

سبک نگارش



تمرکز بیش از حد روی شادزیستن غمگین تان می کند

اشکال شما این است انتظار دارید همیشه شاد باشید!

تخلیص: سیمین جم

وقتی صحبت از عادت‌ها و رفتارهایی است که قرار است حال‌مان را خوب کنند، همیشه یک قانون را به یاد داشته باشید: «هیچ قانونی وجود ندارد.» تحقیقات جدید در روان‌شناسی شادی و خوشبختی مکرراً به این نتیجه رسیده‌اند که غرق شدن در مثبت‌اندیشی یا جدی گرفتن بیش از حد توصیه‌های خودیاری نه تنها حال ما را بهتر نمی‌کنند، بلکه شاید امکان احساس شادی در آینده را هم از ما بگیرند. دیوید رایسون، نویسنده کتاب «دام نبوغ» برخی از این تحقیقات را مرور کرده است.

روی شادی تمرکز نکنید!

نوجوان که بودم، مدتی ناراضی و ترس‌گریانم را گرفتم بود و مانند همه نوجوان‌های دیگر از این احساس‌ها به تنگ آمده بودم، والدینم با من همدردی نمی‌کردند و اغلب متحیر بودند چرا چنین احساسی دارم. آنها که دهه پنجم زندگی خود را سپری می‌کردند به سختی می‌توانستند درک کنند ناراضی‌تان من در ابتدای قرن ۲۱ از کجا ناشی می‌شود. مادرم یک بار گفت: «اشکال نسل شما این است که انتظار دارید همیشه شاد باشید.» گنج شده بودم، مگر شادی هدف زندگی نیست و نباید تلاش کنیم در هر موقعیتی به دستش آوریم؟ نمی‌خواستم این حقیقت را بپذیرم که اندوه امری است گریزناپذیر و خارج از کنترل. جحرم رو به افزایش کتاب‌ها و مقالاتی که درباره بهزیستی منتشر می‌شوند، نشان می‌دهد افراد بسیاری با من هم‌عقیده‌اند. با این حال، به عنوان نویسنده‌ای که آخرین تحقیقات را هم رصد می‌کند، متوجه شده‌ام در روکرد افراد به شادی تغییری رخ داده است و اکنون به این نتیجه رسیده‌ام که حق با مادرم بود. مطالعات فراوانی که در ۱۰ سال گذشته انجام شده‌اند، نشان می‌دهند اشتغال ذهنی‌مان به شادی و اعتمادبه‌نفس موجب شده است رضایت کمتری از زندگی داشته باشیم و در رسیدن به اهداف واقعی‌مان چنان که باید کارآمد نباشیم. در حقیقت اگر تمرکز بر شادی را کاملاً کنار بگذاریم، احتمالاً شادتر خواهیم بود.

میل دائمی به شادی رضایت‌مان را کمتر می‌کند

بیبیدیبینیم جست‌وجوی آگاهانه شادی چه تأثیرات غیرمنطقی‌ای بر حال‌مان می‌گذارد. با مقاله آریس قائم که باید کارآمد نباشیم. در حقیقت برکلی شروع می‌کنیم، ماس در این مقاله به آزمایشی اشاره می‌کند که در آن از شرکت‌کنندگان می‌پرسند با چنین جملاتی چقدر موافقت: «فقط تاجایی برای امور ارزش قائم که بر شادی شخصی من تأثیر بگذارد» «حتی وقتی شادم، همچنان به شادی بیشتر فکر می‌کنم.» می‌توانستیم نتیجه بگیریم افرادی که به این جملات امتیاز بالایی داده‌اند از تکت‌کت لحظات زندگی‌شان به تمامی لذت برده‌اند اما ماس دریافت این افراد از زندگی روزمره خود چندان لذت نمی‌بردند. این افراد حتی در موقعیت‌هایی که چندان استرس‌زا نبودند، بیشتر از دیگران نشانه‌های افسردگی بروز می‌دادند.

تردیدی نیست که عوامل متعددی می‌توانند چنین حالتی را ایجاد کنند اما مطالعه دوم نشان داد بین تعریف افراد از شادی و لذت‌نبردن از زندگی روزمره ارتباط معناداری وجود دارد. در آزمایش دوم، ماس از نیمی از شرکت‌کنندگان خواست مقایسه‌ای خشک و بی‌روح درباره اهمیت قضاوت عقلانی بخوانند و به نیمی دیگر از شرکت‌کنندگان متنی داد که اهمیت حال خوب را شرح می‌داد، سپس هر دو گروه را به تماشای فیلمی نشاط‌آور نشانند که زندگی یک اسکیت‌باز حرفه‌ای را روایت می‌کرد. شرکت‌کنندگان گروه دوم نمی‌توانستند از تماشای این فیلم انگیزشی لذت ببرند. ذهن آنها حین تماشای فیلم بر شادی و خوشبختی

خودشان متمرکز بود و همین امر احساس لذت را در آنها از بین می‌برد. نتایج نشان داد افرادی که شادی را معیار مهمی در زندگی‌شان قلمداد می‌کنند، وقتی اتفاق لذت‌بخشی رخ می‌دهد، کمتر لذت می‌برند. این نتایج که بارها در آزمایش‌های دیگر تکرار شدند، از نیمه تاریک جست‌وجوی شادی پرده برمی‌دارند. میل دائمی به شادتر بودن نه تنها میزان رضایت از زندگی روزمره را کاهش می‌دهد، بلکه موجب می‌شود آدم‌ها بیشتر احساس تنهایی کنند. ما آن قدر به حال خوب خودمان فکر می‌کنیم که اطرافیان‌مان را از خاطر می‌بریم، حتی از آنها خشمگین می‌شویم که ناخواسته حس‌وحال‌مان را خراب می‌کنند یا حواس‌مان را از اهداف «مهم‌ترمان» پرت می‌کنند.

آنان نگران از دست‌دادن زمان هستند

جست‌وجوی شادی حتی بر دک‌مان از زمان هم تأثیر عجیبی می‌گذارد «ترس از دست‌دادن فرصت‌ها» که همواره با مابست به یادمان می‌آورد، زندگی چقدر کوتاه است و ما مجبوریم برای فعالیت‌هایی که جذابیت چندانی ندارند وقت بسیاری صرف کنیم. در سال ۲۰۱۸، محققان دانشگاه تورنتو دریافتند وقتی افراد فیلم خسته‌کننده‌ای را تماشا می‌کنند، اگر فقط تشویق‌شان کنیم که خوشحال‌تر باشند، بیش از پیش این احساس را در آنها تقویت می‌کنیم که «زمان در حال از دست‌رفتن است.» وقتی از شرکت‌کنندگان خواسته شد ۱۰ فعالیت را فهرست کنند که شادشان می‌کند، همین نتیجه به دست آمد: مرور فعالیت‌هایی که افراد می‌توانستند برای افزایش شادکامی‌شان انجام دهند، به نوعی وحشت‌ده‌شان می‌کرد، آنها متوجه می‌شدند برای تحقق همه اهداف‌شان زمان بسیار کمی در اختیار دارند. شاید مهم‌ترین نکته این است که توجه دائمی به حس‌وحال خودمان نمی‌گذارد از خوشی‌های زندگی روزمره لذت ببریم.

نا توانی درک لذت‌های کوچک زندگی

دکتر بهرام محمودی کهریز و دکتر جولیا وگت از دانشگاه ریدینگ در بریتانیا با مطالعه رفتار شرکت‌کنندگان دریافتند افرادی که در پرسش‌نامه ماس بیشتر این امتیاز را کسب کردند، همچنان چندان برای اتفاقات آینده نداشتند، کمتر چشم‌انتظار آنها بودند و وقتی این اتفاقات رخ می‌داد،

همه تلاش‌های‌مان اعم از تلاش برای دستیابی به شادی بیشتر یا موفق شدن، با ناامیدی و چالش‌هایی روبه‌رو خواهد شد. وقتی برنامه‌های‌تان آن‌طور که می‌خواهید پیش نمی‌روند، سرزنش کردن خودتان باید آخرین کاری باشد که انجام می‌دهید

نمی‌توانستند از آن لحظات لذت ببرند. علاوه بر این، احتمال اینکه این افراد پس از تجربه یک اتفاق خوشایند از آن با علاقه یاد کنند، کمتر بود. به نظر می‌رسد این اتفاق در ذهن آنها جایگاه درخور توجهی نداشت. دکتر محمودی کهریز می‌گوید: «چنین افرادی در ذهن‌شان اینچنان استانداردهای بالایی برای دستیابی به شادی دارند که حتی نمی‌توانند قدر دان امور ساده و کوچکی باشند که به راستی معنادارند، نتیجه آنکه کمتر احساس خوشبختی می‌کنند.»

دکتر محمودی کهریز می‌گوید: در میانه این همه استرس، درک ارزش لذت‌های کوچک می‌تواند از اضطراب‌هایی که هر روز تجربه می‌کنیم، کم کند. انجام این کار برای افرادی که مدام به شادی فکر می‌کنند، دشوار است چرا که این افراد همیشه افسوس فعالیت‌هایی را می‌خورند که می‌توانستند انجام دهند.

رؤیایر داری گاهی نتیجه عکس دارد

فقط جست‌وجوی شادی نیست که مسئله‌ساز است، روش‌های دیگری هم که قرار است رضایت بیشتری نصیب‌مان کنند، گاه خلاف انتظارمان عمل می‌کنند، برای مثال تکنیکی را در نظریه بگیرد که اغلب آن را توصیه می‌کنند: «موفقیت را تصور کن.» دانشجویان خودشان را در لباس فارغ‌التحصیلی تصور می‌کنند و روزشکاران مدال طلا را دور گردن‌شان می‌بینند و افرادی که رژیم گرفته‌اند، تصویر لباس‌هایی را پیش چشم دارند که قرار است در پایان دوره رژیم غذایی‌شان ببوشند. تصورات مثبت و احساسات مثبتی که این تصورات ایجاد می‌کنند به احساس خشنودی و رضایت از خود منجر می‌شود.

کتاب‌های پرفروشی مانند «قدرت مثبت‌اندیشی» اثر نورمن وینسنت پیسل و زندگینامه‌های انگیزشی این اندیشه‌ها را ترویج می‌کنند. به نظر می‌رسد اندیشیدن به موفقیت می‌تواند انگیزه و اعتمادبه‌نفس‌مان را تقویت کند، چه اشکالی دارد آینده بهتری برای خودمان تصور کنیم؟ اما پروفیسور گابریل آتینگن و همکارانش در دانشگاه نیویورک نشان دادند چنین برداشت‌هایی در اکثر موارد آسیب‌زا هستند. وی در یکی از نخستین پژوهش‌هایش دریافت افرادی که رژیم می‌گیرند و به تصویر جدیدتر و سالم‌تر خودشان هم فکر می‌کنند، در مقایسه با افرادی که رژیم گرفته‌اند اما خود را درگیر این تصورات نمی‌کنند، کمتر وزن کم می‌کنند. به همین شکل، دانشجویانی که درباره شغل آینده‌شان رؤیایر داری می‌کنند، در قیاس با دانشجویانی که موفقیت‌شان را با چنین جزئیاتی تصور نمی‌کنند، کمتر موفق می‌شوند بعد از دانشگاه شغلی برای خودشان پیدا کنند.

محققان احتمال می‌دهند تصورات مثبت و حس‌وحال مثبتی که فرد به واسطه این تصورات تجربه می‌کند، به احساس خشنودی از خود منجر می‌شود. دکتر ساندر ویتلدر که دوره پسادکترایش را در دانشگاه نیویورک می‌گذراند، می‌گوید: «وقتی حس خوبی به آینده دارید، ضرورتی نمی‌بینید دست به عمل بزنید.» پژوهش دیگری که به تازگی انجام شده است، این نتایج را تأیید می‌کند. این پژوهش با هدف ارزیابی پیشرفت تحصیلی دانشجویان طی دو ماه انجام شد.

میل دائمی به شادتر بودن نه تنها میزان رضایت از زندگی روزمره را کاهش می‌دهد، بلکه موجب می‌شود آدم‌ها بیشتر احساس تنهایی کنند. ما آن قدر به حال خوب خودمان فکر می‌کنیم که اطرافیان‌مان را از خاطر می‌بریم، حتی از آنها خشمگین می‌شویم که ناخواسته حس‌وحال‌مان را خراب می‌کنند یا حواس‌مان را از اهداف «مهم‌ترمان» پرت می‌کنند

نتایج نشان داد دانشجویانی که درباره موفقیت‌شان بیشتر خیال‌پردازی می‌کردند، کمتر از دیگران خودشان را برای امتحانات آماده می‌کردند، می‌توان حسد زد این افراد، در سطح ناخودآگاه احساس می‌کردند می‌توانند نمره خوبی بگیرند و ضرورتی احساس نمی‌کردند قبل از امتحان خود را آماده کنند، نتیجه آنکه در عمل موفق نبودند. این تصورات نه تنها احتمال موفقیت افراد را کاهش می‌دهد، بلکه وقتی فرد امیدهای قبلی را با وضعیت فعلی مقایسه می‌کند، بار عاطفی شکست‌ها تأثیر درخور توجهی بر او دارد.

استفاده از روش تعادل ذهنی

اگر واقعاً می‌خواهید موفق باشید، بهتر است از روش «تعادل ذهنی» استفاده کنید. در این روش، مولع پیش‌روی‌تان را تجلی می‌کنید، ناامی‌هایی را که احتمالاً با آنها مواجه

می‌شوید تصور می‌کنید و سپس این موانع و ناامی‌ها را در تصوراتان موقعیت‌جای می‌دهید، برای مثال، کسی که رژیم می‌گیرد، دو وقتی با وسوسه خوردن تنقلات و غذاهای ناسالم مواجه می‌شود باید به این نکته توجه کند که خوردن این غذاها برای سلامتش مضر است و او را از هدفش دور می‌کند. با تمرکز بر شکست‌های احتمالی، ممکن است در کوتاه‌مدت احساس خوبی تجربه نکنید اما مطالعات فراوانی نشان می‌دهد این تمرین ساده می‌تواند انگیزه و موفقیت‌تان را در درازمدت افزایش دهد.

اهداف‌مان را کمتر و واقع‌بینانه‌تر کنیم

تأثیرات ناخواسته این روش‌ها زنگ خطری است برای افرادی که انتظار دارند خشنودی و رضایت بیشتری تجربه کنند. در آستانه سال نو خیلی‌ها بایجاد تغییرات جدید فکر می‌کنند. اگر از شیوه‌های نادرست برای تحقق اهداف‌مان استفاده کنیم، مجموعه‌ای از تصمیمات بیش‌از حد جاهلانه را فهرست می‌کنیم که ار مغایی جز استرس و ناامیدی و تنهایی برای‌مان نخواهند داشت. به جای آنکه از تغییرات مدنظرمان فهرست بلندبالایی تهیه کنیم، باید اهداف‌مان را کمتر و واقع‌بینانه‌تر کنیم. زمانی می‌توانیم حتی از برخی عسادات که به ظاهر تأثیر بدی ندارند، بیشترین استفاده را ببریم که چندان به آنها تکیه نکنیم. باید انتظاراتان را از مسیر پیش‌روی‌تان تنظیم کنید. می‌توانید رضایت و خشنودی بیشتری تجربه کنید اما انتظار معجزه نداشته باشید و این واقعیت را بپذیرید که هر چقدر تلاش کنید، باز هم احساس ناامی و ناراضی‌تی گامبه‌گام خود را نشان خواهد داد. در عاالم واقع، کمی احساسات منفی به اهداف‌تان کمک خواهد کرد. وقتی اندوهگین هستید، اغلب به این دلیل است که حقیقتی درناک اما مهم را آموخته‌اید. استرس هم به شما انگیزه می‌دهد در زندگی‌تان تغییراتی ایجاد کنید. کافی است متوجه شوید احساسات منفی چه کار کردی دارند و بپذیرید این احساسات بخش جدانشدنی زندگی هستند. پذیرش این حقیقت کمک‌تان می‌کند با آنها راحت‌تر مواجه شوید تا اینکه مدام سعی کنید این احساسات را از زندگی‌تان حذف کنید. همه تلاش‌های‌مان، اعم از تلاش برای دستیابی به شادی بیشتر به موفق شدن، با ناامیدی و چالش‌هایی روبه‌رو خواهد شد. وقتی برنامه‌های‌تان آن‌طور که می‌خواهید پیش نمی‌روند، سرزنش کردن خودتان باید آخرین کاری باشد که انجام می‌دهید. طبیعی است گاهی حس بدی داشته باشید.

در پایان، شاید لازم باشد این ضرب‌المثل قدیمی را سرلوحه کارتان قرار دهید: «خودت را برای بدترین اتفاق آماده کن، امیدوار باشی بهترین اتفاق بیفتد و از هیچ چیزی در این میان شگفت‌زده نشو.» همان‌طور که مادرم تمام آن سال‌ها سعی می‌کرد به من یاد دهد، به خودتان فشار نیاورید. شاید رضایت خاطر جایی سراغ‌تان بیاید که اصلاً انتظارش را ندارید.

«نقل و تخلیص از وب‌سایت ترجمان / نوشته: دیوید رایسون / ترجمه: فاطمه زلیکانی / مرجع: گاردین

سبک رفتار

رفتارهای آزاردهنده در رانندگی

این راننده‌ها را کسی دوست ندارد



نیره محمودی

برخی رفتارها در رانندگی وجود دارد که می‌توان آنها را آداب بد یا آزاردهنده نامید. ممکن است این نوع رفتارها تهدید یا خطری را ایجاد نکنند، اما برای دیگران آزاردهنده باشند و حتی موجب وحشت و اضطراب آنان به عنوان عابر پیاده یا پشت فرمان شوند. نکته جالب اینکه چنین رفتارهایی در بسیاری از کشورهای جهان از جمله کشور خودمان معمولاً مشترک هستند. برخی از این رفتارها در زیر تشریح کرده‌ایم، البته برخی از بارزترین رفتارهای پرخطر از جمله نیستن کمر بند ایمنی یا سرعت غیرمجاز که بسیار پر تکرار نیز هستند در رفتارهای زیر مورد اشاره قرار نگرفته‌اند.

بوق زدن بیش از حد و غیر ضروری

بوق زدن در موقعیت‌های خاص و ضروری قابل قبول است، اما بوق زدن برای اعتراض بیجا به خودرویی که با ذن راهنما اقدام به گردش کرده یا خودرویی که به دلیل مشکل فنی در جاده متوقف شده و ترافیک ایجاد کرده است، هیچ ضرورتی ندارد و مشکل را حل نمی‌کند. گاهی نیز ممکن است بخواهید با بوق زدن خودروی جلویی را که پس از سبز شدن چراغ یا تأخیر حرکت می‌کند، خشم خود را بروز دهید.

سبیه به سیر

برخی دوست دارند با قلدری راننده‌ای را که جلوی آنها به آرامی در حرکت است، خطاب قرار دهند و حتی توقع دارند با سرعتی بیش از حد مجاز و ترافیک، به هم خوردن نظم خیابان‌ها و مانعی برای لزوم پدال ترمز را فشار دهید تا هم ایمنی را رعایت کرده باشید و هم هزینه اضافی برای تعویض لنت ترمز‌ها نپردازد.

تیز رفتاری در پیچ

برخی رانندگان از دنده خودرو به عنوان تکیه‌گاه استفاده می‌کنند. آنها با قرار دادن دست‌شان روی دنده، ممکن است ناخودآگاه بی‌دلیل دنده را عوض کنند و موجب شوند سرعت وسیله نقلیه در مسیری شلوغ ناگهان تغییر کند و سایر رانندگان جلویی یا عقبی به دردرس بیفتند.

برف و یخ روی بدنه خودرو

اگر با وسیله نقلیه پوشیده از برف‌وارد بزرگراه شوید، به دلیل سرعت بالاتر و بر خورد باده، تکه‌های یخ و برف روی خودرو به پروراز درمی‌آید که می‌تواند رانندگی دیگران را به خطر بیندازد. برف و یخ همچنین ممکن است تانند است سبف به پایین سر نخورند و دید از شیشه عقب خودرو را مسدود کنند و تسلط راننده را کاهش دهند.

اشکی و سبک‌ و بانمکی که روی داشبورد

تاقچه عقب خودرو قرار می‌دهید، ممکن است هنگام تصادف به آلت قاتله تبدیل شوند و مانند موشک‌هایی برنده و بسیار خطرناک عمل کنند. همچنین ممکن است هنگام ترمز ناگهانی یا چرخش‌های سریع از محل خود حرکت کنند و موجب حواس‌پرتی راننده شوند.

چراغ زرد به معنای افزایش سرعت نیست برخی رانندگان با نمایش چراغ زرد پس از چراغ سبز، برای عبور سریع از چهارراه پای خود را روی پدال گاز فشار می‌دهند. این کار موجب وحشت عابران پیاده و به خطر افتادن جان آنها می‌شود. زندگی شما و البته دیگران بسیار بارزش‌تر از چند ثانیه زود رسیدن است.

رانندگی در نقطه کور

اکثر رانندگان گاهی فراموش می‌کنند در نقطه کور قرار گرفته‌اند. نقطه کور جایی است که سایر رانندگان اطراف‌تان قادر به دیدن خودروی شما نیستند. همیشه باید وقتی در نقطه کور قرار گرفتید، به رانندگان دیگر حضور خود را یادآوری کنید، مثلاً اگر قصد تغییر خط خود را دارید یا در جاده‌ای هستی که دید کافی وجود ندارد، برای اطلاع‌رسانی بوق کوتاهی بزنید.

خارج شدن از پارک بدون اطلاع

یکی از اشتباهات رایج رانندگان این است که بدون آنکه هشدار دهند و مثلاً چراغ راهنمای خود را روشن کنند، از پارک خارج می‌شوند. این کار هم احتمال تصادف را افزایش می‌دهد و هم دیگران را مغذ می‌کند لطفاً قبل از خروج از پارک چراغ راهنمای خود را روشن کنید و به آرامی از پارک خارج شوید.

تنظیم نکردن آینه‌ها

گاهی مشاهده شده است که راهای کوچکی مثل تنظیم آینه‌ها در درسهایی بزرگ ایجاد کنند. اگر آینه‌ها به درستی تنظیم کنید، می‌توانید نقاط کور را به صورت دقیق ببینید و از تصادف تا حد زیادی جلوگیری کنید. بهتر است قبل از شروع رانندگی، آینه‌ها را به خوبی تنظیم کنید.