منفی را حذف کن و با افراد منفی باف و ناامید معاشرت نکن. آنها فقط بلدند غربزنند و تو را از راهی که پیش‌رو داری منصرف کنند. اشتباهاتت را در سال جدید جا بگذار و فقط توشه تجربیات را با خود به سال نو ببر. نگذار گذشته مدام روی دوشت سنگینی کند.

امیدوارم سال پیش‌رو برایتان یک سال طلایی در مسیر رسیدن به اهدافتان باشد و سال بعد در چنین روزگاری در حال تمجید وستایش خودت باشی برای عمر مفیدی که گذراندی و آرزوهایی که محقق کردی.

سبک رابطه

حتی بهترین دوستان هم ممکن است روزی دشمن شوند

دوستی‌هایی که متقابل نیست می‌تواند دردناک باشد

لغت‌نامه‌ها می‌گویند مفهوم متضاد دوستی، دشمنی است. اما حکمت عامیانه ما را از وجودِ «دوستان بدتر از دشمن» با خبر می‌کند که می‌توانند چنان رنج‌ها و آسیب‌هایی به ما برسانند که هیچ غریبه‌ای از دستش برنمی‌آید. در واقع، دوست‌دشمن‌ها بخشِ جدایی‌ناپذیر روابط اجتماعی ما هستند. دوستانی که از جهاتی واقعاً به آنها دلبسته‌ایم، و از جهاتی نیز حقیقتاً آزارمان می‌دهند. همین چیزهاست که دوستی را به مفهومی پیچیده، اسرارآمیز و مبهم تبدیل می‌کند.

حتماً برایتان پیش آمده که روبه‌روی دوستتان نشسته و احساس کرده‌اید که حقیقتاً درکتان می‌کند و عمیقاً شما را می‌شناسد. شاید احساس کرده‌اید که چگونه در برخورد با او «بهترین نمونه خودتان» را بروز داده و هوشمندانه‌ترین نظرات و بامزه‌ترین شوخی‌هایتان را به زبان آورده‌اید. او شما را تشویق کرده، به یکی از طرح‌هایتان به دقت گوش داده، آن را بسط داده و به‌نرمی پیشنهادهایی برای بهتر کردنش ارائه داده است. خاطره‌هایتان را با هم مرور کرده‌اید و موضوعات موردعلاقه‌تان را، با زبان و اصطلاحاتی که فقط مخصوص خودتان است، زیرورو کرده‌اید. شاید او را ستایش کرده و به‌خاطر شباهت‌تان به او به خود بالیده‌اید. زمانی که فردی، با چنین جایگاهی نزد شما، برایتان ارزش قائل می‌شود، عمیقاً احساس رضایت می‌کنید: حسابی شاد، سرحال و سرخوش می‌شوید.

اینها دوستی‌هایی هستند که روح ما را سرشار می‌کنند، هویت‌مان را می‌پرورانند و مسیر زندگی‌مان را شکل می‌دهند. بررسی این موضوع در آزمایشگاه‌های علوم اجتماعی به‌خوبی به ما نشان داده که این روابط ما را، از نظر ذهنی و جسمی، سالم و شاداب نگه می‌دارد: دوستانِ خوب ایمنی را افزایش می‌دهند، خلاقیت را شکوفا می‌کنند، فشار خون‌مان را پایین می‌آورند، سالمندان را از زوال عقل حفظ می‌کنند و حتی احتمال مرگمان را نیز کاهش می‌دهند. اگر حس می‌کنید زندگی بدون دوستان‌تان ممکن نیست، احساسی‌بازی در نیاورده‌اید و کاملاً حق دارید.

اما حتی آرام‌ترین و گرم‌ترین دوستی‌ها نیز، مانند اغلب روابط انسانی، ممکن است دچار تنش و نزاع شوند. ممکن است این روابط بخشی از جادوی خوشایندشان را از دست بدهند و دیگر نتوانند آن را بازیابند. حتی ممکن است، به‌دلایلی تراژیک یا اصلاً بدون هیچ دلیلی، به‌کلی از بین بروند. اینجاست که پای دوستی‌های نه‌چندان آرام، دوستی‌های بیش‌از پیش دشوار و دوستی‌های بد، عذاب‌آور و سمی به میان می‌آید. لذت‌ها و منافع دوستان خوب بسیار است، اما این نکات مثبت هزینه [هم] دارند. اگر از دریچه‌ای وسیع و واقع‌بینانه‌تر بنگریم، دوستی بسیار آشفته‌تر و نامتوازن‌تر از آن چیزی است که تا به امروز ترسیم شده است. شواهدی هست که نشان می‌دهد تنها نیمی از دوستی‌ها متقابل است. این اولین نکته‌ای است که همانند آبی سرد، روی تصور آرمانی از دوستی می‌ریزد. این موضوع برای افراد بسیار هولناک است چراکه براساس پژوهش‌ها، تصور ما بر این است که تقریباً تمام دوستی‌هایمان متقابل است. می‌توانید تصور کنید کدام‌یک از افراد فهرست دوستانتان شما را در فهرست دوستان خود جای نداده است؟

دوستانی که وفادار، قابل‌اعتماد و خوش‌مشرب هستند، یعنی دوستان خوب، اگر بعضی صفات ناخوشایند را هم داشته باشند، می‌توانند برایتان بد باشند. پژوهش‌های انجام‌شده روی شبکه‌های اجتماعی نشان می‌دهد که دوستان افسرده احتمال افسرده‌شدن شما را افزایش می‌دهند، دوستان چاق امکان چاقی شما را بالا می‌برند. بعضی دیگر از دوستان خوب دارنده (یا در حال کسب) ارزش‌ها و عاداتی هستند که با عادات و ارزش‌های فعلی یا در حال ظهور شما هم‌جهت نیست. مشخص است که آنها «ضرری» به شما نرسانده‌اند، اما کسانی هم نیستند که کیستی شما را تصدیق کنند یا در طول زمان به‌راحتی شما را به‌سوی اهداف‌تان هدایت کنند. ماندن با آنها یعنی شناکردن خلاف جهت جریان آب. این ملغمه دوستی‌ها، علاوه بر مکدر کردن ما، به سلامت‌مان هم آسیب می‌زند. همانند خانواده‌های ناراضی، دوستان هم می‌توانند به اَشکال مختلف بی‌نهایت «بد» باشند که، در این شرایط، هیچ وجهِ دومی هم وجود نخواهد داشت. تعاملات ناخوشایند نیز هم در مردان و هم در بانوان می‌تواند به تندخویی منجر شود. عجیب است، اما دقیقاً مهربانی شماست که تعادل همه‌چیز را به هم می‌ریزد. افراد دوست دارند احساس کنند سزاوار خوشبختی بوده‌اند. مورد لطف واقع‌شدن گاهی اوقات برای افراد سنگین است: این یعنی انتخاب فرد به‌خاطر این بوده که در دایره دوستان قرار داشته، نه اینکه الزاماً سزاوار انتخاب‌شدن بوده است. در استخدام دوستان حتی می‌توان ردپایی از منت‌گذاری را هم دید که باعث می‌شود آنها در خلوت خود آزرده شوند.

آسیب برآمده از این موضوع کم‌کم خودنمایی خواهد کرد: کمی رُک‌گویی بیشتر، نشانه‌هایی از حسادت و دلخوری و قبل از اینکه به خودتان بیایید، دوستی‌تان رنگ خواهد باخت. احساس دل‌انگیز «علاقه» به یک نفر نیز بخشی از این سیستم تنظیم روحی و روانی است و انتخاب طبیعی نیز این علاقه را به‌سمت افراد نوع‌دوست سوق می‌دهد: انسان‌های خوب دوستان بیشتری جذب می‌کنند. همچنین، اگر علاوه‌بر خوب‌بودن از جایگاه بالایی هم برخوردار باشی که دیگر نور علی نور است. اینکه دوستی رابطه‌اش را با ما قطع کند یا بدون هیچ توضیحی ناگهان ناپدید شود، می‌تواند بسیار ویرانگر باشد. به‌هم‌زدن‌ها و قطع روابط در شبکه‌های اجتماعی به امری رایج بدل شده است، اما در هر صورت انتظار داریم که دوستی‌هایمان تا ابد ادامه داشته باشد. این قطع دوستی‌ها تصور ما از کیستی‌مان را به چالش می‌کشد، به‌خصوص اگر سال‌ها با آن دوست رفیق گرمابه و گلستان باشیم. در پی این قطع رابطه، در حالی که وجودمان لبریز از آسیب آن است، آن دوست را به سبد «دوستان بد» می‌اندازیم. اما گاهی باید دوستی را رها کنیم تا بتوانیم خود واقعی‌مان باشیم. با وجود اینکه باید مسئولیت‌مان برای دوستان بهتری بودن و همچنین سهم‌مان در برخوردها و برهم‌خوردن رابطه‌ها را بپذیریم، باید بدانیم که بعضی عوامل در دوستی‌ها هستند که از کنترل ما خارج هستند، مثلاً درهم‌بافتگی شبکه‌های اجتماعی، که در آن شما و دیگری دوستان مشترک بسیاری دارید، یکی از چالش‌های بزرگ است. فرض کنیم کسی پایش را از گلیمش درازتر کند اما چون نمی‌خواهید گروه به آشوب کشیده شود، نمی‌گویید که دیگر او را دوست خودتان نمی‌دانید. شاید از او کناره بگیرید، اما تاحدی این کار را می‌کنید که تقابل مستقیم به نظر نیاید و به‌خاطر آن، افراد مجبور نشوند در مهمانی‌ها یا مراسم‌های مختلف فقط یکی از شما را دعوت کنند. گاهی اوقات این‌طور به نظر می‌رسد که به دوستان بد پیوند خورده‌ایم.

نیروهایی که به ما دیکته می‌کنند با که بمانیم و از که دل بکنیم می‌تواند حتی برای خودمان هم اسرارآمیز باشد. آیا دوروبرتان کسانی نیستند که خیلی دوستشان دارید ولی خیلی وقت است رابطه‌ای با آنها نداشته‌اید؟ یا کسانی که خیلی با هم جور نیستید ولی آنها را بیشتر می‌بینید؟ گروه اول ممکن است همین الان در حال نوشتن نام شما در ستون «دوستان بد» باشند. سروکله‌زدن با دوستان بد، رهاشدن از سوی آنها و ناامیدی از آنها بخش‌هایی پراسترس از زندگی است که می‌تواند به بدن و ذهن انسان آسیب بزند. البته که نداشتن دوست سرنوشتی به‌مراتب ناگوارتر است. درماندگی کودکان برای داشتن همبازی را تصور کنید، حسرت عمیق نوجوانان برای داشتن کسی که «درکشان کند» یا احساس بزرگسالانی که کسی را ندارند که شکست یا حتی موفقیت‌شان را با او تقسیم کنند. تنهایی به‌اندازه گرسنگی و تشنگی شدید عذاب‌آور است.

نقل و تلخیص از: وب سایت ترجمان / نوشته: کارلین فلورا
ترجمه: سیدامیرحسین میرابوطالبی / تلخیص: سیمین جم / مرجع: ایان

نسیم زندگی

بهترین جای دنیا

■ سلما سلطانی

بهترین جای دنیا...
تا حالا فکر کردی کجاس؟...
تا حالا به این موضوع عمیق فکر کردی ؟...
واقعاً برای هر کسی، بهترین جای دنیا فرق می کنه...
مثل تعبیر خوشبختی می‌مونه...
برای یکی کلاس درسی هست که درس می‌خونه یا درس می‌ده...
برای یکی خونشه... برای یکی خونه پدریشه...
برای یکی شهر یا دیاری هست که اونجا بهش خوش می گذره...
برای یکی دیگه گوشه دنج کافه‌ای هست که یا همیشه تنها سر می کنه توش و خلوت می کنه یا همراه رفیقی، زمانی رو باهاش گپ می‌زنه و آروم می گیره...
یکی پای یک کار آرومه و اتاقی که توش تمرکز می کنه و یکی دیگه پای گاز و با عشق غذا پختن و سرگرم بچه‌ها بودن... و حتی یکی دیگه شاید بهترین جای دنیا براش زیر سقف آسمون بودن و نگاه کردن به تمام ستاره‌هاش باشه...
می‌خوام بگم... جایی که دلت آرومه بهترین جای دنیاس... جایی که آرامش داری بهترین جای دنیاس...
جایی که عشق هست توش و بهش امید داری، دلگرمی داری، دلخوشی داری...
مهم نیست طبقه چندم باشه یا حتی زیرزمین باشه... مهم نیست کنار خیابون باشه یا توی دکه و مغازه.. مهم نیست اونجا با خود خودت تنها باشی یا با کسی باشی که بهترین رو برات رقم می‌زنه، فقط مهم اون حسی هست که بهت می گه اینجا همونجاس که من آرومم. من خود منم! من خوشحالم!...

سبک تحول

نه با شتاب، نه بی‌رمق، متعادل حرکت کن

■ سمیه باستین

تمام عالم هستی به نوعی دارای حرکت هستند و از کوچک‌ترین تا بزرگ‌ترین موجود مسیری را برای دگرگونی و حرکت طی می‌کند. خواه حرکت اختیاری و از روی اراده باشد خواه اجبار و صرفاً مسیر تکامل اما در هر دو صورت مسیر حرکت میسر است و این خود به نوعی دعوت بزرگی برای تحول است. تحول نه فقط مخصوص موجود انسانی بلکه متعلق به تمام موجوداتی است که برای زندگی خود هدف دارند و از آن آگاه هستند یا از هدف خود آگاهی ندارند. حرکت اغلب با شیوه‌های گوناگون انجام می‌گیرد. گاه سریع و برق آسا و گاه کند و حلزونی اما در هر صورت از مسیر باز نمی‌ایستد.

تصور کنید در یک لحظه تمام آنچه در هستی وجود دارد از حرکت کردن غیرفعال شود و بازایستد. در این صورت آیا معنی بازگشت یا پیشرفت معنادار است؟ انسان‌ها سبک زندگی منحصربه فردی دارند. بنابراین از سال‌ها قبل بر آن شدند تا معنی حرکت را بفهمند. پس دانشمندان و اندیشمندان زیادی شروع به بررسی این مفهوم کردند و در این مسیر موفق به اختراعات و نگارش کتاب‌هایی شدند که خود آغازی برای تحول به شمار می‌رود.

تعدادی از این دانشمندان و اندیشمندان حرکت را سریع و غیر قابل تصور توصیف کردند و تعدادی حرکت را کند و بسیار آهسته و کماکان بررسی و مطالعه روی مفهوم حرکت ادامه دارد و تلاش‌های بیشتری صورت می‌گیرد تا حرکت را دریابند و بتوانند برای آن برنامه‌ریزی کنند. در میان تمام موجودات عالم هستی حرکت برای نوع انسان‌ها معنی خاص‌تری دارد. چراکه انسان‌ها به دنبال یافتن راه حل‌هایی برای زندگی بهتر هستند.

حرکت افتادن برگ پاییزی روی برکه زلال آب، حرکت تند ماشین‌ها هنگام عبور از بزرگراه، حرکت لاکپشت در امتداد جاده، حرکت زمین به دور خورشید و پدید آمدن روزها، ماه‌ها و سال‌ها. می‌توانیم دقیق‌تر شویم و حرکت زندگی را در درون خود ببینیم. مانند حرکت خون در رگ‌ها، حرکت سلول‌ها در عصب‌ها، حرکت و جریان هوا در ریه‌ها.

نکته جالبی در مورد حرکت وجود دارد و آن این است که زندگی زمان خاصی را نمی‌شناسد. یعنی زندگی فقط منحصربه زمان حال نشده و به زندگی در گذشته و حال و آینده نیز محدود نمی‌شود. به طوری که زمان ازل و زمان‌های زیاد دیگری را نیز آورده‌اند. در هر زمانی که باشیم، گذشته، حال یا آینده، راز مهمی وجود دارد و آن نماندن در آن زمان است. چون ماندن در هر زمان به مدت طولانی مانند آب زلال در برکه ساکن است که به مرور به باتلاق تبدیل می‌شود.

همچنین حرکت با سرعت در زمان نیز سبب ویرانی می‌شود. مانند سیل. بنابر این رعایت اعتدال و حرکت در مسیر زندگی سبب می‌شود پیوسته حرکت کنیم.

جالب بودن حرکت افراد در زندگی، این است که آنها برای رسیدن به امنیت و آرامش خاطر تلاش می‌کنند و تا زمانی که به این مهم دست نیابند احساس سردرگمی می‌کنند. در صورتی که اهداف افراد با سطح توانمندی‌هایشان همسو و یکسان باشد، می‌توان انتظار نتایج بهتر و منطقی‌تری داشت و احساس رضایت بیشتری را در بین افراد مشاهده کرد. در نتیجه می‌توان شاهد این امر بود که افراد از سلامت روان بیشتری برخوردار هستند. اگر سطح توانایی افراد بالاتر از سطح اهداف‌شان باشد، این امکان وجود دارد که در بلند مدت دچار سرخوردگی و یأس شوند و اگر سطح اهداف بالاتر از سطح توانایی باشد، در بلند مدت افراد به سمت ناتوانی حرکت خواهند کرد.