

سبک نگرش



تأثیر برابری امکانات و فرصت‌ها در شادی جوامع

انتظارات کمتر شادتران می‌کند

■ تلخیص: سیمین جم

«گزارش رضایت جهانی» هر سال به اکثر مردم جهان یادآوری می‌کند بعضی ملت‌ها به‌طرز قابل توجهی از آنها شادترند. وقتی سازمان ملل گزارش‌ها را منتشر می‌کند، هیچ‌کس نمی‌پرسد کدام کشور در صدر این رتبه‌بندی قرار گرفته است بلکه می‌پرسند امسال کدام کشور اروپای شمالی در صدر قرار گرفته است. تقلید از شادترین مردمان جهان خواستی منطقی است، ولی از اصلی‌ترین پیام این گزارش دورمان می‌کند: «اینکه جوامع برابر و متوازن شهروندان شادتری می‌آفریند.» در این مسیر، سندی که پشتوانه قوی پژوهشی دارد و مبتنی بر سیاست است، به‌واسطه هیاهوهای رسانه‌ای با مجموعه‌ای از توصیه‌های خودیاری اشتباه گرفته می‌شود.

گزارش رضایت جهانی

از سال ۲۰۱۲، تقریباً هر سال، به اکثر مردم جهان یادآوری شده است که بعضی ملت‌ها به‌طرز قابل توجهی از آنها شادترند. نام این اعلان سالانه امیدبخش «گزارش رضایت جهانی» است. وقتی شبکه راه‌حل‌های توسعه پایدار سازمان ملل گزارش‌ها را منتشر می‌کند، هیچ‌کس نمی‌پرسد کدام کشور در صدر این رتبه‌بندی قرار گرفته است بلکه می‌پرسند امسال کدام کشور اروپای شمالی در صدر قرار گرفته است. فلات چهار سال است که پشت سر هم شادترین کشور جهان است و بقیه سال‌ها (جز سال ۲۰۱۵ که سوئیس صدرنشین بود) دانمارک و نروژ شادترین کشورها بوده‌اند.

برای امریکایی‌ها این رتبه‌بندی‌ها به‌حق ناامیدکننده است، چون تاکنون نتوانسته‌اند جزء ۱۰ کشور شاد جهان قرار بگیرند. امریکایی‌ها صرف‌دا طبقه متوسط به بالای شادی هستند. بد نیست، ولی برای کشوری با این همه ثروت و خودبینی رضایتبخش نیست.

الان، در دوران رواج خودپندانه‌سازی، رتبه‌بندی شادی به‌صورتی ضمنی باعث بروز اضطراب در امریکایی‌ها شده است: جایی کسانی دارند کارهایی می‌کنند که باعث شده شادتر از ما باشند، مثل وقتی که شوری ماهواره اسپوتنیک را در سال ۱۹۵۹ به فضا فرستاد و امریکایی‌ها حاس کردند کشورشان در زمینه تکنولوژی دارد عقب می‌افتد یا زمانی که نتایج آزمون‌های استاندارد شده بین‌المللی در دهه اول قرن ۲۱ باعث شد حس کنند پچ‌هایشان دارند در امر تحصیل عقب می‌افتند.

این افکار نگران‌کننده موجب ظهور نوعی محتوای مربوط به سبک زندگی شده که هدفش کمک به امریکایی‌های ناشاد است تا از کارهای روزانه و فلسفه‌های کشورهای شادتر بی‌خبر کنند. فرقی هم نمی‌کند آن کار غوطه‌ور شدن داخل آب یخ باشد یا تبدیل اتاق نشیمن به جایی بسیار راحت و دنج. تقلید از شادترین مردمان جهان خواستی منطقی است، ولی از اصلی‌ترین پیام رتبه‌بندی شادی کشورهای دورمان می‌کند: «اینکه جامعه برابر و متوازن شهروندان شادتری می‌آفریند.» در این مسیر، سندی که پشتوانه قوی پژوهشی دارد و مبتنی بر سیاست است، با مجموعه‌ای از توصیه‌های خودیاری اشتباه گرفته می‌شود.

برای مقایسه فنلاندی‌ها با بقیه مردم جهان، شادتر واژه چندان درستی نیست. گزارش رضایت جهانی بیشتر درباره رضایت است تا شادی همراه با لیختن و سرمستی، رتبه هر کشور بر اساس میانگین پاسخ‌های داده‌شده به چنین پرسش‌هایی است: نردبانی را تصور کنید که پله‌های آن از صفر تا ۱۰ نامگذاری شده‌اند، به‌صورتی که صفر بدترین زندگی‌ای است که شما می‌توانید داشته باشید و ۱۰ بهترین آن. در این صورت، شما اکنون از کدام پله قرار دارید؟ (برای اینکه بخواهید این سؤال را از هزار نفر در حدود ۱۵۰ کشور پرسید، باید منابع زیادی در اختیار داشته باشید. گالوپ داده‌های پیمایشی مربوط به این رتبه‌بندی را به‌عنوان بخشی از نظرسنجی جهانی گالوپ تهیه می‌کند)

سازمان ملل متحد اولین بار ۱۰ سال پیش به این نردبان

خیالی که تصویرگر سطح زندگی مردم بود توجه‌نشان داد. این اتفاق زمانی افتاد که جیگمی تینلی، نخست‌وزیر وقت بوتان، کشورهای عضو این سازمان را ترغیب کرد تا رفاه را هم در سنجش توسعه اجتماعی و اقتصادی بگنجانند، توصیه او باعث شد اولین گزارش رضایت جهانی در سال ۲۰۱۲ منتشر شود.

انتصاب وزیر شادمانی

رتبه‌بندی شادی مانند نیرویی کارآمد مقابل جهانی ایستاده است که می‌خواهد تولید ناخالص داخلی (جی‌دی‌پی) را شاخصی برای موفقیت کشورها در نظر گیرد و به همین دلیل، در طول پنج سال گذشته برخی از دولت‌ها برای افزایش رضایت شهروندانشان از زندگی اقدامات ویژه‌ای انجام داده‌اند: بریتانیا وزیر تنهایی و امارات متحده عربی وزیر شادمانی منصوب کرده است. نیوزیلند هم بر اساس تأثیرات مخارج دولت بر رفاه مردم، بودجه ملی خود را بازبینی کرده است.

برای کسانی که در کل تعیین سیاست و مدیریت کشورها هستند، درس‌های این گزارش اصلاً عجیب نیست: مردم زمانی رضایت بیشتری از زندگی دارند که استانداردهای زندگی راحت، شبکه اجتماعی حمایتگر، وضعیت سلامتی خوب، آزادی برای انتخاب مسیر زندگی و دولت قابل اعتماد داشته باشند. شادترین کشورها مراقبت از سلامت همگانی، تعطیلات کافی با حقوق و مراقبت ارزان از کودکان هم دارند. آموزه اصلی گزارش‌های رضایت در طول ۹ سال این است که کشورهای ثروتمندتر لزوماً شادتر نیستند. جفری ساکس، اقتصاددان دانشگاه کلمبیا و یکی از ویراستاران این گزارش، به من گفت در ایالات متحده «با فرسودگی شدید اعتماد اجتماعی، حس‌های بد، انواع اعتیاد و خیلی چیزهای دیگر مواجهیم و با وجود این مردم می‌گویند از من مالیات نگیرید، در ثروتمندان مالیات نگیرید. این بخشی از سیاست ماست که فکر می‌کنم کاملاً اشتباه است و همین امر باعث شده از کشورهایی عقب‌تر باشیم که به اندازه ایالات متحده ثروتمند نیستند ولی به نظر من در



تمرکز روی فعالیت‌ها و عادات یک کشور کل فرهنگ آن را به سبک زندگی افراد تقلیل می‌دهد و نیروهای ساختاری‌ای را نادیده می‌گیرد که باعث می‌شوند افراد از زندگی‌شان راضی باشند



بر اساس آموزه‌های گزارش رضایت جهانی، مردم زمانی رضایت بیشتری از زندگی دارند که استانداردهای زندگی راحت، وضعیت سلامتی خوب، آزادی برای انتخاب مسیر زندگی و دولت قابل اعتماد داشته باشند. شادترین کشورها مراقبت از سلامت همگانی، تعطیلات کافی با حقوق و مراقبت ارزان از کودکان هم دارند

زندگی‌شان متعادل ترند.» نتیجه‌گیری تک‌تک افراد از لیست شادترین کشورهای جهان این قدر آشکار نیست، هرچند آنها می‌توانند بینشی انتزاعی از زندگی خوب به دست آورند: ساکس معتقد است این لیست به افراد یادآوری می‌کند وقتی از نظر مادی شرایط مناسبی دارید، میانه‌روی نگرش سالم‌تری است نسبت به دودین دنبال پول و دارایی‌های بیشتر.

صنعت شادی و کسب و کار رفاه

ویلیام دیویس - نویسنده کتاب «صنعت شادی: چطور دولت و کسبو کار بزرگ رفاه را به ما فروخت» - به من گفت این لیست در بردارنده «درکی اجتماعی از شادی است، یعنی چیزی که بین مردم اتفاق می‌افتد» و جایگزینی مطلوب برای این مفروضه جاافتاده است که افراد مسئول بدبختی خودشان‌اند. او بر این عقیده هم است که این لیست می‌تواند به مردم نشان دهد اگر می‌خواهند جامعه‌شان را به‌سمت شادی بیشتر هدایت کنند، به کدام سیاست‌ها روی دهند.

این رتبه‌بندی درباره اینکه مردم چه کارهای متفاوتی می‌توانند در زندگی‌شان انجام دهند حرف چندانی برای گفتن ندارد. داده‌های گزارش رضایت جهانی نشان می‌دهد نقل مکان کردن به کشوری که در رتبه‌های بالاتری قرار دارد باعث می‌شود افراد شادتر شوند ولی من شخصاً از وطن‌جانی‌شوم و به جایی نمی‌روم که از بیشتر افرادی که دوستشان دارم هزاران مایل فاصله داشته باشم.

این خلأ در اطلاعاتی کاربردی با پوششی رسانه‌ای جبران شده که پیشنهاد می‌کند با تقلید بعضی جنبه‌های فرهنگ‌های دیگر، بخشی از شادی آنها را به دست آورید. بدترین نمونه‌های این پوشش رسانه‌ای مقالاتی هستند که «از‌های» شادی کشورهای مختلف را بر ملا می‌کنند و خواننده‌ها نیز می‌توانند آنها را به کار گیرند. یک پدیده رسانه‌ای از بقیه موفق تر شد «هوگه» بود، واژه‌ای دانمارکی به معنای گرمی و راحتی که تلویحاً ادعا می‌شود کل کشور را از زمستان‌های سخت اروپای شمالی عبور داده و به صدر جدول رتبه‌بندی شادی رسانده است. اواسط دهه ۲۰۱۰، بعد از اینکه دانمارک در گزارش رضایت جهانی سه سال از چهار سال را صدرنشین بود، سبیل عظیمی از کتاب‌ها با تم «هوگه» منتشر شدند. مثلاً کتاب کوچک «هوگه: رازهای زندگی شاد در دانمارک» و «چگونه هوگه کنیم: رازهای زندگی شاد در اروپای شمالی»: از این دست بودند. بازار یاب‌ها از عبارت هوگه در نوشته‌های روی پلپور، پتو و شمع استفاده کردند. یک بار هم فایننشال تایمز از آن انتقاد کرد، چون به افزایش قیمت ادویه‌های آرام‌بخش مانند دارچین و هل دامن زده بود.

بعضی از کشورها هم برای جذب توریست موقعیت خود را ارتقا می‌بخشد. سخنگوی وب‌سایت «از فنلاند بازدید کنید»، گفته‌ها بر این باوریم که چون یکی از شادترین

هر کشوری شادی‌های خود را دارد

ساکس - ویراستار گزارش رضایت جهانی - فکر می‌کند توجه به عادات شادترین کشورهای خیلی هم بیجا نیست، او در گفت‌وگو با من گفت دانمارک و بقیه کشورهای شاد «نوع متفاوتی از رفاه دارند، یعنی رفاهی برابرتر و مشترک‌به‌نظر من چیزهایی مانند هوگه انعکاس چنین هنجاری هستند. من فکر می‌کنم برخی چیزها در سطح فردی قابل تقلیدند و برخی در سطح سیاسی قابل ارائه هستند».

برادری در جنگل و گشتن دنبال توت به نظر لذت‌بخش می‌آید، ولی تمرکز روی فعالیت‌ها و عادات یک کشور کل فرهنگ آن را به سبک زندگی افراد تقلیل می‌دهد و نیروهای ساختاری‌ای را نادیده می‌گیرد که باعث می‌شوند افراد از زندگی‌شان راضی باشند. زندگی در جامعه‌ای نابرابر با تورهای ایمنی اجتماعی ضعیف راهج میزانی از پتو و شمع نمی‌تواند جبران کند. بی‌خردی پشت تمرکز بر عادات منطقه‌ای وقتی خود را بیشتر نشان می‌دهد که به فقر و خشونت رایج در کشورهای انتهایی این رتبه‌بندی توجه می‌کنید: هیچ ویلا دنیوسی در زمینه سبک زندگی نیست که افغانستان از آخرین کشور شاد در رتبه‌بندی امسال را مطالعه کند و به خوانندگان توصیه کند از فعالیت‌ها و عادات آنها مانند بادبادک هوا کردن یا رفتن به حمام‌های عمومی دوری کنند.

از یک استاد روانشناسی در دانشگاه بریتیش کلمبیا به نام الیزابت دان که در باره شادی تحقیق می‌کند، پرسیدم اگر هوگه را در زندگی‌ام پیاده کنم چقدر شادتر خواهم بود. او پاسخ داد «شاید اصلاً شادتر نشوید.» البته که نمی‌توانید جنبه‌های ساختاری کشورهای دیگر را روی خودتان اعمال کنید، ولی مسلماً تجربه کردن عادات و فعالیت‌های جدید آسبیبی به شما نفع خواهد زد.

به خاطر داشته باشید که شادی فقط در کشورهایی که رتبه بالایی دارند وجود ندارد. سفرنامه‌نویس مستقل، سیاست‌پن موداک به من گفت وقتی در سال ۲۰۱۹ به‌عنوان گردشگر از سوی نیویورک تایمز به دیدن ۵۲ نقطه از جهان رفتم، مردمانی را در جاهای مختلف می‌دید که واقعاً شاد به‌نظر می‌رسیدند و عادات‌هایی داشتند که برایشان لذت به ارمان می‌آورد. «هر جایی آداب و رسوم‌های طبیعی من قابل فهم بود. در سبیری با مردمی آشنا شدم که هر شب مقدار زیادی ودکامی خورد و نصف باکت سیگار می‌کشید و به‌نظر هم خیلی شاد بود. آیا از شادی همین است؟» اگر به وری این خاله‌های راحت و پیاده‌روی‌های طبیعی

مُندشه نظر کنیم، شاید دید عمیق‌تری به دست آوریم. حتی کشورهای اروپای شمالی هم الگوهای فرهنگی‌ای دارند که کمتر شناخته شده هستند، ولی احتمالاً شادی مطمئن‌تری نسبت به هوگه فراهم می‌کنند. یوکاتسلاولاین، جامعه‌شناس فنلاندی امریکایی در دانشگاه ایالتی وین در میشیگان، در مجله اسلیت در این مورد صحبت کرده است. او معتقد است لاگوم بهترین واژه‌ای است که ذات شادی در وطن او را نشان می‌دهد، واژه‌ای سوئدی

نروژی به معنای «درست به اندازه بودن.»

ساولاین حتی اینگونه استدلال می‌کند که همین

تمایل به اعتدال باعث شده است افراد به سؤال اصلی رتبه‌بندی شادی چنین پاسخ‌هایی دهند. او می‌نویسد: «همه کشورهای اروپای شمالی با آغوش باز پذیرفته‌اند که انتظار زیادی از بهترین زندگی ممکن نداشته باشند. در این جوامع، تر دبان

۱۰ پله‌ای خیالی خیلی هم بلند نیست.»

احتمالاً انتظارات کمتر باعث شود شادتر باشید.

● نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان / نوشته: جو پینسکر / ترجمه: زهره‌اعلمی / مرچ: آتلانتیک



بر اساس آموزه‌های گزارش رضایت جهانی، مردم زمانی رضایت بیشتری از زندگی دارند که استانداردهای زندگی راحت، وضعیت سلامتی خوب، آزادی برای انتخاب مسیر زندگی و دولت قابل اعتماد داشته باشند. شادترین کشورها مراقبت از سلامت همگانی، تعطیلات کافی با حقوق و مراقبت ارزان از کودکان هم دارند

زندگی‌شان متعادل ترند.» نتیجه‌گیری تک‌تک افراد از لیست شادترین کشورهای جهان این قدر آشکار نیست، هرچند آنها می‌توانند بینشی انتزاعی از زندگی خوب به دست آورند: ساکس معتقد است این لیست به افراد یادآوری می‌کند وقتی از نظر مادی شرایط مناسبی دارید، میانه‌روی نگرش سالم‌تری است نسبت به دودین دنبال پول و دارایی‌های بیشتر.



وليام دیویس - نویسنده کتاب «صنعت شادی: چطور دولت و کسبو کار بزرگ رفاه را به ما فروخت» - به من گفت این لیست در بردارنده «درکی اجتماعی از شادی است، یعنی چیزی که بین مردم اتفاق می‌افتد» و جایگزینی مطلوب برای این مفروضه جاافتاده است که افراد مسئول بدبختی خودشان‌اند. او بر این عقیده هم است که این لیست می‌تواند به مردم نشان دهد اگر می‌خواهند جامعه‌شان را به‌سمت شادی بیشتر هدایت کنند، به کدام سیاست‌ها روی دهند.

این رتبه‌بندی درباره اینکه مردم چه کارهای متفاوتی می‌توانند در زندگی‌شان انجام دهند حرف چندانی برای گفتن ندارد. داده‌های گزارش رضایت جهانی نشان می‌دهد نقل مکان کردن به کشوری که در رتبه‌های بالاتری قرار دارد باعث می‌شود افراد شادتر شوند ولی من شخصاً از وطن‌جانی‌شوم و به جایی نمی‌روم که از بیشتر افرادی که دوستشان دارم هزاران مایل فاصله داشته باشم.

این خلأ در اطلاعاتی کاربردی با پوششی رسانه‌ای جبران شده که پیشنهاد می‌کند با تقلید بعضی جنبه‌های فرهنگ‌های دیگر، بخشی از شادی آنها را به دست آورید. بدترین نمونه‌های این پوشش رسانه‌ای مقالاتی هستند که «از‌های» شادی کشورهای مختلف را بر ملا می‌کنند و خواننده‌ها نیز می‌توانند آنها را به کار گیرند. یک پدیده رسانه‌ای از بقیه موفق تر شد «هوگه» بود، واژه‌ای دانمارکی به معنای گرمی و راحتی که تلویحاً ادعا می‌شود کل کشور را از زمستان‌های سخت اروپای شمالی عبور داده و به صدر جدول رتبه‌بندی شادی رسانده است. اواسط دهه ۲۰۱۰، بعد از اینکه دانمارک در گزارش رضایت جهانی سه سال از چهار سال را صدرنشین بود، سبیل عظیمی از کتاب‌ها با تم «هوگه» منتشر شدند. مثلاً کتاب کوچک «هوگه: رازهای زندگی شاد در دانمارک» و «چگونه هوگه کنیم: رازهای زندگی شاد در اروپای شمالی»: از این دست بودند. بازار یاب‌ها از عبارت هوگه در نوشته‌های روی پلپور، پتو و شمع استفاده کردند. یک بار هم فایننشال تایمز از آن انتقاد کرد، چون به افزایش قیمت ادویه‌های آرام‌بخش مانند دارچین و هل دامن زده بود.

بعضی از کشورها هم برای جذب توریست موقعیت خود را ارتقا می‌بخشد. سخنگوی وب‌سایت «از فنلاند بازدید کنید»، گفته‌ها بر این باوریم که چون یکی از شادترین

زندگی‌شان متعادل ترند.» نتیجه‌گیری تک‌تک افراد از لیست شادترین کشورهای جهان این قدر آشکار نیست، هرچند آنها می‌توانند بینشی انتزاعی از زندگی خوب به دست آورند: ساکس معتقد است این لیست به افراد یادآوری می‌کند وقتی از نظر مادی شرایط مناسبی دارید، میانه‌روی نگرش سالم‌تری است نسبت به دودین دنبال پول و دارایی‌های بیشتر.

برادری در جنگل و گشتن دنبال توت به نظر لذت‌بخش می‌آید، ولی تمرکز روی فعالیت‌ها و عادات یک کشور کل فرهنگ آن را به سبک زندگی افراد تقلیل می‌دهد و نیروهای ساختاری‌ای را نادیده می‌گیرد که باعث می‌شوند افراد از زندگی‌شان راضی باشند. زندگی در جامعه‌ای نابرابر با تورهای ایمنی اجتماعی ضعیف راهج میزانی از پتو و شمع نمی‌تواند جبران کند. بی‌خردی پشت تمرکز بر عادات منطقه‌ای وقتی خود را بیشتر نشان می‌دهد که به فقر و خشونت رایج در کشورهای انتهایی این رتبه‌بندی توجه می‌کنید: هیچ ویلا دنیوسی در زمینه سبک زندگی نیست که افغانستان از آخرین کشور شاد در رتبه‌بندی امسال را مطالعه کند و به خوانندگان توصیه کند از فعالیت‌ها و عادات آنها مانند بادبادک هوا کردن یا رفتن به حمام‌های عمومی دوری کنند.

از یک استاد روانشناسی در دانشگاه بریتیش کلمبیا به نام الیزابت دان که در باره شادی تحقیق می‌کند، پرسیدم اگر هوگه را در زندگی‌ام پیاده کنم چقدر شادتر خواهم بود. او پاسخ داد «شاید اصلاً شادتر نشوید.» البته که نمی‌توانید جنبه‌های ساختاری کشورهای دیگر را روی خودتان اعمال کنید، ولی مسلماً تجربه کردن عادات و فعالیت‌های جدید آسبیبی به شما نفع خواهد زد.

به خاطر داشته باشید که شادی فقط در کشورهایی که رتبه بالایی دارند وجود ندارد. سفرنامه‌نویس مستقل، سیاست‌پن موداک به من گفت وقتی در سال ۲۰۱۹ به‌عنوان گردشگر از سوی نیویورک تایمز به دیدن ۵۲ نقطه از جهان رفتم، مردمانی را در جاهای مختلف می‌دید که واقعاً شاد به‌نظر می‌رسیدند و عادات‌هایی داشتند که برایشان لذت به ارمان می‌آورد. «هر جایی آداب و رسوم‌های طبیعی من قابل فهم بود. در سبیری با مردمی آشنا شدم که هر شب مقدار زیادی ودکامی خورد و نصف باکت سیگار می‌کشید و به‌نظر هم خیلی شاد بود. آیا از شادی همین است؟» اگر به وری این خاله‌های راحت و پیاده‌روی‌های طبیعی

مُندشه نظر کنیم، شاید دید عمیق‌تری به دست آوریم. حتی کشورهای اروپای شمالی هم الگوهای فرهنگی‌ای دارند که کمتر شناخته شده هستند، ولی احتمالاً شادی مطمئن‌تری نسبت به هوگه فراهم می‌کنند. یوکاتسلاولاین، جامعه‌شناس فنلاندی امریکایی در دانشگاه ایالتی وین در میشیگان، در مجله اسلیت در این مورد صحبت کرده است. او معتقد است لاگوم بهترین واژه‌ای است که ذات شادی در وطن او را نشان می‌دهد، واژه‌ای سوئدی

نروژی به معنای «درست به اندازه بودن.»

ساولاین حتی اینگونه استدلال می‌کند که همین

تمایل به اعتدال باعث شده است افراد به سؤال اصلی رتبه‌بندی شادی چنین پاسخ‌هایی دهند. او می‌نویسد: «همه کشورهای اروپای شمالی با آغوش باز پذیرفته‌اند که انتظار زیادی از بهترین زندگی ممکن نداشته باشند. در این جوامع، تر دبان

۱۰ پله‌ای خیالی خیلی هم بلند نیست.»

احتمالاً انتظارات کمتر باعث شود شادتر باشید.

● نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان / نوشته: جو پینسکر / ترجمه: زهره‌اعلمی / مرچ: آتلانتیک

■ نیره محمودی

«استرس»، فقط شنیدن این کلمه کافی است تا تمام وجودتان مملو از آن شود. هر فردی ممکن است نوع خاصی از استرس را تجربه کند، زیرا برای بعضی از افراد، برخی از لحظات زندگی وزن و اهمیت بیشتری دارند اما به هر حال تردیدی نیست که همه ما به نوعی با این پدیده دست به گریبان هستیم.



استرس در محل کار بیش از هر جای دیگری خود را بروز می‌دهد. مثلاً اگر قرار است پروژه‌ای را در زمان مقرر به تمام پرسناید یا هنگامی که برای جلب نظر مشتریان با مشکلات عدیده‌ای دست و پنجه نرم می‌کنید، استرس و فشار زیادی شما را تهدید می‌کند. بنابراین نحوه مواجهه با استرس یکی از اصلی‌ترین مهارت‌ها در محل کار است که به کنترل آن و در نتیجه بهینه‌سازی عملکرد ما کمک شایانی خواهد کرد. در اینجا روش‌هایی برای کنترل استرس در محل کار را برای شما برشمردیم:

۱- صبح‌ها زودتر از خواب بیدار شوید. حتی ۳۰ دقیقه زودتر می‌تواند همه چیز را تغییر دهد. در این صورت وقت دارید بدون حواس پرتی روزنامه‌ها را بخوانید، برنامه خبری مورد علاقه خود را گوش دهید، ورزش کنید، صبحانه بخورید و... حالا روز خود را با یک ساعت اضافه تصور کنید.

۲- تلاش کنید در بایید چه زمانی باید و چه زمانی نباید سخت کار کنید. تردیدی نیست که مجبور هستید شب‌هایی بی‌خوابی داشته باشید. اگر این وضعیت را هنگام راه‌اندازی یک کسب و کار انتظار ندارید، در این صورت باید کسب و کار دیگری پیدا کنید. این بی‌خوابی ممکن است ماه‌ها کش داشته باشد، بنابراین باید یاد

کسب و کار مناسبتی بهترین زمان برای استراحت به موقع است. ممکن است با خودتان بگویید که این کسب و کار من است و هر لحظه کار کردن در آن برای من ارزشمند است اما به یاد داشته باشید این طور کار کردن هم شما را از پا خواهد انداخت و هم کسب و کارتان را.

۳- یاد بگیرد هنگام مواجهه با چالش‌ها کمی آنها را به‌شوخ‌بگیرید. شوخ طبعی در محل کار استرس را بلافاصله از بین برده یا کاهش می‌دهد. بنابراین سعی کنید هر از گاهی از یک شوخی لذت ببرید. کار در یک فضای صمیمانه و طنز گونه، بهره‌وری را نیز افزایش

از یک استاد روانشناسی در دانشگاه بریتیش کلمبیا به نام الیزابت دان که در باره شادی تحقیق می‌کند، پرسیدم اگر هوگه را در زندگی‌ام پیاده کنم چقدر شادتر خواهم بود. او پاسخ داد «شاید اصلاً شادتر نشوید.» البته که نمی‌توانید جنبه‌های ساختاری کشورهای دیگر را روی خودتان اعمال کنید، ولی مسلماً تجربه کردن عادات و فعالیت‌های جدید آسبیبی به شما نفع خواهد زد.

به خاطر داشته باشید که شادی فقط در کشورهایی که رتبه بالایی دارند وجود ندارد. سفرنامه‌نویس مستقل، سیاست‌پن موداک به من گفت وقتی در سال ۲۰۱۹ به‌عنوان گردشگر از سوی نیویورک تایمز به دیدن ۵۲ نقطه از جهان رفتم، مردمانی را در جاهای مختلف می‌دید که واقعاً شاد به‌نظر می‌رسیدند و عادات‌هایی داشتند که برایشان لذت به ارمان می‌آورد. «هر جایی آداب و رسوم‌های طبیعی من قابل فهم بود. در سبیری با مردمی آشنا شدم که هر شب مقدار زیادی ودکامی خورد و نصف باکت سیگار می‌کشید و به‌نظر هم خیلی شاد بود. آیا از شادی همین است؟» اگر به وری این خاله‌های راحت و پیاده‌روی‌های طبیعی

مُندشه نظر کنیم، شاید دید عمیق‌تری به دست آوریم. حتی کشورهای اروپای شمالی هم الگوهای فرهنگی‌ای دارند که کمتر شناخته شده هستند، ولی احتمالاً شادی مطمئن‌تری نسبت به هوگه فراهم می‌کنند. یوکاتسلاولاین، جامعه‌شناس فنلاندی امریکایی در دانشگاه ایالتی وین در میشیگان، در مجله اسلیت در این مورد صحبت کرده است. او معتقد است لاگوم بهترین واژه‌ای است که ذات شادی در وطن او را نشان می‌دهد، واژه‌ای سوئدی

نروژی به معنای «درست به اندازه بودن.»

ساولاین حتی اینگونه استدلال می‌کند که همین

تمایل به اعتدال باعث شده است افراد به سؤال اصلی رتبه‌بندی شادی چنین پاسخ‌هایی دهند. او می‌نویسد: «همه کشورهای اروپای شمالی با آغوش باز پذیرفته‌اند که انتظار زیادی از بهترین زندگی ممکن نداشته باشند. در این جوامع، تر دبان

۱۰ پله‌ای خیالی خیلی هم بلند نیست.»

احتمالاً انتظارات کمتر باعث شود شادتر باشید.

● نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان / نوشته: جو پینسکر / ترجمه: زهره‌اعلمی / مرچ: آتلانتیک



۸ راهکار برای فرار از استرس در محل کار

با چالش‌های کمی شوخی کن!

می‌دهد.

۴- سرزنش و انتقاد را مدیریت کنید. وقتی کارمندی را سرزنش می‌کنید، آن وقت ۲۰ قدم به عقب بردارید. بی‌انگیزگی کارکنان فقط باعث می‌شود اثربخشی کمتری داشته باشند. بین تلاش برای دریافت بازخورد مؤثر و سرزنش تحقیرگونه تفاوت زیادی وجود دارد.

۵- به این درک برسید که هر چقدر هم کار داشته باشید، وقت رفتن به خانه کاملاً مشخص است. تمام ۲۴ روز ایده‌های ناب به مغز شما خطور نخواهد کرد. بنابراین وقتی مغزتان قفل شد، باید کار را رها کنید، زیرا دیگر کاری از آن بر نمی‌آید. اشتکالی ندارد اگر این لحظه را شب بنامید. بنابراین به خانه بروید و خود را احیا کنید. گاهی هنگامی که به پیاده‌روی می‌روید، یک غذای خوب درست می‌کنید یا می‌خواهید بخوابید، ایده‌های خوبی به ذهنتان خطور می‌کند.

۶- همیشه آماده ورزش کردن باشید. فعالیت بدنی نه تنها استرس را کاهش می‌دهد بلکه از نظر علمی ثابت شده است که فعالیت‌های شما را مؤثرتر هم می‌کند. چطور؟ ورزش در واقع شما را هوشیارتر می‌کند، به شما امکان می‌دهد راحت‌تر و مطمئن‌تر صحبت کنید و تمرکزتان را افزایش می‌دهد. نکته جالب این که توجه نمی‌شوید که همه این کارها را به اراده خود انجام نمی‌دهید، زیرا این اتفاق بیشتر جنبه سرگرم‌کننده دارد.

۷- ارزش شب‌های هفته را بدانید. به جای اینکه بعد از کار هنگام رسیدن به خانه، سریع خود را برای دیدن یک برنامه تلویزیونی آماده کنید یا لباس خوابتان را بپوشید، کاری را خارج از چارچوب همه روزه‌تان انجام دهید. مثلاً به تماشای یک نمایش محلی بروید، یک مهمانی شام معمولی داشته باشید یا یک سرگرمی پیدا کنید که برای انجامش حداقل یک بار در هفته وقت بگذارید. تردید

خود را کنترل کنید، مجبور نیستید به یک درمانگر افکار خود را به اشتراک بگذارید. برای اینکه استرس خود را کنترل کنید، مجبور نیستید به یک درمانگر مراجعه کنید یا به دنبال یک مربی شخصی باشید (اگرچه هر دو خوب هستند) بلکه بهتر است یک گروه همسالان پیدا کنید تا آنچه را که در محل کار و زندگی‌تان می‌گذرد با آنها در میان بگذارید. این کار باعث خواهد شد تا مثلاً عکس‌العمل ملایم آنها را در مواجهه با چالش‌هایتان ببینید و کمی آرام‌گیرید یا حتی از مشورت آنها برای رفع این چالش‌ها بهره‌مند شوید.



به او اعتماد کن

همه چیز درست خواهد شد!

هزینه صرف می‌کنیم، برای خودمان و سلامتی جسم و روحمان ارزش قائل نیستیم. حتماً باید یکی از داشته‌های واقعی و ارزشی مثل سلامتی را از دست بدهیم تا قدر و قیمت آن را بدانیم. برای هر چیز کوچکی حرص می‌خوریم و آمال دنیوی بر ایمان از اصول ترس هدف‌های زندگی مهم‌تر می‌شوند. چرا برای چیزهایی که در آینده منتظر ما هستند و هنوز اتفاق نیفتاده‌اند خود را از آزار می‌دهیم و با فکر و خیال با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم؟ این طور مواقع می‌گویند: «ذهن انسان سرگردان است و یک ذهن سرگردان، بدبخت است.»

اعتماد به خدا یعنی نترسید و گام بردارید، پیش بروید بی‌آنکه درای نگران نتیجه باشید. خدایی که جهانی با این عظمت را خلق کرده قطعاً برای آینده و زندگی ما نور و روشنی قرار داده است. امید به رحمت خدا و اعتماد به لطف بیکران او سبب می‌شود تا حس خوب و خوشایندی نسبت به کارهای خود و آینده ما معلوم داشته باشیم و به نوعی احساس دلگرمی کنیم.

درواقع انسان وقتی یقین دارد در آینده نعمتی نصیب او می‌شود و از آن لذت و بهره خواهد برد، احساس خوب و حالت مطلوبی به وی دست می‌دهد اما همه اینها زمانی تحقق می‌یابد که با تلاش و اراده همراه باشد، زیرا خداوند بی‌جهت کسی را مشمول رحمت خود نمی‌کند و حتی کسی را هم بدون جهت از لطف و رحمت خود محروم نمی‌سازد.