




The Science of Well-Being





عرض سلام و ادب خدمت تمامی شما زبان آموزان گرامی

دوره Well-being یکی از بهترین و مفیدترین دوره های روانشناسی است که ترجمه آن در خدمت شما عزیزان قرار داده شده است. پروفسور لوری سانتوس، مربی حاضر در این مجموعه، از طریق علم روانشناسی به بررسی پدیده شادی می پردازد. به بیان دیگر وی قصد دارد تا به شما آموزش دهد که در حقیقت چه چیزهایی باعث شادکامیتان در زندگی خواهد شد و به شما نشان خواهد داد، اغلب باورهایی که در زمینه شادتر زیستن دارید، اشتباه است. وی به شما استراتژیهای مهمی را یاد می دهد و در آخر به شما می آموزد که چگونه استراتژیهای فراگرفته شده را به مرحله اقدام درآورد. همچنین ویدیوی کوتاهی در جهت معرفی این مجموعه تهیه شده است که حتما آن را مشاهده نمایید. از طرفی شما می توانید با استفاده از اپلیکیشن زوم  به راحتی به این مجموعه ویدیویی و ترجمه آن دسترسی داشته باشید.

در آخر اینجانب عاطفه بیانی (Nasim-yas) لازم میدونم از دوستان بسیار خوبم در مجموعه زبانشناس با نام های کاربری (kourosh.kabir/ smollakochakian/ehn.ehsan /atineh1967 / afarkhani) که در ترجمه این اثر با من همراه بودند و همچنین از دو دوست بزرگوار (Farzad_Poodineh / pari) که در ویراستاری این مجموعه مرا یاری کردند کمال تشکر را داشته باشم و از خداوند متعال بهترین ها را برایشان خواستارم. امیدوارم از این دوره جذاب لذت ببرید و حتما نظرات خودتان را برای ما ارسال کنید. موفق باشید.

• پل ارتباطی من و شما :

تالار گفت و گوی زبان شناس : <https://talk.zabanshenas.com>

آدرس ایمیل : a.bayani1990@gmail.com



فصل اول : معرفی



۱-۱ آغاز یک سفر جدید

۲-۱ با یادگیری و اعمال علم روانشناسی شادتر باشید.

۳-۱ چرا این دوره وجود دارد؟

۴-۱ استدلال غلط جو فلاسی چیست؟



بخش اول: آغاز یک سفر جدید

من پروفیسور لوری سانتوس، استاد روانشناسی و علوم شناختی هستم و از اینکه در این سفر به من می‌پیوندد تا کمی درباره علم شادکامی مطالبی را بیاموزیم، هیجان زده هستم. من این سخنرانی‌ها را در کالج سولومون شروع کردم، دقیقاً همین‌جا، تا علم روانشناسی را به گروه کوچکی از دانش آموزان معرفی کنیم. و همچنین فکر کردیم که این ممکن است برای دانش آموزان ییل مفید باشد، از این رو می‌خواستیم آن را به یک گروه بزرگ‌تر تبدیل کنیم، اما شما نیز می‌توانید به ما ملحق شوید و این سخنرانی‌های کوتاه در مورد علم شادی را تماشا کنید، اما نسبت به چگونگی توسعه این تمرین‌ها در زندگی خودتان نیز فکر کنید.

به همین دلیل است که ما از طریق این مرکز برای آموزش و یادگیری یک برنامه بسیار جدید و جذاب اقدام کرده‌ایم. این برنامه به عنوان ReWi شناخته شده است که به شما این امکان را می‌دهد تا تمام شیوه‌هایی که علم ادعا می‌کند که می‌تواند سبب افزایش شادی در زندگی شما شود را پیگیری کنید. مواردی مانند حس دوست داشتن بیشتر و قدردانی و خواب و ورزش و... همان‌طور که در سخنرانی‌ها مشاهده می‌کنید، ما شما را تشویق می‌کنیم که از برنامه استفاده کنید تا تلاش کنید این شیوه‌ها را در زندگی خودتان پیاده کنید. من امیدوارم که این ابزارها در دیدگاه شما نسبت به علم خوشبختی تفاوت ایجاد کند، و به شما ابزارهایی که لازم است با آن، این شیوه‌ها را در زندگی روزمره خود ایجاد کنید را، بدهد. امیدواریم شما از دیدن این (مجموعه) لذت ببرید. ممنونم

بخش دوم: با یادگیری و اعمال علم روانشناسی شادتر باشید.

خب، همه شما به مجموعه دروس علم شادکامی خوش آمدید: چیزی که علم روانشناسی درباره زندگی خوب می‌گوید. من قصد دارم به یک مقدمه کوتاه در مورد مسائل مربوط به این دوره بپردازم و سپس به مشارکتان درباره موضوع امروز خواهیم پرداخت. به هر حال، من دوست داشتم که این دوره را شروع کنم، زیرا این ماجراجویی، کمی عجیب و غریب است. من اینجا با حدود ۲۵ دانش آموزم نشست‌ام که اکثر این دانش آموزان از کالج سیلیمان، یکی از کالج‌های تحصیلات تکمیلی اینجا در ییل هستند، اما عده‌ای از آنان نیز از سایر کالج‌ها (به صورت دزدکی) آمده‌اند. اما به هر حال ما به شما خوش آمد می‌گوییم. من فکر کردم که خوب است بدون مقدمه به شما خوش آمد بگویم که در حال شروع یک سفر جدید هستید.



منظورم از واژه جدید، از دو بعد مختلف است. یک جنبه آن این است که این دوره، چیز جدیدی برای کالج ییل است. زیرا آنها قبلاً هرگز در ییل دوره‌ای در مورد این نوع از علم روانشناسی و سواد آموزی درباره چگونه شاد بودن نداشته‌اند. بنابراین برای ییل، این مجموعه دروس به نوعی برای ییل جدید است. (اما همان‌طور که مشاهده می‌کنید) بر خلاف بسیاری از دوره‌های آنلاین، ما در اتاق پذیرایی خانه‌ام نشسته‌ایم، و در این فضای راحت با شما صحبت می‌کنیم. این یک نوع روش جدید فکر کردن درباره نحوه یادگیری برای افرادی است که در ییل نیستند. و این نیز یک سفر جدید برای همه شما است. امیدواریم که این دوره برای شما مثل یک کلاس معمولی یا یک سخنرانی نباشد. این همان چیزی است که ما واقعاً امیدواریم بتوانیم زندگی خود را به شیوه‌ای واقعی تغییر دهیم، نه فقط با آموزش محتوای جدید و اطلاعات جدید بلکه با تغییرات واقعی عادت‌هایمان. این هدف ما است. بنابراین، به این سفر جدید خوش آمدید. اگر از این سفر می‌ترسید و نمی‌خواهید اینجا باشید، می‌توانید بروید. دوستان دوربین را خاموش می‌کنند و شما را از کادر حذف می‌کنند. بنابراین، این دو راهی هست که شما در آن حق انتخاب انتخاب دارید. خیلی خوب. اما سفر جدید، جالب است. هدف از کلاس این است که دو کار جداگانه انجام دهیم. یکی از آن موارد این است که ما در کلاس‌های معمولی در ییل قصد داریم به شما در مورد برخی از مفاهیم علم شادی بیاموزیم. همه یافته‌های جدیدی که در علم روانشناسی وجود دارد. اما قسمت دوم که کمی متفاوت است و به نوعی، بخشی از سفر است، این است که ما صرفاً به دنبال چیزی در مورد علم شادی نیستیم، و در مورد تمرین کردن شادی نیز می‌اندیشیم. یکی از مواردی که ما می‌خواهیم یاد بگیریم این است که دانستن این اطلاعات که بدانیم چه چیزی باعث خوشحالی شما می‌شود، واقعاً برای خوشحالی‌تان کافی نیست. در واقع باید همه چیز را در عمل انجام دهید. و امیدواریم که شما در اینجا به عنوان بخشی از این دوره، متعهد شوید تا این بخش سخت را نیز انجام دهید.

شما با کارهایی همچون خواندن این مطالب، مشغول انجام تکالیف نیستید، اما اگر می‌خواهید چیزهایی را بدست آورید و در مورد عادت‌های خود و این چیزها فکر کنید، شما قصد انجام تکالیفتان را خواهید داشت. به همین دلیل ما واقعاً امیدواریم. چون من یک دانشمند هستم نه فقط ارائه دهنده محتوای این مطالب، بلکه واقعاً می‌خواهم ببینم آیا این چیزها موثر است یا خیر.

هدف این است که این دوره را به یک دوره واقعاً بزرگ در ییل تبدیل کنیم که شما بچه‌ها هدایتگر این موضوع هستید. به همین دلیل، واقعاً می‌خواهیم بررسی کنیم که آیا این نوع رویکرد از آموزش به شما دانش می‌دهد یا خیر، آیا این تمرین برای شما کار می‌کند؟ بنابراین، اگر بخواهید این کار را انجام دهید، یکی از



وظایف شما برای امشب، واقعاً کمک کردن به اندازه گیری این موضوع است که آیا این‌ها در عمل کارایی دارند یا خیر. ما قصد داریم این کار را با اندازه گیری سطوح شادی خود انجام دهیم. و این کار را در بعد از ظهر انجام می‌دهیم - یک‌بار پیش از آن و یک‌بار پس از آن .

واقعاً، هدف ما این است که مطمئن شویم کاری که در این دوره انجام می‌دهیم، تأثیر گذار است. و قصد داریم به جزئیات آن نگاه کنیم. بنابراین (بیاید بینیم) این دوره درباره چیست؟ خوب، شما برای پنج سری سخنرانی فشرده که در منزل من برگزار می‌شود، در این دوره ثبت نام کرده‌اید. ما قصد داریم درباره چند موضوع مختلف صحبت کنیم. موضوع امروز در مورد تصورات غلط درباره شادی است. چیزهایی که فکر می‌کنید باعث خوشحالی شما می‌شوند اما در واقعیت این‌طور نیستند. بنابراین، آماده باشید تا هر نوع از تصورات غلط شما اصلاح شود که عالی خواهد بود. در زمانی دیگر، ما قصد داریم درباره اینکه که چرا انتظاراتمان خیلی بد است، صحبت کنیم. اساساً، من فکر می‌کنم که شما مواردی را مشاهده خواهید کرد که اغلب اوقات فکر می‌کنیم که باعث شادی ما می‌شوند، اما این‌گونه نیستند. بنابراین، چرا ما نباید درباره انواع چیزهایی که باعث شادی ما می‌شوند به طور دقیق بدانیم؟ چرا ما این چیزهایی که به شادی ما کمک نمی‌کنند را رها نمی‌کنیم؟ در مرحله بعد ما قصد داریم به مباحثی بپردازیم که واقعاً شادی را افزایش می‌دهد. و همان‌طور که در بسیاری از مقالات بازفید نیز آمده است، پاسخ این مباحث ممکن است شما را متعجب کند. خیلی عجیب است. از آنجایی که ما قصد داریم موضوع را گسترش دهیم، خوب باید بدانیم برای افزایش شادی، چه استراتژی‌هایی را باید استفاده کنیم؟ این همان چیزی است که ما قصد داریم شما دوستان به انجام تکالیف بیشتری مشغول شوید. و بعد از آن چیزی که از این مورد فراتر است، این است که تنها فکر کردن درباره این استراتژی‌ها در رشد خودتان در خصوص شادمانی کافی نیست، بلکه باید به اینکه چگونه می‌توانید این تمرین را در عمل گسترش دهید، نیز فکر کنید. اینکه چگونه می‌توانیم از این مسائل برای کمک به جامعه استفاده کنیم، یا به سیلیمان کمک کنیم و دایره کمک رسانی خود را گسترش دهیم.

بخش سوم: چرا این دوره وجود دارد؟

بنابراین این دوره مجموعه‌ای از مباحث است که ما با موضوع تصورات غلط پیرامون شادی شروع می‌کنیم. از آنجایی که این اولین سخنرانی من است، ممکن است، معرفی این که چرا می‌خواستیم این دوره را انجام دهیم، مفید باشد. زیرا فکر می‌کنم اینکه هدف از برگزاری این دوره را مطرح کنم بسیار مهم است. مانند



اینکه چرا این کلاس در حال حاضر برگزار می‌شود؟ بعضی از شما می‌دانید که من یک کلاس در محوطه دانشگاه برگزار می‌کنم، که این یک کلاس روانشناسی تکاملی است، من فکر می‌کنم بعضی از شما حتی این کلاس را گذراندید. و یا فکر می‌کنم من نیازی به شروع کلاس‌های جدید روانشناسی نداشتم، و یا اقدامات در این حوزه زیاد است و هنوز بر روی آن تحقیقاتی انجام می‌شود، و به زمان زیادی نیاز دارد. اما تصمیم گرفتم این دوره را به دو دلیل انجام دهم. اول اینکه زمان تفکر در مورد کاربرد علم روان‌شناسی فرا رسیده است، در حالی که ما در حال یادگیری چگونگی اعمال این گونه مفاهیم در مورد شادابی خودمان هستیم. ما واقعاً درک می‌کنیم که چه چیزهایی که ما را خوشبخت‌تر می‌سازد، ما را خندان می‌کند و زندگی ما را بیشتر رونق می‌بخشد. ما این را درک می‌کنیم، زیرا دانشمندان نه تنها دانش خوبی دارند، بلکه راه‌هایی برای اندازه‌گیری این مسائل دارند، اما مردمی که واقعاً در مورد اعمال علم به سیاست عمومی فکر می‌کنند، برای تمرین از مقدار زیادی از این چیزها استفاده می‌کنند. بنابراین این‌ها مقالات متفاوتی درباره برنامه‌های دولت هم در اینجا ایالات متحده و هم در انگلستان هستند که مردم را به علم روانشناسی در جهت درست تشویق می‌کنند. و آنها را به پس انداز و تغذیه سالم و ... سوق می‌دهند و چیز شگفت‌انگیزی که در این برنامه وجود دارد، حتی زمانی که در مقیاس بزرگ دولتی اجرا می‌شوند، به نظر می‌رسد که به طرز شگفت‌انگیزی کار می‌کنند. که موفقیت‌های مختلفی از به کارگیری این موارد برای تغییر رفتار افراد در طول زمان وجود دارد

پیش از این ما بینش‌های زیادی درباره‌ی زمان و نوع مناسب این مطالب برای اعمال در زندگی‌مان داشتیم که من می‌توانم درباره آنها به شما تدریس کنم. بنابراین این دلیل شماره یک از بینش‌های بسیار زیادی است که قرار است به شما تدریس شود. دومین دلیل این است که ما واقعاً به این نگرش‌های نسبتاً بد نیاز داریم. زیرا واقعیت این است که ما به اندازه‌ای که باید خوشحال نیستیم یا شادکامی را در زندگی‌هایمان افزایش نمی‌دهیم. من به شما یک مقاله نشان می‌دهم، که مربوط به سال ۲۰۱۳ در ABC News است، که می‌گوید آمریکایی‌ها ناراحت‌ترین مردم در جهان هستند، درست است؟ و الان ۲۰۱۳ است قبل از انتخابات‌های تفرقه‌انداز و کمی قبل‌تر از بحران اقتصادی که ما به نوعی در موردش ناراحت هستیم. طبق آمار فوری، ما ۴۰۰ برابر کاری که در ۲۰ سال پیش کرده ایم، داروی ضد افسردگی تجویز کردیم. (۴۰۰ برابر آمار ۲۰ سال پیش)

اکثر نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که آمریکایی‌ها و بسیاری از مردم به طور کلی شاد نیستند. و اگر شما برخی از زیرمجموعه‌ها در مورد جمعیت را مشاهده کنید، نظرسنجی‌هایی نظیر نظرسنجی هریس و غیره، نشان



می‌دهد که برخی گروه‌ها واقعاً ناراضی هستند و یکی از این گروه‌ها که اخیراً فارغ‌التحصیل می‌شوند، مانند بسیاری از شما که به‌زودی به این امر نائل می‌آیید. یعنی بیشتر از آنچه که قبلاً تجربه کرده‌اند، ناراحت می‌شوند. خوب این خوب نیست. این مردم به این محتوا نیاز دارند. کسانی که در این جامعه زندگی می‌کنیم، ولی در حد توانمان شاد نیستیم، پس ما به نوعی به این (دروس) نیاز داریم. من فکر می‌کنم این یکی از دلایلی است که انتخاب کرده‌ام تا این درس را اینجا تدریس کنم. و اکنون در حال صحبت کردن با شما به عنوان بخشی از یک جامعه گسترده هستیم که همچنین فکر می‌کنم ما حتی بیشتر از دانش آموزان ییل به این دوره نیاز داریم. و این دلیل دومی بود که تصمیم گرفتم این دوره را برای شما بچه‌ها تدریس کنم. شما بچه‌هایی به عنوان یک جامعه گسترده هستید و همانند بچه‌های ییل به این محتوا نیاز دارید. اما دلیل سوم این است که همه افراد به این دوره نیاز دارند حتی من. بنابراین شما ممکن است فکر کنید که چون این دوره را تدریس می‌کنم پس من یک فرد خوشحال و خندانم هستم و در صورتی که این‌گونه نیست. من در کنار دانشجویان ییل زندگی می‌کنم و که ناراحت هستند و به خودم می‌گویم: “من می‌توانم شما را نیز مانند خودم خوشحال کنم” اما در واقعیت درست نیست اگر همه چیز مثل این باشد که خودم نیز ناراحت هستم.“

بخش چهارم: استدلال غلط جو فلاسی چیست؟

این عقیده که چون من این چیزها را می‌دانم، باید در آن و همه آن چیزهایی که ما نیاز داریم تا انجام دهیم، خوب باشم درست نیست. شما به خواندن این نوع از مطالعات نیاز دارید و سپس سعی خواهید کرد تا یک فرد درخشان باشید. این در حقیقت یکی از اولین استدلال‌های غلطی است که در این دوره پیرامون آن صحبت می‌کنیم. و این اشتباهی است که به نوعی برای من ملموس است زیرا من آن را با همکارم تامار گندلر، که فیلسوف در ایالت ییل است، کشف کردم. اما این استدلال غلطی است که به نام جو فلاسی شناخته شده است. و همان‌طور که ممکن است حدس بزنید جو فلاسی پس از کارتون جو، این‌گونه نامیده شد. چند نفر از بچه‌ها در دوران کودکی آن کارتون را دیده‌اند؟ (اصلاً) نام کارتون جو را شنیدید؟ برخی از مردم یا شما ممکن است تجربه آن را از دست داده باشید، این یک نمایش فوق‌العاده از دهه ۸۰ است.



فرهنگ ۸۰ ساله خود را با دیدن کارتون جو، درک کنید. اما استدلال غلط بعد از جو نامیده شد. زیرا وی (در کارتونش) این نوع از بچه‌های جنگجو با محتوای اکشن را به ما نشان می‌دهد و این همانند چیزهای متفاوتی بود که هر هفته اتفاق خواهد افتاد. اما در پایان نمایش، هر هفته (که نمایشی برای بچه‌ها بود) آنها این اطلاعات خدمات عمومی را ارائه می‌دادند. مانند این که نگاه به دو طرف خیابان کنید وقتی در حال عبور از خیابان هستید و با غریبه‌ها نیز صحبت نکنید و از همین قبیل اطلاعات دیگر. و در پایان آن، بچه‌ای که در آن آگهی خدماتی بود می‌گفت، جو تشکر می‌کنم، الان می‌دانم. و جو می‌گفت: آنها نوعی از عبارات کلیدی است که دانستن نیمی از نبرد است. و بنابراین این یک اشتباه است. اینکه این ایده‌های غلط که می‌دانیم، نیمی از نبرد است. جو فکر می‌کرد که وقتی یاد بگیرید زمانی که در حال عبور هستید، نگاه بیندازید، این نوعی اقدام است. اکنون شما می‌دانید چگونه آن را انجام دهید. و کارتون جو حتی نوع بسیار جذاب گرافیکی آن در اینترنت هست، سرچ کنید. اما این ادعا یقیناً درست نیست. صرفاً دانستن چیزی برای به عمل درآوردن آنها، کافی نیست. صرفاً دانستن چیزی، برای تغییر رفتار، کافی نیست. و این استدلال غلط جو است. من می‌خواستم تا حدی این استعاره را که صرفاً دانستن برایتان کافی نیست را برایتان واضح کنم تا چگونه طرز فکر خود را درباره آن تغییر دهید و چگونه عمل کنید. و برای انجام این کار، ما از کمی استعاره استفاده می‌کنیم. گاهی اوقات دیدن الگوهای مبتنی بر اندیشه، آن‌چنان که فکر می‌کنیم آسان به نظر نمی‌رسد. و ما قصد استفاده از استعاره دیدگاه را در بخشی دیگر خواهیم داشت چرا که ما عادت کردیم تا دید منفی به همه چیز داشته باشیم. و این قضیه به همین شکل ادامه دارد.

بعضی از شما ممکن است این عکس را قبل از برداشت غلط مولر لایر دیده باشید. چند نفر آن را قبلاً دیده‌اند؟ فقط برخی از دوستان درست است؟ بنابراین، برای افرادی که شاید قبلاً آن را ندیده‌اند، کدام یک از این دو خط، خط بالا یا خط پایین، طولانی‌تر به نظر می‌رسد؟ یا حتی اگر آن را بدانید بگویید که کدام یک طولانی‌تر به نظر می‌رسد. خط پایینی. متشکرم. خب، اگر شما این عکس را قبلاً دیده باشید، شما می‌دانید که در حقیقت این دو عکس یکسان هستند. شما می‌توانید این را بردارید. اما این چیزی که می‌دانیم نیمی از نبرد نیست. شما بچه‌ها در مورد این (موضوع یا عکس) در مقدمه بحث روان، یا در اینترنت و امثال اینها یاد گرفته‌اید اما شما نمی‌توانید به چشمانتان بیاموزید که خط پایینی را طولانی‌تر نبیند حتی اگر شما بدانید که مشکل چیست، چشمان شما هنوز هم اشتباه می‌بیند. تنها دانستن این مسئله، شرایط را بهتر نمی‌کند. من فکر می‌کنم این یک توهم جالب و حتی سرگرم کننده است، که چرا برخی از شما هر کدام از این جداول شپرد، را پس از راجر شپرد دانشمند علم بینایی ندیده‌اید. و در اینجا یک حيله وجود دارد، که



کدام یک از این دو میز، عمق آن بیشتر است، میز سمت چپ یا میز سمت راست؟ کدام یک از این دو میز را از هر دو طرف نگاه کنیم بلندتر است. راست یا چپ؟ بقیه مردم هم این گونه فکر می کنند؟ خیلی خوب. اینجا جایی است که ما از آن لذت می بریم چون من برای این امر، برنامه ریزی کرده ام، این که ما قصد داریم آن را اندازه گیری کنیم و ببینیم که چشم شما خطا می کند. شما آماده هستید؟ خب این (کاغذ) را روی میز سمت چپ قرار می دهیم. درست قرار دادم؟ خیر برعکس است. صبر کنید ما این را انجام می دهیم. الان در حال اندازه گیری میز سمت چپ هستیم و الان در حال اندازه گیری میز سمت راست هستیم. این همان چیزی است که شما حدس میزدید. اوه خدای من درست است. من واقعا روی ساختار این کاغذ سرمایه گذاری کردم. من این کار را انجام دادم. اما اکنون که شما این موضوع را می دانید شما قصد دارید آن را نگاه بیندازید و قصد دارید که آن را دقیقا مشابه ببینید. این تغییر نمی کند که چگونه ذهن شما آن را درک کند. من به شما می آموزم که چگونه این توهمات کار می کند. من می توانستم علم بینایی که پشت این قضایا وجود دارد را به شما آموزش دهم که البته قصد انجام آن را ندارم. زیرا اینکه چگونه آن را ببینید را تغییر نخواهد داد. و این بخشی از استدلال غلط جو است که دانستن، نیمی از نبرد است. اما این طور نیست. ما واقعا مجبوریم تا همه آنچه را که فرا می گیریم را به عمل در بیاوریم غیر از دانستن مطالبی که باعث تغییر رفتارمان می شوند. و اگر ما واقعا قصد داریم تا رفتارمان را تغییر دهیم، ما باید عادت هایمان را تغییر دهیم. ما فقط نمی توانیم به یادگیری مطالب پردازیم. به همین دلیل است که پروفیسور بی حال شما در حد و اندازه شما در این دوره شادکامی، خوب نیست. امید این است که همگی با هم، به عنوان جامعه اجتماعی حمایت شده، بتوانیم این عادت ها را جایگزین کنیم. ما می توانیم به آنها متعهد شویم، و پس از آن، ما بهتر خواهیم بود. به هر حال، اینها سه دلیل بود برای اینکه من بخواهم این دوره را به شما آموزش دهم. اکنون ما به بخشی از انواع تصورات غلط وارد خواهیم شد. تصورات غلط از لحاظ چیزهایی که ما فکر می کنیم، ما را خوشحال می کند، و همچنین این که چرا این گونه نیست. ما بیشتر به این نکته توجه خواهیم کرد و در دوره ی بعدی به اینکه چرا این گونه نیست خواهیم پرداخت.



فصل دوم : تصورات غلط راجع به خوشبختی



فکر می کنیم چه چیزهایی ما را خوشحال خواهد ساخت.

۱-۲ لذت بردن

۲-۲ سپاسگزاری

۳-۲ کسب و کار خوب

۴-۲ پول

۵-۲ چیزهای فوق العاده، عشق حقیقی، بدن عالی و نمرات خوب

۶-۲ ویژگی های مزاحم ذهن

۷-۲ پرسش و پاسخ



فصل دوم : لذت بردن

خب، این فقط عمل ساده ی قدم گذاشتن ورای تجربیاتتان است، تا آن را مرور کنید و هنگام رخ دادن، به طور واقعی آن را تحسین کنید. خب، بنظر می رسد لذت بردن می تواند حداقل در سه حالت خلق و خویی، ما را پیش ببرد. همانطور که مشاهده کردیم پیگیری می تواند در یک لحظه لذت بردن را به یک عادت تبدیل کند.

در این فعالیت قصد داریم بر لذت بردن تمرکز کنیم. اول از همه، لذت بردن چیست؟ این فقط عمل ساده ی لذت بردن، تا آن را مرور کنید و هنگام رخ دادن، به طور واقعی آن را تحسین کنید. چرا ما باید برای لذت بردن وقت بگذاریم؟ خب، بنظر می رسد لذت بردن ، می تواند حداقل در سه حالت خلق و خویی، ما را پیش ببرد. اول، لذت بردن می تواند سازگاری هودونیک را خنثی کند، باعث می شود چیزهای خوب زندگی را به یاد آوریم. دوم، لذت بردن می تواند سرگردانی های ذهنی را خنثی کند، ما را در لحظه نگه می دارد. و سرانجام، لذت بردن می تواند در بالا بردن قدرشناسی به ما کمک کند. ما را وادار می سازد بخاطر داشتن این تجربیات، همزمان که آن ها را تجربه می کنیم سپاسگزار باشیم. چطور می توانیم بیشترین فعالیت های مربوط به لذت بردن را ایجاد کنیم؟ خب ، پیش از همه، باید در یک تجربه ی مثبت مشارکت کنید و سپس باید در مدت آن تجربه از آن لذت ببرید. یک لحظه برای درک اینکه چرا این موجب خوشحالی شماست، وقت بگذارید. می توانید تلفن همراهتان کمک بگیرید، با گرفتن عکسی که بعدا در یادآوری آن به شما کمک می کند. سپس آنچه را که امروز از آن لذت بردید، پیگیری کنید. همانطور که مشاهده کردیم پیگیری می تواند در یک لحظه لذت بردن را به یک عادت تبدیل کند. پس بیرون برو و از چیز خوبی لذت ببر. بیرون برو از بهترین چیزهای زندگی لذت ببر.

سپاسگزاری

توضیح مختصر:

خب، همانطور که در سخنرانی دیدیم، عمل ساده ی قدردانی نسبت به تجربه، فواید مثبت زیادی دارد. قدردانی از تجربه می تواند خلق و خویتان را بهتر و سطوح استرس تان را کاهش دهد. همچنین قدردانی از تجربه باعث می شود تا ارتباط اجتماعی قویتری را احساس کنید، که خودش دارای این همه فواید مثبت می باشد.

در این فعالیت ، قصد داریم بر روی قدردانی تمرکز کنیم . چرا قدردانی؟ خب ، همانطور که در سخنرانی دیدیم عمل ساده ی قدردانی نسبت به تجربه، فواید مثبت زیادی دارد. قدردانی از تجربه می تواند خلق و



خویتان را بهتر و سطوح استرس‌تان را کاهش دهد. حتی می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را قویتر و فشار خونتان را پایین بیاورد. قدردانی از تجربه باعث می‌شود تا ارتباط اجتماعی قویتری را احساس کنید، که خودش دارای این همه فواید مثبت می‌باشد. پس ما چگونه اکثر این فعالیت‌ها را ایجاد کنیم؟ خب اگر در این عادت تازه وارد هستید، تنها با نوشتن چیزهایی که بابت آنها شکرگزار هستید شروع کنید. همچنین با استفاده از اپلیکیشن می‌توانید از آن چیزهایی که به خاطرشان شکرگزار هستید، عکس بگیرید. همچنانکه می‌نویسید و عکس را می‌گیرید، یک لحظه وقت بگذارید و سعی کنید آن قدردانی را که دارید به آن فکر می‌کنید، تجربه کنید. و مطابق معمول، در دراز مدت انجامش دهید. از اپلیکیشن برای ایجاد این رخداد استفاده کنید. پس بیرون بروید بخاطر چیزهای شگفت‌انگیزی که در جامعه و زندگیتان هست، بعضی چیزها را احساس کنید.

بخش ۱ - کسب و کار خوب

توضیح مختصر

و دوباره مکث می‌کنم تا در صورتی که کسی می‌خواهد به احساسات غلطش چنگ بزند و اینجا را ترک کند، شما به کار کردن روی نمره‌هایتان ادامه دهید. زمانی جالب‌تر می‌شود که مردم فکر می‌کردند که این تصمیم منصفانه نبوده، اما نامنصفانه بوده است. بنابراین، سونیا لوبومیرسکی، در کتاب فوق‌العاده‌اش، نظریه‌ی شادکامی، که خواهیم دید که این کتاب چند بار دیگر ذکر می‌شود، در واقع داده‌هایی را درمورد اینکه مردم فکر می‌کنند چه میزان حقوق نیاز دارند ارائه داد و به نظر می‌رسید آن‌ها به میزان حقوقشان وابسته هستند. ممکن است به نوعی نسبت به بعضی از آن چیزهایی که فکر می‌کنیم قرار است ما را خوشحال کنند، آشفستگی ذهنی داشته باشید. بعضی از چیزهایی که فکر می‌کنیم قرار است ما را به یک زندگی موفق برسانند. آن چیزهایی که شما فکر می‌کنید اهمیت داشته باشند، چه هستند؟ مانند وقتی که به آن نوع چیزهایی فکر می‌کنید که می‌خواهید از این ترم بدست آورید؟ چه چیزهایی به ذهنتان می‌آید؟ فقط به نوعی آن‌ها را فراخوانی کنید. نمرات خوب، نمرات خوب. مسله‌ی شماره یکی که مشخص شد که دانشجویان دانشگاه ییل در این ترم می‌خواهند. بعد از این چطور؟ این تابستان چطور؟ چه چیزهایی در این تابستان می‌خواهید بدست آورید؟ کارآموزی. کارآموزی. هر نوع کارآموزی؟ می‌خواهید داوطلبانه باشد؟ می‌خواهید بابتش حقوق بگیرید؟ حقوق دریافت کنید. و خواسته‌ی شما چیست _ اگر قصد دارید درآمد کمی داشته باشید یا درآمد بالایی داشته باشید کدام را انتخاب می‌کنید؟ درآمد بالا.



دستمزد زیاد. بنابراین مشاغل پر درآمد. همینطور که به زندگیتان در پنج سال آینده فکر می کنید وقتی زمانی که از اینجا می روید چه چیزهایی هست که دوست دارید در زندگیتان ببینید؟ حس می کنید که این یک زندگی موفق خواهید ساخت. دانشگاه آموزش عالی. دانشگاه آموزش عالی، مثل گرفتن چیزهایی مانند مشغول شدن به چیزهایی که می خواستید به آن ها مشغول شوید، چیزهایی که برای انجام آن ها نقشه داشتید. دوستی و روابط خوب با خانواده. دوستی های خوب، روابط خوب با خانواده. داشتن ارتباط نزدیک با مردم. ایده های دیگری؟ اگر چه به این مورد خواهیم رسید، بخاطر اینکه من شرط می بندم بسیاری از شماها همین الان برای کارآموزی درخواست می دهید. اما شرط می بندم تعداد بسیار کمی از شما به همان اندازه که زمان برای مشاغل تابستانی قرار داده اید، وقت گذاشته باشید یا مطمئن باشید که سال بعد دوستیهایتان خوب پیش می رود. بنابراین برای یک ثانیه، آن را نگه دارید. بنابراین مشاغل با حقوق خوب، وارد شدن به مدارس آموزش عالی، نمرات خوب، چیزهای دیگر؟ خودتان را بعنوان شخصی که در یک رابطه است یا به عنوان شخصی که ازدواج کرده است، چگونه می بینید؟ افراد آن را در زندگی اشان نمی خواهند. فکر می کنم این مهم است. سرهای زیادی تکان می خورد. خب، ما به تمام این اهداف در جدول رسیدیم و آموزش تمام آن چیزها به شما کاری ست که قصد داریم انجام دهیم. درحقیقت اکثر چیزهایی که شما گفتید، قرار نیست به آن اندازه که فکر می کنید، خوشحالتان کند. از اینرو، این یک اعلام خطر است در رابطه با یادگیری اینکه هرچیزی فکر می کردید برای شاد بودن مهم است، نیست. و باز هم تامل می کنم، و دوباره مکث می کنم تا در صورتی که کسی می خواهد به احساسات غلطش چنگ بزند و اینجا را ترک کند، شما به کار کردن روی نمره هایتان ادامه دهید.

باشه، خوب. این نوع اهداف غلطی که باعث می شود فکر کنیم باعث خوشحالی ما می شوند، چه هستند؟ یکی از آنها این است که فکر می کنید زمانی که از اینجا بیرون می روید خواهان یک شغل خوب هستید. در حقیقت، بعضی از ارشدهایی که به زیاد به این مساله بر می خورند، وقتی که با آنها صحبت می کنم، فکر می کنند، خدایا، سال آینده قرار است چه اتفاقی بیفتد؟ لازم است که شغلی پیدا کنم و لازم است که چیزی را که برایم اهمیت دارد دریافت کنم. واقعا این چیزی است که باعث شادی ما شود؟ پس تمام این شغل-هایی که وجود دارند، فکر می کنم دانشجویان دانشگاه بیل فکر می کنند که واقعا مهم هستند، درست است؟ فکر می کنید یک کار فنی یا شاید مشاوری، درآمد زیادی دارید. خیلی از شماها، ارشدها، سرتان را تکان می دهید، ایمیل هایی راجع به این مسائل دریافت می کنید و در موردشان فکر می کنید و انجامشان می دهید زیرا فکر می کنید که قرار است یک زندگی خوب به شما بدهد و باعث شادی اتان شود. اجازه دهید ببینیم آیا این موضوع واقعا درست است. قبل از هر چیز، اجازه دهید ببینیم رسیدن به یک شغل خوب



باعث می گردد تا شاد شوید؟ برخی از شماها وقتی در مورد تابستان سوال شد، گفتید که این تابستان می خواهید یک دوره کارآموزی بگیرید. به دست آوردن این چیز در مقایسه به به دست نیاوردن آن چقد شما را خوشحال می کند؟ متاسفانه، بعضی از شماها، نتیجه هرچه که باشد، برای این کارها درخواست می دهید که ممکن است عملاً جواب دهد، یا ممکن نیست جواب بدهد. درست است؟ بنابراین، این قرار است به آن اندازه که فکر می کردید باعث ناراحتی اتان شود؟

بیا باید یک جوهرهایی آن را شبیه سازی کنیم. خب، کاری را انتخاب کنید که بیشتر از هر چیزی دوست دارید این تابستان انجام دهید. بیا باید فرض کنیم که درخواست می دهید. بیا باید فرض کنیم که آن را به دست نمی آورید. چه احساسی خواهید داشت؟ خب در حقیقت، دن گیلبرت و همکارانش عملاً این کار را انجام دادند. در حقیقت آنها یک کار بالقوه برای دانشجویان دانشگاهی راه اندازی کردند. یک کار با درآمد که اکثر دانشجویان آن را واقعاً جالب پنداشتند و آنها واقعاً می خواستند آن شغل را به دست بیاورند. و سپس پی بردند که واقعاً آن شغل را نگرفتند. این پژوهشگران احساس دانشجویان را قبل و بعد از این رخداد را پیش-بینی می کردند. و در اینجا معیار کوچک آن ها موجود است، این معیاری است که آن ها استفاده می کنند. از یک، با این عنوان که شما خیلی خوشحال نیستید تا ده با این عنوان که خیلی خوشحال هستید. خب بیا باید همزمان بازی کنیم. نخست، نقطه‌ی آغازتان، اکنون از روی مقیاس ۱ تا ۱۰ چه میزان خوشحال هستید؟ آیا می توانید اعدادی را با صدای بلند بگویید؟ زودباشید، اعداد بیشتر. شش. هفت، شش. صحیح. خب، اکنون یک تماس دریافت می کنید. متاسفم، درحقیقت شما نتوانستید شغل را به دست بیاورید. حالا چه میزان خوشحال هستید؟ عددتان چند است؟ پنج، چهار، پنج، سه، صحیح. شما واقعاً خواهان این شغل بودید، عالی است. بنابراین این چیزی است که آن دانشجویان مجبور بودند انجام بدهند، پیش بینی کنند و سرانجام می فهمیدند که اوضاع از چه قرار است. درست است؟ خب این چیزی است که گیلبرت و همکارانش دریافتند. چه می شود اگر شما متوجه شوید آن ها صلاحیت های شما را بررسی کردند و همه چیز عادلانه بود و شما فقط شغل را به دست نیاوردید. مثل اینکه برای گرفتن شغل صلاحیت نداشتید.

پیش بینی شما از سقوط این خوشحالی چیست؟ پس، خوشحالی اشان افت می کند زیرا همانگونه که مشاهده کردید افراد با شماره های متفاوت شروع می کنند. بعضی ها هشت بودند، بعضی شش. به هر حال. در حقیقت می خواهیم بفهمیم که این افت چیست؟ و آنچه که آنها می فهمند، به آن مهارت مربوط می شود، افراد پیش بینی می کنند که افت شادکامی اشان به دو مورد مربوط می شود. افت واقعی در شادکامی چیست؟ دور بودن از یک نقطه ی واحد، پس این یک افت است. اما نه به اندازه ی آن افتی که فکر می کردید. زمانی جالب تر می شود که مردم فکر می کردند که این تصمیم منصفانه نبوده، اما نامنصفانه بوده



است. تصور کنید به خیال شما دلیلش فقط چیزی بود که در مصاحبه اتفاق افتاد. چیزی احمقانه گفتم. آنها واقعا صلاحیت‌های مرا بررسی نمی‌کنند. اساسا، اگر به یک شغل دست پیدا نکنید معمولا انواع توجیهات رابه کار می‌برید. چه می‌شد اگر اینگونه بود؟ چه احساسی دارید؟

این پیش بینی این است که شادکامی شما هنوز در حال افت است، درست به همان اندازه قرار است در حدود دو نمره افت باشد. اما در عمل، اگر به دقت نگاه کنید، افت واقعی چیزی نیست. به محض اینکه بتوانید آن را توجیه کنید که مثلا آن‌ها نمی‌دانند در مورد چه چیزی حرف می‌زنند. آنها دارن بهترین داوطلبی را که تابحال در زندگی خود داشته‌اند را از دست می‌دهند. به هر حال . به محض آن که بتوانید این کار را انجام دهید. هیچ افتی در شادکامی‌تان نخواهید داشت. زمانیکه به یک شغل نمی‌رسید، همه‌ی پیش بینی‌های شما در مورد احساسات، در عمل درست نیست، صحیح؟ بنابراین ، این بحث در مورد گرفتن هر شغلی است، اما همانطور که خودتان در موردش حرف زدید، آنچه می‌خواهید یک شغل خوب است. شما دنبال شغل کم‌درآمد کارآموزی نیستید. شما شغل پردرآمد می‌خواهید چون. به همین دلیل است که دانشجویان زیادی برای شغل‌های مشاوره، سرمایه‌گذاری و گروه‌های سرمایه‌گذاری بانکی درخواست می‌دهند. آنها پول کلانی نصیب شما می‌کنند.

و شما می‌توانید مشاهده کنید که نه تنها از دانش‌آموزان بیل، بلکه یک نظرسنجی جدید توسط لینکدین با فارغ التحصیلان اخیر صحبت شده و پرسیده‌اند: خواسته‌ی شما از یک کار جدید چیست؟ و اینجا اطلاعاتی که ارسال کردند موجود است. اساسا، بالاترین چیز در اینجا، پاداش است. افراد خواهان یک درآمد عظیم و زیاد هستند. آنها می‌خواهند احساس کنند که پول زیادی دریافت می‌کنند. و سوال این است، این عالی است، شما خواهان حقوق بالایی هستید. اما حقوق بالا چیست؟ چه رقمی کافیه؟ و اینجا است که ما می‌بینیم آنچه که ما فکر می‌کنیم رقم مکفی است، به نوعی، یکی از این توهّمات بصری است. نوع دیگری از تصور غلط است. از اینرو، سونیا لوبومیرسکی، در کتاب عالی‌اش، نظریه‌ی شادکامی، که خواهیم دید که این کتاب چند بار دیگر ذکر می‌شود، در واقع داده‌هایی را در مورد اینکه مردم فکر می‌کنند چه میزان حقوق نیاز دارند ارائه داد و به نظر می‌رسید آن‌ها به میزان حقوقشان وابسته هستند.

بنابراین، تصور کنید شما فردی هستید که از اینجا بیرون می‌رود و حدود سی هزار دلار درآمد دارید و من از شما می‌پرسم: فکر می‌کنید چقدر حقوق لازم دارید تا واقعا خوشحال باشید تا تمام نیازهایتان را برآورده کنید، تا حس کنید که شغلی با درآمد خوبی است؟ و تمام آن مردم با حقوق سی هزار دلار آمریکا، خواهند گفت پنجاه هزار دلار نیاز دارند، عالی است. فرض کنید از مردم می‌پرسیم کسانی که ده هزار دلار دارند،



آن‌ها واقعا چه چیزی می‌خواهد؟ آشکارا، برای آنها احتمالا خوب است، صحیح؟ احتمالا دوست دارند. شاید من پنجاه هزار دلار استفاده کنم، اما می‌دانید پول اضافی داشتن به نوعی خوب است. آن‌ها از این شرایط راضی هستند، صحیح؟ اما نه، آن‌ها هم ناراضی هستند. من به قدر کافی پول در نمی‌آورم. من باید حدود دویست و پنجاه هزار دلار پول در بیاورم. این آن حقوقی است که من واقعا لازم دارم تا احساس راحتی کنم، صحیح؟ نکته این است که این فقط یک رقم عینی که ما فکر می‌کنیم نیست. آنچه که فکر می‌کنیم واقعا نیاز داریم، هر لحظه که بیشتر دریافت کنیم، پرش می‌کند. بنابراین، به نظر می‌رسد برای یافتن یک شغل خوب که حقوق خوبی برای ما دارد، این یک مشکل است.

بخش دوم: پول

توضیح مختصر:

بنابراین با دست یافتن به این چیزها، اگر ناگهان اتاق خوابگاهتان آب گرم نداشت یا مجبور بودید صبح برای حمام رفتن از خانه بیرون بروید، اذیت می‌شدید و فکر می‌کردید که باعث افت شادکامی‌تان می‌شد. ما در این تناقضی که او به خوبی بیان کرد زندگی می‌کنیم. او گفت: جوان‌های امروزی برخلاف با پدر بزرگ و مادر بزرگشان، در غنای بیشتری اما شادکامی کمتری، خطر بیشتری از افسردگی و انواع ناهنجاری‌های اجتماعی بزرگ شده‌اند. آخرین آماری در رابطه با ارتباط بین درآمد و رضایت از زندگی به شما ارائه خواهیم داد، از یک مقاله‌ی علمی جدید و خیلی معرف توسط دنی کانمان و آنگوس دیتون است که هر دوی آن‌ها روانشناس و اقتصاددان و برنده‌ی جایزه‌ی نوبل هستند.

از آنجا که وقتی از رسیدن به یک شغل خوب صحبت می‌کنیم، به نظر می‌رسد یکی از اهدافی که قصد داریم واقعا همان شغل خوب نیست، بلکه به دست آوردن پول کلان است. داشتن آن دلارهای فرانکلین است، جایی که میتونستی هر جایی که دلت بخواد بری و هرکاری دوست داشته باشی انجام بدی. ما این را تنها از آنچه که مردم برحسب شغلشان خواهان آن هستند، نمی‌دانیم. این را برحسب این می‌دانیم که مردم چگونه برای به دست آوردن پول، آن را خرج می‌کنند. یک آمار سریع به شما می‌دهم. این، هزینه‌های قرعه‌کشی آمریکا در سال ۲۰۱۵ است. همه می‌خواهند حدس بزنند به طور کلی مردم چقدر پول به دلار آمریکا صرف قرعه‌کشی می‌کنند؟ هیچ حدسی؟ ۱۰ میلیارد دلار. ۱۰ میلیارد دلار. در واقع هفت برابر آن است. ۷۰ میلیارد دلار است. فقط محض اینکه به شما یک درکی از معنای آن بدهم، این میزان بیشتر از آن است که افراد سرجمع برای کتاب، موسیقی و بلیط سینما، تیم‌های ورزشی و بازی‌های ویدیویی خرج می‌کنند. این مانند اکثر حالاتی است که در مورد چیزی هیجان زده باشیم مثل مردم که صرف بلیط‌های قرعه‌کشی می‌کنند. چرا؟ احتمالا، نه به خاطر اینکه بلیط‌های قرعه‌کشی سرگرم کننده هستند. احتمالا،



امیدوارند پول بیشتری بدست بیاورند. امیدوارند که میزان زیادی پول بدست آورند. آنها افراد دیوانه ای هستند که پول را برای بلیط های قرعه کشی خرج می کنند. ولی ما می توانیم اینگونه چیزها را در شما دانشجویان بیل نیز ببینیم. به ویژه در تازه واردها. ما این را با نگاهی به این تحقیقات خیره کننده که محققان در مدتی طولانی انجام داده اند می توانیم ببینیم، با عنوان تحقیقات نوآموزان آمریکایی، که هر دو سال یک بار به هنجارهای ملی نگاهی می اندازد. این برای زمانی بسیار طولانی اجرا می شده است. آنها مورد بررسی قرار گرفتند. آنها از سال ۱۹۶۷ در حال بررسی افراد تازه کار هستند و هنوز در حال اجرا است. آخرین مقاله منتشر شده از سال ۲۰۰۵ و از یک کمپانی واقعا بزرگ است. این ارقام فقط برای سال ۲۰۰۵ است که تقریبا بیش از ۲۰۰۰۰۰ نفر از ۴۰۰ مدرسه ی مختلف می باشد. صدای مردم از چیزی که میخواستند بلند شد. خوب می توانیم بیرونی چقدر پول برای افراد تازه کار آمریکایی اهمیت دارد؟ و اگر منحصر در باره ی پول سوال نکنید، در عوض سوال کنید درباره ی اینکه چه چیز در زندگیتان بسیار مهم است؟ آنچه از بیشتر نوآموزان در سال ۲۰۰۵ که خواهید فهمید این است که آنچه در زندگی برای آنها خیلی اهمیت دارد، وضعیت مالی خوب است، ۷۱ درصد. و شاید بتوانید تصور کنید که تازه واردان می گویند که همه چیز مهم است. پس شما می گوید روابط چقدر مهم است؟ این چقدر اهمیت دارد؟ آنها می گویند: بسیار مهم است. آنها فقط فکر می کنند همه چیز مهم است. اما آنها اینطور فکر نمی کنند. برای مثال اگر بپرسید، توسعه ی یک فلسفه ی معنی دار در زندگی چقدر اهمیت دارد؟ فقط حدود نیمی از تازه واردان فکر می کنند که این موضوع درست است. مساله ی جالب برای من، با تفکر درباره ی شما، و بعضی از مسایلی که شما بچه ها امروز تجربه می کنید، این است که اگر به نرخهای سال ۱۹۶۷ نظر کنید، آنها نوعی تلنگر هستند.

پس فقط ۴۰ درصد از مردم در دهه ی ۶۰ فکر می کردند که لازم است وضعیت مالی خوبی داشته باشند. اما بسیاری از آنها تصور می کردند که نیازمند یک فلسفه ی معنی دار در زندگی هستند. بنابراین، دوباره این تلنگر جالب در مورد میزان اهمیت امور مالی وجود دارد. و این سوال مطرح می شود که به آیا پول باعث شادکامی بیشتر ما می شود یا خیر؟ داشتن درآمد بیشتر آن چیزی است که واقعا به ما کمک می کند؟ خوشبختانه، تحقیقات بسیار زیادی در این مورد انجام شده است. آیا درآمد بیشتر رضایت از زندگی را افزایش می دهد؟ و کارهای بسیار زیادی توسط این روانشناس برجسته "اد دینر" انجام شده است که کتاب خوبی، با عنوان شادی ثروت بی کران روانشناختی دارد؟ اینجا منظور از ثروت روانشناختی، ثروت مالی نیست. دینر تمام این مطالعات عالی را انجام داده است و می کوشد تا ارتباط بین درآمدها و رضایتمندی از زندگی را بفهمد. از آنجا که اغلب شما دانشمندان نیستید اشاره سریعی می کنیم به معنی همبستگی. در



حقیقت کاری که می‌خواهیم انجام دهیم مشخص کردن هرکسی است که در جواب نظرسنجی ما چیزی بنویسد، درآمدشان چقدر است، و چه اندازه از زندگیشان خشنود هستند.

و می‌خواهیم ببینیم اگر درآمد بالا برود، رضایت از زندگی هم بالا می‌رود. ما قصد داریم به یک ارتباط متفاوت برسیم. می‌توانیم به ارتباطی فوق‌العاده محکم همانند این برسیم. هر بار که درآمد شما افزایش می‌یابد رضایت از زندگی‌تان نیز بالا می‌رود. برای افراد آمار در این آزمون، یک ارتباط بسیار قوی می‌باشد. ۰,۹۹ می‌تواند کمی پایین‌تر باشد. این چیزی است که یک ارتباط ۰,۷۵ بنظر می‌رسد این چیزی است که یک ارتباط ۰,۵۰ بنظر می‌رسد. این چیزی است که یک ارتباط ۰,۲۵ بنظر می‌رسد. و می‌توانید ببینید که این ارتباط وجود دارد. این بدان معنی است همانطور که درآمد بالا می‌رود رضایت از زندگی نیز افزایش پیدا می‌کند. اما هرگز نمی‌توانید از طرف شخصی با یک درآمد خاص بگویید که رضایت از زندگی‌اش در چه محدوده‌ای است. اگر درآمد شما این بالاست، شاید رضایت از زندگیتان بالاتر از اینجا است. و شاید بالاتر از اینجا. انواع دیگری از چیزها هست که روی آن تاثیر می‌گذارند. این ارتباط ۰,۲۵ است. بنابراین، ارتباط حقیقی بین درآمد واقعی و رضایت از زندگی چیست؟

می‌توانیم به دو نمونه‌ی مختلف از سراسر دنیا نگاه کنیم. یکی از آن‌ها "بررسی ارزشهای جهانی" است که از بین کشورهای مختلف زیادی بزرگسالان را بررسی می‌کند. و دیگری، بررسی بین دانشکده‌ها از بین دانشجویان کشورهای مختلف زیادی است. و در اینجا تمام ارتباطات متفاوت وجود دارد.

در پایین، مرتب‌ترین مورد، که همه آنها را در بر می‌گیرد وجود دارد. اساساً این همبستگی حدوداً ۰,۱۰ است. همانطور که مشاهده کردید درجایی که نقطه‌ها پخش هستند همبستگی آنها نصف قدرت طبیعی‌شان می‌باشد. در نتیجه، بله، یک همبستگی وجود دارد، اما آن‌طور که فکر می‌کنیم ترسیم نشده است. همچنین با یک نگاه می‌توانید ببینید که آیا این همبستگی بین کشورهای مختلف که الان درموردشان صحبت کردیم تجزیه می‌شود. اگر این کار را انجام دهید یک الگوی جالب را مشاهده می‌کنید. که آن همبستگی در راستای رضایت از زندگی و درآمد خانوادگی است. حالا نوعی جایگزین در اینجا هست و بستگی دارد آیا در یک کشور فقیر یا یک کشور ثروتمند زندگی می‌کنید. این حقیقت دارد که اگر در یک کشور فقیرنشین هستید، به همان میزان که درامدتان بالا رود، سطح رضایت از زندگی‌تان نیز بالا می‌رود. و این احتمالاً به این دلیل است اگر خیلی فقیر باشید، عملاً نیازهای اساسی‌تان هم برآورده نمی‌شود. اما اگر مثل ما، در یک کشور ثروتمند زندگی می‌کنید، می‌توانم بگویم که اکثر شما بچه‌ها که به اینجا آمدید واقعا هیچ همبستگی نمی‌بینید. و این‌ها اطلاعات ابتدایی هستند. در نتیجه به نظر می‌رسد که درآمد تاثیر گذار است،



اما در حقیقت آن تاثیر شگرف را ندارد و بیشترین تاثیرش به سمت کشورهای فقیر است، برای کسانی درآمد یعنی دسترسی به چیزهایی مثل آب تمیز و مراقبت‌های بهداشتی اولیه و اینچنین مواردی. در حقیقت برای اکثر ما فرقی نمی‌کند و بنظر می‌رسد زمانی که نیازهای اولیه تان برآورده شود دریافت مبالغ زیاد به شما کمک چندانی نمی‌کند. روش دیگری که می‌توانیم از طریق آن به این موضوع نگاه کنیم، نگاهی در طول تاریخ است، جایی که انواع نیازهایی که ما امروزه با آن مواجه هستیم، خیلی بهتر از چیزی است که قبلا مشاهده کردیم. آیا سطح خوشبختی مردم در دوره‌ی جدید متفاوت از دوره‌ی قدیم است؟ ما بررسی‌های دقیقی از گذشته‌ی خیلی دور در تاریخ نداریم، اما مقایسه‌ای در اینجا هست که به نوعی مرتبط است. زندگی در دهه ۱۹۴۰ در مقایسه با زندگی در ۲۰۱۵ چگونه بود؟ درآمد از دوره‌ی پس از جنگ در دهه‌ی ۱۹۴۰ افزایش یافته است. همچنین چیزهای جالبی که فکر می‌کردید نیازهای اولیه هستند، نیز رشد کرده است. همانطور که گفتیم در دهه‌ی ۱۹۴۰ فقط حدود دو سوم خانه‌ها چیزی مثل حمام خانگی و لوله‌کشی و آب گرم و امثال آن داشتند، دیگر چیزهایی مثل ماشین ظرفشویی و آبی‌دو موبایل و همه‌ی چیزهایی که داریم بماند.

بنابراین، احتمالا نیازهای اولیه‌ی آن‌ها حتی کمتر هم بوده است، پس میزان شادکامی‌اشان هم باید پایین باشد. چه چیزی را می‌توانیم بفهمیم؟ خب، اگر به میانگین میزان شادکامی طبق گزارش سال ۲۰۰۵ نگاهی بیندازیم، مردم می‌گویند ۷,۲ از ۱۰. مردم دهه‌ی ۱۹۴۰ چطور؟ هرچیزی که باشد، کمی بالاتر است. بنابراین با دست یافتن به این چیزها، اگر ناگهان اتاق خوابگاهتان آب گرم نداشت یا مجبور بودید صبح برای حمام رفتن از خانه بیرون بروید، اذیت می‌شدید و فکر می‌کردید که باعث افت شادکامی‌تان می‌شد. اما در حقیقت برای مردم در گذشته چنین نبوده که اخیرا هست. خب، این بخش تاریخی است و به این علت است که شخصی به نام دیوید مایرز که نویسنده‌ی کتاب "پارادوکس آمریکایی" است، بگوید: به بیانی، ما در این پارادوکس زندگی می‌کنیم، که او به خوبی بیان کرد. او گفت: "در حقیقت جوانان این دوره در مقایسه با پدربزرگ و مادربزرگ‌هایشان با غنای خیلی بیشتر، شادکامی خیلی کمتر و خطر افسردگی زیاد و انواع آسیب‌های اجتماعی بزرگ شده‌اند. او می‌گوید: این یک تناقض است چون در بهتر شدن طول چهار دهه‌ی گذشته حتی ذره‌ای با سلامت ذهنی همراه نبوده است. تمام این چیزهای زیادی که به آن رسیدیم حقیقتا موجب شادکامی بیشتر ما نمی‌شود و باید آن را به عنوان پارادوکس ببینیم. اطلاعات نهایی که می‌خواهم در رابطه با ارتباط بین درآمد و رضایت از زندگی به شما بدهم، از یک مقاله‌ی علمی خیلی معروف و جدید از دنی کانمن و انگس دایتن است، که هر دوی آنها روانشناس و اقتصاددان و برنده‌ی جایزه‌ی نوبل در اقتصاد شدند. بنابراین شخصیت‌های برجسته‌ای برای پیروی کردن هستند. آن‌ها می‌دانند در چه مورد صحبت می‌



کنند. آن‌ها به این همبستگی علاقه مندند نه فقط همبستگی بلکه، نوعی بازدارنده وجود دارد؟ آیا نقطه‌ای پایانی هست، اگر به آن درآمد برسید؟ شما اساساً نمی‌خواهید در مسیر شادکامی به یک دست‌انداز برسید؟ ما دیدیم که در سطح پایین‌تر، دست‌اندازهایی وجود دارد، اما کجا سطح پایین می‌آید؟ و برای انجام آن، آمریکایی‌ها را مورد بررسی قرار دادند، زیرا می‌خواستند برای اکثر افراد قابل اجرا باشد. و آنچه آنها مشاهده کردند دو معیار مختلف از رضایت از زندگی بود. آنها به چیزی نظر کردند که به آن تاثیر مثبت می‌گفتند. میزان لبخند زدن در طول روز، پیش‌بینی کننده‌ی خوبی است از اینکه خوشحال هستید. حتی اگر گزارش دهید که افسرده هستید. این نقطه مقابل این گزارش است که در طول روز نگران یا ناراحت یا مضطرب هستید. حتی اگر گزارش دهید که خالی از استرس هستید، مثلاً، از شما پرسیدم دیروز استرس داشتید و پاسخ دادید: "خیر، من استرس نداشتم." "خب، درآمد چطور شد؟ تمام معیارهای مختلف اینجا هست. مشاهده می‌کنید که درآمد در این قسمت است ولی این یک نوع مقیاس لگاریتمی است. در اینجا یک نوع جهش درآمد داریم. و گزارش آن‌ها از میزان‌های مختلف استرس خواهید دید، نه افسردگی، تمایل و غیره نیست. از این دو چیز را می‌توانید ببینید.

یکی، در پایین‌ترین سطح درآمد است. بله، همانقدر که پول بیشتر و بیشتری به دست آورید همه چیز بهتر و بهتر می‌شود اما بعد از آن، فقط به نوعی درجا می‌زنند. حتی وقتی که درآمدها بطور قابل توجهی بالا می‌رود همانطور درجا می‌زنند. آستانه‌ی این درجا زدن چیست؟ به نظر می‌رسد چیزی حدود \$75,000 است. پس از آن نقطه، به عنوان یک آمریکایی دیگر در هیچکدام از این چیزهای خوب که به نوعی عالی هستند، به دست‌انداز نمی‌خورید. اساساً، این چیزی است که آنها پی بردند، این حالتی که آن را سلامتی عاطفی می‌نامند. این همان EWB است. که همزمان با درآمدها بالا می‌رود اما بعد از \$75,000 دلار متوقف می‌شود. چرا \$75,000 دلار؟ واقعاً معلوم نیست اما آنها می‌دانند در مقاله، این یک عدد محتمل است که در آن شما فکر می‌کنید پول مطرح نیست. اساساً این در مقطعی است که همه چیز در آمریکا تحت پوشش است. این مقاله‌ی ویژه را ثبت می‌کنم و فکر می‌کنم الان این موضوع مخصوصاً با دانشجویان دانشگاه ییل مرتبط است و شایسته است تا آن را در برنامه نیویورک تایمز آخر هفته ببینیم. چون ممکن است برخی از شما این را دیده باشید. هفته‌ی گذشته در برنامه‌ی نیویورک تایمز آنها تمام این آمار را درست کردند و یکی از آمارهای خاص این بود که وقتی دانشجویان ییل فارغ‌التحصیل شوند به چه کاری مشغول می‌شوند؟

در تمامی مدارس ورزشی، درآمد یک دانشجوی معمولی در سن ۳۴ سالگی این است. کالج ییل از میان تمام گروه‌های ورزشی به عنوان ششمین گروه، از لحاظ آنچه که وقتی از اینجا رفتید انجام می‌دهند، رتبه بندی شده است. خیلی بد نیست. اما رقم مربوطه یک درآمد متوسط است. در ۳۴ سالگی بیشتر از آن ۷۶۰۰۰



دلار است. خب اساسا زمانی که شما بچه‌ها ۳۴ ساله شوید شروع به کار می‌کنید. قرار نیست افزایش درآمد، میزان شادکامی‌تان را بالا ببرد. این آن چیزی است که آمار می‌گوید. از اینرو اکثر دانش آموزان بیل که از اینجا بیرون می‌روند، تنها بعد از ۳۴ سالگی شروع به کار می‌کنند. خب، فکر می‌کنید ۷۵۰۰۰ دلار بنظر زیاد است. احتمالا اغلب شما در این کلاس این میزان درآمد دارید.

خب شما بچه‌ها خوب هستید. این چیزی بود که کانمن و دایتن پی بردند. آنها کار جالب دیگری انجام دادند که من فکر می‌کنم از طریق آن دریابیم که احساسات بد ما از کجا سرچشمه می‌گیرند. چون علاوه بر سنجش تمام این چیزها مانند: مضطرب بودن، افسرده بودن و غیره، همچنین چیز دیگری را که "ارزیابی زندگی" نامیدند، ارزیابی می‌کنند. اینکه این چه چیزی است، آنها می‌گویند: "تصور کنید که می‌توانستید زندگی خود را روی نردبانی شماره‌گذاری شده از ۰ تا ۱۰ ارزیابی کنید و پایین آن می‌شود بدترین زندگی ممکن و بالای آن بهترین زندگی ممکن." بنابراین از این نردبان بالا می‌روید. خودتان را کجای این نردبان قرار می‌دهید؟ چشم انداز شما نسبت به زندگی خودتان چیست؟ آیا واقعا شادکام‌تر هستید؟ افسرده هستید؟ مضطرب هستید؟ و اما تصورتان از زندگی خودتان. و سپس ببینید که درآمد چه نقشی در ایجاد این‌ها دارد. این‌ها ارزیابی‌هایی است قبلا دیدید.

اما این اتفاقی است که با این ارزیابی نردبانی می‌افتد. اساسا آن همچنان ادامه دارد و بالا می‌رود. اگرچه نه با یک شیب زیاد در سطوح بالاتر. اما مساله این است که حتی اگر سلامت عاطفی ما بعد از دریافت که رفاه ۷۵۰۰۰ دلار بالا نرود، خودمان فکر می‌کنیم ارزیابی ما از زندگیمان بالاتر می‌رود. ما بین احساس واقعی‌امان و نحوه‌ی ارزیابی‌امان از زندگی واقعی‌امان یک نوع ناهماهنگی داریم. و همینطور، این همان ایده است که می‌گوید درآمد بالا درحقیقت به معنای شادکامی نیست اما به نحوی باعث می‌شود فکر کنید زندگی شادتری دارید وقتی که مثلا: "من ۲۰۰۰۰۰ دلار درآمد دارم." زمانیکه به آن (۲۰۰۰۰۰ دلار) فکر می‌کنید این نظر را دارید که "من باید یک زندگی خیلی خوب داشته باشم. با اینکه واقعا به این معنی نیست. و بنابراین این سوال، "آیا پول واقعا ما را خوشحال تر می‌کند؟" پاسخ این است، شاید اگر شما در آمریکا هستید و در سال فقط ۱۰ هزار درآمد دارید، پول بیشتر باعث خوشحالی‌تان خواهد شد. لیکن برای اکثر ما تفاوت زیادی بوجود نمی‌آورد و تفاوت کمتری نسبت به آنچه ما واقعا فکر می‌کنیم ایجاد می‌کند. خب این پول بود، شما آن را بعنوان یک هدف برای تابستان داشتید. فقط از آن خلاص شوید. قرار نیست در شادکام بودن‌تان به شما کمکی بکند.



بخش سوم: چیزهای فوق‌العاده، عشق حقیقی، بدن عالی و نمرات خوب

توضیح مختصر:

یکی از موارد مورد علاقه ی من اینست، اگر شما به مرجع آهنگ‌های هیپ هاپ، به اتومبیل‌های عالی، نگاهی بیندازید، وبسایت nexshavk.com این شایستگی را دارد، که من عاشق آن هستم چون من یک خوره‌ی اطلاعات هستم. این گروه در دهه ی ۱۹۴۰ نیمی از چیزهای عالی‌ای که ممکن است شما جوانان به منظور شادتر کردن زندگیتان بخرید، مثل یک آیفون جدید یا یک لپ تاپ جدید یا انواع لباسهای جدید، خب خوشبختانه، اطلاعاتی در این مورد وجود دارد. لیویا و همکارانش واقعا یک نظر سنجی بزرگ انجام دادند. هزاران دانشجو در سیستم UC.

این مورد در بحث ما ذکر نشده بود و من فکر می‌کنم که مطرح می‌شود، که یکی از اهدافی است که داریم. یکی از روش‌هایی که ما پولمان را برایش صرف می‌کنیم، علاقه‌ی ما برای بدست آوردن چیزهای عالی است، صحیح؟ اگر به من اعتقاد ندارید، شرط می‌بندم برخی از شما می‌توانید این را پر کنید، اگر فقط یک جای خالی داشتم، بسیار خوشحال می‌شدم. و شما قرار است آن را با چیزهای کوچک پر کنید، اگر فقط یک جفت پوتین جدید داشتم، فقط یک کاپشن داشتم. امروز داشتم فکر می‌کردم، اگر فقط زمانی که امروز که داشتم سعی می‌کردم نان موزی برای شما درست کنم، یک ماهیتابه‌ی نخراشیده داشتم. یا می‌توانستید برحسب چیزهای بزرگ، مثل زمانی که از اینجا بیرون می‌روید، اگر فقط، یک خانه با یک استخر عالی در یک محله‌ی دلپذیر و آفتابی داشتم. اگر فقط یک بنز خوب داشتم، آن‌ها این را تجربه می‌کنند. این است که ما فکر می‌کنیم چیزهای خوب منجر به خوشحالی ما می‌شود. در غیر اینصورت چیزهای به این گرانی را نخواهیم خرید، صحیح؟ بفرض، ما آن را برای شادکام بودن می‌خریم، چون برخی از شماها از کلاس‌های دیگرم، می‌دانید که من واقعا مدرسه‌ی قدیمی هیپ هاپ را دوست دارم. من موافقم و فکر می‌کنم که این واقعا یک سبک فرهنگی است که به ما می‌گوید چیزهای عالی را دوست داریم.

برگردیم به آن روزی که واقعا ضبط صوت، کلاه و طلایتان را می‌خواستید. این همان مدرسه ی قدیمی هیپ هاپ است اما حتی هیپ هاپ هم امروزه خیلی چیزها دارد. یکی از علایق من اینست، اگر شما به ارجاع آهنگ‌های هیپ هاپ به اتومبیل‌های عالی، نگاهی بیندازید، وبسایت nexshavk.com این شایستگی را دارد، که من عاشق آن هستم چون من یک خوره‌ی اطلاعات هستم. اما در اینجا یادآوری‌ها از ماشین‌های گران قیمت مختلف بوسیله وبسایت nexshark.com تعیین می‌شود. و همانطور که ممکن است انتظار داشته باشید اگر به آهنگ هیپ هاپ گوش بدهید، این یک بنز است، و ۵۰۰۰ منبع در آهنگ‌های هیپ هاپ هست. آنها حتی ماشین‌های خاصی را مثل کادیلاک تعیین می‌کنند، این مدل ایمپالا است



که بهترین مدل کادریلاک است. بهه هرحال، مساله این است که اینها آهنگهایی هستند که تمام این چیزها را ذکر می کنند. اگر فکر نمی کردید که این باعث شادکام بودنتان یا منجر به زندگی بهتر می شود، آنها به آن اشاره نمی کردند، صحیح. نه فقط ماشینها، اگر به آهنگ هیپ هاپ گوش دهید ، همچنین نوشیدنیهای خوب ، نوشیدنی های مخصوص، خوب هستند.

این مانند سایت complex.com می باشد که متمایز است، مثل هنسی (نوشیدنی کنیاک) و کریستال، صحیح. اما مساله این است، شما فکر می کنید این چیزهای خوب از نوشیدنیهای شگفتانگیز گرفته تا لباس های خوب باعث می شود تا شادکام تر باشیم. در غیر اینصورت، ما برای دسترسی به این چیزها پولی پرداخت نمی کردیم. صحیح، اما آیا این واقعا ما را شادکام تر می کند؟ آیا این چیزهای خوب باعث خوشحال-تر شدن ما می شوند؟ خب، شما پیش از این اطلاعاتی را مشاهده کردید که مشخص می کرد این مورد درست نیست.

افراد در دهه ی ۱۹۴۰ حتی نیمی از چیزهای بسیار جذابی را که احتمالا شما می خرید تا باعث خوشبختی زندگی اتان شود، نداشتند، مثل یک گوشی آیفون جدید یا یک لپ تاب جدید یا لباس های جدید. آنها این چیزها را نداشتند اما آنها شادتر بودند. در واقع، همان طور که مشاهده خواهیم کرد معیارهای زیادی وجود دارد که بیانگر این است که این چیزها همانطور که فکر می کنیم باعث خوشبختی ما نمی شود.

چیز دیگری که علم می آموزد این است که به نظر می رسد فکر کردن درباره این چیزها، مادی گرایی بودن، زیاده خواهی و تلاش برای رسیدن به آنها، بواقعا باعث می شود که ما بدتر از آنی شویم که در ابتدا بودیم. ما این را از تحقیق دیگری راجع به تازه کاران که نیکرسون و دیگران انجام دادند، می فهمیم. این بار رفتارهای تازه واردان را بررسی می کنند، کمی قدیمی است. اما فکر می کنم که حتی می تواند مناسب امروز هم باشد. طرز تفکر تازه واردان نسبت به مادی گرایی، مثلا چقدر خواهان چیزهای خوب هستید؟ چه اندازه خواهان یک کامپیوتر خوب هستی؟ چقدر خواهان این چیزهای خوب هستین؟ و آنچه که آنها انجام دادند، دلیلش در سال ۱۹۷۶ است، که قادر بودند به ۲۰ سال پیش برگردند و پیش بینی هایی را که آن رفتارهایی را که مادی گرایان بعدها در مورد رضایت از زندگی بررسی کنند.

بنابراین آنها از شما که حالا در دانشگاه هستید سوالاتی را می پرسند و ۲۰ سال دیگر وقتی که همسن من شوید نزد شما باز می گردند و می پرسیند: زندگیتان چطور است؟ می پرسند که آیا نگرش های مادی-گرایانه شما چیزی را برای بعدها پیش بینی می کند؟ و آنچه که آنها در می یابند این است که آن افرادی که نگرش های مادی گرایانه را داشتند آنها که این چیزها را می خواستند رضایت از زندگی کمتری داشتند نسبت به غیر مادی گرایان در دو دهه ی اخیر. مثل این است که اگر شما ۲۰ سال در جستجوی این چیزها



باشید لزوما باعث شادکامی شما نخواهد شد. پس نه تنها باعث خوشحالی شما نمی شود منجر به ناراحتی- اتان نیز می شود، در حقیقت، اگر به کتاب آماری و تشخیصی اختلالات روانی نگاهی بیندازید، مادی گرایان اختلالات بیشتری داشتند. پس هم‌اکنون از این نگرش‌های مادی‌گرایانه خلاص شوید، این‌ها بعدا به شما کمکی نخواهند کرد. پس واقعا آیا چیزهای خیلی عالی باعث می شوند خوشحال تر باشیم؟ حقیقتا نه. و جستجو کردن آن ممکن است باعث شود کمتر از آنچه که می توانستیم خوشبخت باشیم. بنابراین اگر پولتان را برای چیزهای عالی صرف کنید، خوشحال نمی شوید.

خب اجازه دهید به سراغ چیزهای دیگر برویم. عشق حقیقی، امروز من می خواهم این صورت خیلی محبوب و بامزه را بسازم. عشق حقیقی، عشق چیزها. بسیاری از شما به نوعی به این باور دارید. درست است؟ البته اگر کسی را ملاقات کنید. اگر شما از آن دسته افرادی باشید که از یک رابطه‌ی غیر جدی و کوتاه‌مدت خارج می‌شوند و در نهایت به یک رابطه‌ی حقیقی دست پیدا می کنند، یا حتی شاید ازدواج کنند، که این امر موجب خوشحالی شما می شود. بسیاری از بینش‌های نادرست ما، که از طریق بینش‌های فرهنگی طی می‌کنیم، پیش بینی می کند که عشق حقیقی تا ابد موجب خوشبختی ما شود. مثل تمام فیلم‌های شرکت دیزنی که شما بچه‌ها با آنها بزرگ شدید، اما آیا واقعا این درست است؟ آیا عاشق شدن، به ویژه ازدواج کردن، عملا موجب شادکام‌تر شدن ما می شود؟ خب، برای پیدا کردن پاسخ می‌توانیم به این اطلاعات نگاهی بیندازیم، همانطور که لوکاس و همکارش این کار را کردند. آنها به مدت چندین سال گروه بزرگی از مردم را مورد بررسی قرار می‌دادند.

و اگر شما گروه بزرگی از مردم را بررسی می کنید چه اتفاقی می‌افتد، آیا شرایط زندگی آنها تغییر می کند؟ بعضی از این افراد در همان الگویی که آنها در دوران دانشگاه آغاز کردند، ازدواج می‌کنند. بنابراین تعداد کمی کمتر بود. تعداد مشخصی از افراد ازدواج کردند و از آنها سوال شد آیا افراد ازدواج کرده شادکام‌تر از گروه ازدواج نکرده هستند؟ و اگر شادکام‌تر هستن ، این شادکامی چه مدت طول می‌کشد؟ آنچه آنها پی بردند این است که که افراد ازدواج کرده ر حقیقت در سال اول و دوم شادکام‌تر هستند. هنگام گزارش خوشحالی، تاثیر ماه‌عسل مشخص است.

اما متأسفانه بعد از آن، آنها به مبدا بر می‌گردند. افراد متأهل فقط به همان میزان افراد مجرد شاد هستند. و **اگر** خودتان گزارش دهید که ازدواج شما ازدواج شادی نیست، ممکن است حتی بدتر هم شود. در اینجا مجموعه اطلاعات دیگری مربوط به آن هست، از یک جمعیت آماری در آلمان که توسط گروهی دیگر از محققان مورد مطالعه فرار گرفت. این گزارشی است از شادکامی مربوط به نقطه‌ی صفر، که مربوط به زمان ازدواج شما است. و همه‌ی آن خط‌ها و نقطه‌های ستاره‌دار، مربوط به زمانی است که از لحاظ آماری



خوشبختی شما مغایر با نقطه‌ی شروع است. درست طی دو سالی که با شریک زندگی خود هستید، درست قبل از اینکه ازدواج کنید، خوشبختی شما از لحاظ آماری بالاتر از مبنای اولیه است، بالا می‌رود. و سپس در ماه‌عسل همچنان بالا می‌ماند. اما بعد از دو سال دوباره به نقطه‌ی اولیه بر می‌گردید.

در اینجا یک مورد وجود دارد که بله، شاید عشق واقعی باعث شود کمی بیشتر شاد شویم. شما به آن دو سال اندک می‌رسید، اما آن هم به نوعی شما را به نقطه ابتدایی بر می‌گرداند. این رخداد بزرگ زندگی که فکر می‌کنید واقعا قرار است همه چیز را تغییر دهد. بنابراین، ما عشق حقیقی را از بین می‌بریم، چون ما برای سال جدید اینجا هستیم و تمام این فعالیت‌های نیکو و امثال آن را سازماندهی می‌کنیم. چیز دیگری که تاکنون فکر نمی‌کردید باعث شادکامی‌تان شود یا حداقل افراد پول زیادی را صرف آن می‌کنند تا موجب خوشحالی‌شان شود، شاید داشتن صورتی کامل از بدن یا غیره باشد. و ما دو هفته است که از سال جدید می‌گذرد، بنابراین اگر شما در فیسبوک و اینجور چیزها هستید، تصاویری مانند این را می‌بینید. در مجلات مردم راجع به افرادی صحبت می‌کنند که وزن کم می‌کنند و شما فکر می‌کنید اگر ۱۰ پوند صرف کنید، شادتر خواهید شد و امثال آن. آیا به راستی این موضوع عملاً موجب شادی بیشتر شما می‌شود؟

خب، مجدداً می‌توانیم به اطلاعاتی که جکسون و همکارانش انجام داده‌اند نگاه کنیم. در حقیقت آنها یک بررسی در مورد ۲۰۰۰ نفر شخص چاق داشتند. از اینرو این افراد، حداقل از لحاظ سلامتی، شاید باید وزن کم کنند. و به این ترتیب آنها فعالیت‌های این افراد را به مدت چهار سال در مدت رژیم غذایی‌شان دنبال می‌کنند. و مساله‌ی واضح این است که آنها افرادی را که به منظور پیگیری انتخاب کردند، همه‌ی آنها برنامه‌ی یکسانی را انجام می‌دهند. و چند چیز قرار است اتفاق بیفتد. بعضی از افراد در این برنامه واقعا وزن کم می‌کنند، هدف این برنامه هم همین بود. برخی از افراد این گروه وزن اضافه می‌کنند. چون این چیزی است که اتفاقی رخ می‌دهد. و بعضی از افراد در این گروه در همان وزن اولیه باقی می‌مانند. و سوال این است، از زمان اول تا زمان دوم، زمانی که این برنامه را شروع کردند، آیا قرار است خوشحال باشند؟ تمام کسانی که این برنامه را شروع کردند، چون آنها فکر می‌کردند کاهش وزن موجب شادی آنها می‌شود. خب، اطلاعاتی در اینجا هست، من فقط می‌خواهم بپردازم به اینکه چه تعداد از افراد حالت افسرده دارند. خب در حال حاضر خط‌های بزرگتر، نشان‌دهنده‌ی وضعیت بدتر است. افرادی که وزن کم کردند اینجا هستند، افرادی که وزنشان پایدار است اینجا قرار دارند، و اینجا هم افرادی هستند که وزن اضافه کردند. و در ابتدا آنها تقریباً یکسان هستند، اما چهار سال بعد، در حقیقت افرادی که وزن از دست دادند در بدترین رده



هستند. آن‌ها کسانی هستند که از بیشترین حالت افسردگی خبر می‌دهند. این تقریباً همانند دو برابر کردن میزان افسردگی است که در افراد دیگر می‌بینیم. تنها چیز ناراحت‌کننده این است که در یک برنامه کاهش وزن باشیم. صرف‌نظر از نتیجه، به‌نظر می‌رسد این موجب زیاد شدن افسردگی شما می‌شود، که به نوعی ناراحت‌کننده است. اما اگر در این برنامه‌ی کاهش وزن موفق عمل کنید، بیشتر افسرده خواهید شد. خوب بنظر می‌رسد تمام این چیزهایی که پیش‌بینی می‌کردیم که بخاطر کاهش ما موجب خوشحالی ما می‌شود، یک نوع توهم بصری است. و قرار نیست آن اندازه فکر می‌کردیم ما را خوشحال کند.

در مورد حالت‌های شدیدتر تغییرات بدنی مانند جراحی زیبایی چطور؟ افرادی که واقعا نگران بینی یا سینه‌هایشان یا هر چیزی هستند؟ آیا حقیقتاً این تغییرات موجب خوشحالی بیشتر شما می‌شود؟ اطلاعات کمی درمورد این موضوع از وان زوست و همکارانش داریم. آنها به گروه خاصی از افراد را مانند نوجوانان، که عمل زیبایی انجام می‌دادند، مورد مطالعه قرار دادند. بنابراین آنها بیشتر از ۱۳ سال در حال بررسی نوجوانان بودند. و دوباره آنها به‌طور تصادفی تعدادی یا بخشی از این افراد را در اختیار داشتند که تحت جراحی‌های زیبایی قرار می‌گرفتند. و سوال این است که آیا واقعا این عمل‌ها آن‌ها را خوشحال‌تر می‌کند؟ اولین چیزی که آن‌ها نگرانش بودند، از آنجا که درصد کمی وجود دارد، گفتند که شاید نوجوانانی که واقعا جراحی زیبایی انجام دادند در ابتدای کمتر خوشحال هستند، صحیح؟

شاید چیزی در مورد آن‌ها وجود دارد که انجام جراحی زیبایی باعث می‌شود که آنها از گروه‌های دیگر متمایز شوند. و این موضوعی است که ما در اینجا گزارش می‌کنیم، این درست قبل از جراحی است، کسی که جراحی پلاستیک می‌کند، آیا چیزی وجود دارد که موجب ناراحتی او می‌شود؟ و به نظر می‌رسد پاسخ مثبت است. اگر به این اندازه‌گیری‌های مختلف از اشکال فیزیکی نگاه کنید، مشخصاً آنها احتمالاً ظاهر فیزیکی خود را کمتر دوست دارند. اما مشکلات بزرگتری مثل افکار خودکشی، مصرف الکل و اختلال رفتاری نیز هست. افراد دارای جراحی زیبایی، مردمی که در نهایت این جراحی را انجام می‌دهند، پیشتر بدتر از دیگر افراد بودند. در حقیقت انجام آن در هر صورت نشانه‌ی بدی است، اما بعد از انجام آن چه اتفاقی می‌افتد؟

پاسخ این است که تمام آن مقیاس‌های منفی در واقع بدتر می‌شوند. تمام آن مقیاس‌های منفی که آن‌ها به دنبالش هستند، در واقع بدتر می‌شوند. بنابراین عملاً به شما هیچ نوع کمکی نمی‌کند و به نظر می‌رسد آن‌را بدتر می‌کند. پس آیا زیبایی موجب شادی ما می‌شود؟ آیا این تغییرات در زیبایی که تصور می‌کردیم



موجب شادی ما می‌شوند، مثل کاهش وزن ، تغییر موهایمان واقعا باعث می‌شوند شاد باشیم؟ در حقیقت به نظر می‌رسد پاسخ منفی باشد. در واقع بنظر می‌رسد این تغییرات شدید در ظاهرمان یا حتی این جور اهداف، سلامتی ما را تنزل می‌دهد.

تمام این چیزهایی که مردم تمام پولشان را برای آن صرف می‌کنند در حقیقت موجب شادیشان نمی‌شود. سرانجام، به این علت که شماها از داشتن یک بدن سالم صرفنظر کرده‌اید، چون شما بچه‌های کالج ییل هستید و اولین چیزی گفتید این است که من آنقدر خوشحالم که شما این را گفتید، چیزی که من بیشتر خواهان آن هستم در این ترم، نمرات عالی است. این تصویری است که من نسبت به تمام توهمات بصری دارم، آنچه که خیلی به آن باور دارید، آیا قرار است باعث خوشحالی‌تان شود؟ این مربوط می‌شود به مورد دو سال پیش دانشگاه ییل می‌با. همه از این وحشت دارند. این همانند مشاهده‌ی این سیستم در زمانی است که نمرات شما آماده می‌شود. خوب احتمالا فقط همین را دارید. آیا عملا موجب خوشحالی شما می‌شود؟ خوب، خوشبختانه ، اطلاعاتی در این رابطه هست. لیویا و همکارانش بررسی عظیمی روی هزاران دانشجو در سیستم دانشگاه کالیفرنیا انجام دادند.

خب اینها دانش آموزانی هستند که به سبب می‌شوند شما این پیش بینی را داشته باشید که اگر نمره‌ای که می‌گیرید بهتر یا بدتر از انتظارتان باشد چه احساسی را در شما به وجود خواهد آورد. خوب در اینجا یک یادآوری هست که می‌گوید، اگر شما نمره‌ای بالاتر یا پایین تر از حد انتظارتان است ،چقدر خوشحال خواهید شد؟ و در اینجا می‌توانیم آن‌ها موجود است. تمام مقیاس‌ها در مطالعات گوناگون متغیر هستند. اما این یک مقیاس از یک تا نه می‌باشد، که عدد نه بیشترین شادی و عدد یک کمترین میزان شادی است.

خب بیایید بازی کنیم، اولین کلاسی را که به ذهنتان می‌رسد انتخاب کنید، یا کلاسی که می‌خواهید این ترم داشته باشید. در این کلاس با گرفتن نمره‌ای بالاتر از حد انتظارتان در مقیاس ۹-۱ چه احساسی خواهید داشت؟ با خودتان فکر می‌کنید، قرار است این نمره را بگیرم، و سیستم کالج ییل را باز می‌کنید، فکر می‌کنید که بهتر از آن است که تصور می‌کردید. شما چه پیش‌بینی می‌کنید؟ نه، هشت، نه، بسیار خوب، خیلی بالا. خوب، بنابراین همان سناریو، آن کلاسی که درباره‌اش فکر می‌کنید، نمره‌ای را گرفتید که فکر می‌کردید به دست می‌آورد. شما وارد سیستم می‌شوید و این کمتر از آن است و پایین تر از انتظار شماست. از یک تا نه چه احساسی دارید؟ چهار، پنج، یک، چند تا یک اینجا داریم. بسیار خوب، شما بچه‌های راستگویی هستید، بسیار خوب، پس این یک پیش بینی است. و در واقع، اگر به آنچه که افراد در این مطالعه پیش‌بینی می‌کنند توجه کنید، به نتایجی می‌رسید که بسیار شبیه این موارد است. خوب این پیش‌بینی آن‌ها هست، وقتی کسی به چیزی بالاتر از حد انتظار خود می‌رسید، با خود فکر می‌کند که قرار است خیلی خیلی



خوشحال باشم، شاید در مقیاس هشت. شما به حد انتظارتان می‌رسید و هنوز بابت آنچه که انتظار داشتید خوشحال هستید. اما وقتی به کمتر از حد انتظار می‌رسید، پایین هستید، نزدیک چهار، تقریباً معادل میانگینی که شما گفتید. خب واقعا چه اتفاقی می‌افتد، چه مساله‌ی ناگواری رخ می‌دهد اگر به پایین‌تر از حد انتظار دست پیدا کنید؟ یا چه چیزهای خارق‌العاده‌ای رخ می‌دهد اگر به بالاتر از حد انتظارتان دست پیدا کنید؟

در اینجا اطلاعات حقیقی وجود دارند، پس در واقع آن‌ها بر می‌گردند و به افراد می‌گویند وارد سیستم شوند. زمانیکه آنها نمراتشان را می‌بینند، می‌پرسند که چه احساسی دارید؟ آنچه که در می‌یابید بالتر از حد انتظارتان است. هنوز خوب است، شما بسیار شاد هستید، اما نه به همان اندازه که انتظار دارید. در حقیقت، خیلی مغایر با آنچه که انتظار داشتید نیست. اما نکته‌ی جالب این است که رسیدن به پایین‌تر از حد انتظارتان کمی کمتر است. البته، است، نه به لحاظ آماری کمتر، و در حقیقت، بهتر از آن است که شما بچه‌ها پیش بینی می‌کنید. اساساً قرار نیست بر روی شادی شما اثر زیادی بگذارد. و این درست در زمانی است که شما متوجه نمره‌ی خود می‌شوید نه چند ماه بعد، وقتی که شما آن را پردازش کردید و پذیرفتید، همانند آنچه که الان در ترم پاییزتان هستید. وقتی که متوجه شوید، آنقدر هم که فکر می‌کنید مهم نیست. و نمرات ما، نمرات عالی به آن اندازه که فکر می‌کنیم موجب شادتر شدن ما نمی‌شود.

ویژگی‌های مزاحم ذهن

توضیح مختصر:

به همین ترتیب، من قصد دارم تا بسیاری از چیزهایی را که می‌خواهید در این دوره بشنوید به شما معرفی کنم. من آنها را ویژگی‌های مزاحم ذهن می‌نامم که در واقع باعث می‌شوند ذهن ما گمراه شود. راه حل اینست که گاهی اوقات، حتی خارج از محدوده‌ی دید، به این باور می‌رسیم که افکار ما با یک نیروی بسیار قوی به ما بر می‌گردد. مثل آن پاسخ صحیح که قرار است موجب شادی ما شود، اما کاملاً اشتباه است. شما به یک حس قوی و باور نکردنی خواهید رسید که از آن متنفر خواهید شد در صورتیکه این کلاس را ترک کنید، و بلافاصله با یک خودرو برخورد می‌کنید و بقیه‌ی عمرتان در کالج ییل فلج خواهید شد.

خب، اکنون در اینجا می‌خواهیم چند ثانیه مکث کنیم، چون تقریباً به پایان سخنرانی رسیدیم. اما من واقعا یک لحظه زمان می‌خواهم تا شما روی این موضوع بازتابی داشته باشید و همه چیز را دریافت کنید. تمام این چیزهایی که به شما گفتم، از نظر علمی، زمانی که شما به مردمی نگاه می‌کنید که از این موضوع، چیزهای خوبی می‌گیرند، چیزهای بدی می‌گیرند و حتی کسی که باعث این تغییرات در آن می‌شود، عملاً آنها را شادتر نمی‌کند. آیا سلامت ذهنی آن‌ها را افزایش می‌دهد؟ پاسخ منفی است، آن را افزایش نمی‌دهد.



حتی نزدیک به آن حد انتظار شما هم نیست. و بسیاری از شماها این چهره‌ی عبوس ناراحت را دارید. و فکر می‌کنم که این خوب است، زیرا وقتی این اطلاعات را می‌بینم، منظورم این است، اینها اهدافی است که من نیز در زمان دانشجویی داشتم، یا الان به عنوان یک بزرگسال آن‌ها را دارم و غیره. اساساً فکر می‌کنید بیشترین مسیری که که دارید می‌روید، آنطور برای یک چیزی انرژی می‌گذارید، آنچه که برایش درخواست می‌دهید، آنچه را که نگرانش هستید، همه‌ی آن چیزها، دقیقاً یک مسیر اشتباه است. یا شاید یک تفسیر واضحتر از این، این است که شما نسبت به آنچه که موجب شادی شما می‌شود، هیچ سرنخی ندارید. تمام این مواردی که وقتتان را برایش صرف می‌کنید هیچ کمکی نمی‌کند.

و این به نوعی پیام اصلی این بخش از سخنرانی است، که ما ادر اشتباه بوده‌ایم و از اینرو می‌توانیم این سوال را بپرسیم: چرا این موارد باعث خوشحالی ما نمی‌شوند؟ یک جای کار اشتباه است، تمام چیزهایی که فکر می‌کردیم موجب شادی ما می‌شوند، در حقیقت باعث شادی ما نمی‌شوند. خب، کجای کار اشتباه است؟ و زمانی که این مساله را به ویژه برای دانشجویان مطرح می‌کنید، اغلب اوقات دو نوع پاسخ دریافت می‌کنید. یک پاسخ، این است که شرط می‌بندم تمام این چیزها مثل حقوق، نمرات، تمامشان موجب شادتر شدن ما نمی‌شوند چون نمی‌توانید دیگران را شادتر کنید. شاید شادی شما ژنتیکی باشد، و نمی‌توانید آن را تغییر دهید. شاید شما یک شخصی دارای تفکر نیمه خالی لیوان یا شخصی دارای نیمه‌ی پر لیوان هستید، همین. شما فقط به آن چسبیده‌اید، حتی اگر نمره‌ی عالی بگیرید، و یا یک عشق واقعی خوب داشته باشید، تمام این چیزها به شما کمکی نمی‌کند، صحیح؟ بنابراین این چیزی است که بعضی وقتها می‌شنوید.

چیز دیگری که گاهی اوقات می‌شنوید این است که، این چیزها عالی است اما زندگی افتضاح است. چیزهای بدی اتفاق می‌افتد، و شاید حتی یک نمره‌ی عالی هم بگیرید، چیزهای هولناک رخ می‌دهد، و نمی‌توانید خوشحال باشید چون اتفاقات هولناک بدی رخ می‌دهد، صحیح؟ بنابراین افکاری مانند موقعیت‌های زندگی شما به تدریج برایتان رخ می‌دهد. بنابراین شاید نمره‌ی عالی گرفتید، اما یک تصادف وحشتناک ماشین یا چیزی و یا خلاف آن رخ دهد. شاید نتوانستید به شغل مورد نظر برسید، ولی پس از آن اتفاق خوب دیگری رخ می‌دهد. این به نوعی زندگی‌تان را متعادل می‌کند، صحیح؟ و بنابراین مردم این دو پاسخ می‌دهند. به طور ژنتیکی اینگونه هستیم و نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم. دوم این است که شرایط زندگی بسیار مهم است و هر چیزی را تحت تاثیر قرار می‌دهد یا به نوعی شرایط زندگی به توازن می‌رساند. و در حقیقت هر دوی این پاسخها اشتباه است. به نظر نمی‌رسد که توسط داده‌ها تایید شوند. و با این کار دوست داشتنی از سونیا لوبومیرسکی که نویسنده‌ی کتاب نظریه‌ی شادکامی (چگونه خوشبختی و زندگی دلخواهتان را بدست آورید) است، که قبلاً به آن اشاره کردم، این بحث را خاتمه می‌دهیم. به راستی او کارهای علمی بسیاری در



جهت تحلیل این موضوع، در جهت پی بردن به میزان تاثیر نقش ژن‌ها در شادکامی، و میزان تاثیر محیط زندگی در شادکامی انجام داده است. و یک نسخه‌ی قوی از این نظریه این است که به نقش ژن‌ها نگاهی بیندازیم. او قادر بوده است به مقیاس‌های مختلف خوشبختی در تمام دوقلوهای همسان که احتمالاً ژن یکسان دارند نگاه کند. او می‌تواند همبستگی‌های شادکامی آن‌ها را با همبستگی‌های شادکامی در برادران دوقلو که هیچ ژن یکسانی ندارند، اما شرایط زندگی یکسانی دارند، مقایسه کند. مطالعات زیادی در این زمینه. همچنین مطالعات زیادی وجود دارد که به بررسی شرایط زندگی می‌پردازد.

به ویژه در موقعیت‌های زندگی افراد، جایی که شکست‌های دنباله‌داری به علت فقدان شرایط بهتر وجود دارد. چیزهای خیلی بدی اتفاق می‌افتد، فلج می‌شوید، شغل خود را از دست می‌دهید، بیوه می‌شوید، و مثل تمام این چیزها. و می‌توانید قسمت‌های مختلف را باهم تحلیل کنید و بپرسید، همه‌ی این چیزهای مختلف چه میزان اهمیت دارد؟ و این یک نمودار پایه است که به طور خاص برای توصیف این موارد به ایجاد شده است، که میزان تاثیر هر کدام از این‌ها چقدر است. بخش بزرگی از آن به ژنتیک مربوط می‌شود. به نظر می‌رسد که یک مرجع ژنتیکی برای خوشبختی داریم. این نظر که بسیاری از مردم کاملاً خوش بین هستند، و عده‌ای از افراد بدبین، به نظر می‌رسد که این اطلاعات درستی آن را ثابت می‌کند، ولی گاهی کمتر از آن که ما فکر می‌کنیم. حدود ۵۰٪ است. سیر زیادی اینجا وجود دارد. آنچه که شگفت‌انگیز است، بخش محیط زندگی است. چیزی که فکر می‌کنیم واقعا بر روی شما تاثیرگذار است، مانند تصادف ماشین، یا معلول شدن، یا در قرعه کشی برنده شدن، همه‌ی این چیزها، که در واقع کوچک‌ترین جزء از خوشبختی ما هستند. به نظر می‌رسد که فقط ۱۰٪ از خوشبختی ما تحت تاثیر این چیزها است.

بخش نهایی به نظر می‌رسد براساس انواع اقدامات، تصمیمات و عادت‌هایی باشد که افراد در آن وارد می‌شوند. به نظر می‌رسد آن ۴۰ درصد بخش زیادی از شادکامی‌امان را کنترل می‌کند، و خبر خوب این است که این بخش، برخلاف چیزهای دیگر، تحت کنترل ما است. به طریق مهمی تحت کنترل ما است، می‌توانیم در جهت آن عمل کنیم. و او یک نقل قول دوست داشتنی در این مورد دارد که می‌گوید، فعالیت‌های پرزحمت و تعمدی ما تاثیر شگرفی بر نحوه‌ی شادکامی ما دارد، خیلی بیشتر از تاثیر نقاط تنظیم، این‌ها موارد ژنتیکی و محیطی هستند که خودمان را برحسب آنها می‌سازیم.

ما می‌توانیم برای شادتر بود، سخت کار کنیم. مشکل این است که به نظر می‌رسد ما درجهت چیزهای اشتباه کار می‌کنیم. به نظر می‌رسد وقت‌مان را برای چیزهایی مثل دریافت نمره‌های خوب، رسیدن به بهترین شغل و تمام این چیزها گذاشته‌ایم. ما برای آن چیزها برنامه ریزی می‌کنیم، اما این چیزی نیست



که موجب شادی ما بشود. و نتیجه این است که چیزهایی هستند که می توانیم برای شادتر بودن انجام دهیم. اما اکثر اهدافی که ما تصور می کنیم موجب خوشحالی ما می شوند، در واقع باعث شادی ما نمی شوند. بنابراین ما بایستی از اهداف درست را انتخاب کنیم و این چیزی است که در سخنانی های آتی در مورد آن صحبت خواهیم کرد. به هر حال، باید این مبحث را با نکته ای خاص تمام کنم چون فکر می کنم مهم است، یکی دیگر از اشتباهاتی که شاهد خواهیم بود. و این اشتباه چیزی شبیه به این است که چیزهای علمی ممکن است برای همه درست باشد. ممکن است برای تمام دانشجویان سال اول که قبلا مطالعه شان کردید درست باشد، ولی در صورتیکه در تابستان امسال شغلی عالی داشته باشم، شادتر خواهم بود. یا مثل زمانی که در مورد میزان غم و اندوه خود فکر می کردید، شخصی که زمان گرفتن آن نمره عدد یک را می گفت. من در واقع زمانی که این نمره را دریافت می کنم احساس "یک" بودن می کنم. این علم در مورد من کاربرد ندارد. می خواهم به شما چیزهای مقدماتی زیادی را که در این دوره خواهید شنید معرفی کنم، که آن ها را ویژگی های مزاحم ذهن که واقعا ما را به بیراهه هدایت می کنند می نامم. این ها راه های نادرستی است که ذهن ایجاد کرده و ما را سردرگم می کند. ما این را پیش از این را دیدیم، آن جا که فکر می کنیم زمانی که چیزی را می دانیم، قرار است در آن بهتر شویم. این ویژگی های گنگ و مزاحم همیشه وجود دارند. و این ویژگی های گنگ مزاحم که باعث می شوند آن طور فکر کنید، این است که تصور می کنید که زمانی که ذهنتان احساسی به شما تحمیل کند همانند اینکه اگر نمره ی بدی بگیرم خیلی احساس خیلی بدی خواهم داشت، این احساس اصولا اشتباه است. اما واقعیت این است، که ذهن ما همیشه احساساتی به ما تحمیل می کند در مورد اینکه چه چیزی موجب شادی ما می شود، چه چیزی درست است، کدام خط طولانی تر است، کدام جدول طویل تر است. تمام این بینش ها اشتباه است. گاهی اوقات ذهن ما چیزهایی را به ما تحمیل می کند که در واقع نادرست هستند. و می توانیم آن را با نگاه ببینیم، صحیح، ما آن را با مورد جدول دیدیم. نکته این است که گاهی اوقات حتی خارج از دید ما، دچار این احساسات می شویم که ذهن ما با یک نیروی قوی آن ها را به ما تحمیل می کند، همانند اینکه این جواب درست است، که این همان چیزی است باعث خوشحالی ما می شود، اما این کاملا اشتباه است. فقط برای دیدن نوعی از استدلال دیگر.

برخی از شما ممکن است قبلا این مشکل را دیده باشید. اگر دیده اید، پاسخ ندهید. اما این یک مشکل عادی است که در مدارس بازرگانی معمولا ارائه می شود. بنابراین، اگر قیمت یک توپ بیسبال و یک چماق با هم ۱,۱۰ دلار باشد، و قیمت چماق ۱,۰۰ دلار بیشتر از توپ بیسبال باشد، توپ بیسبال چقدر می ارزد؟ خوب پاسخ ها را بشنوید، خیلی سریع. "پنج سنت". شما دانشجویان دانشگاه ییل. اغلب افراد وقتی این را می بینند، احساس می کنند که پاسخ باید ۰,۱ دلار باشد. من از شما نمی خواهم دستانتان را بالا بیاورید، اما



بعضی از شماها پوزخند می زنید ، خب من می دانم که شما همین احساس را دارید. من نمی خواهم از خودتان خجالت بکشید، اما این پاسخ اشتباه است. پاسخ صحیح ۰,۰۵ دلار است. در واقع اگر این کار را بکنید، بیشتر دانشجویان حتی در کلاس های مقدماتی جبر و این موارد، پاسخ اشتباهی به دست می آورند. گاهی اوقات ما به این پاسخ می رسیم ، مثل خدای من، در حال ظاهر شدن است ، واضح است که ۰,۱ دلار است، اما این پاسخ اشتباه است. آنچه قرار است در این دوره ببینیم این است که چیزهای خیلی زیادی همانند این در زندگی وجود دارد.

شما اگر این کلاس را ترک می کردید دچار یک احساس خیلی قوی می شدید که از آن متنفر بودید. و بلافاصله با یک خودرو برخورد می کردید و در کالج ییل برای بقیه ی عمرتان فلج می شدید. شما این احساس را دارید که وقتتان را در کالج ییل هدر می داد. اما در واقع این درست نیست.

شما احساس می کنید که اگر اینجا را ترک کنید و به هر طریقی، یکی از بستگان به طور اتفاقی که شما او را به یاد نمی آورید یا نمی شناسید، ۲۷ میلیون دلار برای شما به ارث گذاشته است، و تو فقط می بایست در اطراف کالج ییل مابقی عمرت را سرخوشانه سپری می کردی. احساسی می کنی که این باقی عمرت را در کالج ییل فوق العاده می کرد. اما در حقیقت، این زندگی شما را کمتر از آنچه انتظار داشتید عالی می کند. احساس می کنید که اگر نمره ای را که می خواهید بگیرید یا نمره ای بالاتر از آنچه که می خواهید، بگیرید، اوضاع بهتر خواهد شد اما اینطور نیست. بسیاری از احساسات ما در مورد شادکامی، اشتباه است. و این یکی از چیزهایی است که باید در طول باقی دوره به آن خواهیم پرداخت. و به همین دلیل، به نوعی پیامی را به شما یادآوری می کنم، و آن این است که، اکثر اهدافی که فکر می کنیم موجب شادکامی ما می شوند، اینطور نیستند. و مابقی زمانمان را به اهدافی اختصاص می دهیم که موجب شادکامی ما خواهند شد. و با آن، کار امروزمان را تمام می کنیم، و آماده می شویم شما سوالاتتان را بپرسید.

پرسش و پاسخ

توضیح مختصر:

و این ممکن است راهی را برای شما هموار کند، شما دارید می گوئید آن رسانه ای اجتماعی اما من قرار بود در مورد بعضی از داده هایی را که نشان دادید سوال بپرسم. من فکر می کنم بخشی از آن گزارش است و ممکن چیز خوبی باشد که مردم قادر به دید آن هستند، قادرند این چیزها را بپذیرند و دنبال مراقبت باشند. این به اندازه ی چند دهه پیش شرم آور نیست و الی آخر. بنابراین هنگام بحث در مورد رسیدن به شادکامی با توجه به این پنداشت های غلط، یک چیز همگانی وجود دارد که مردم دنبال کاهش سطوح استرس و یا احساس ترفیع یا ترکیب این دو هستند. همانطور که هنوز در حال فیلمبرداری هستیم، سوالات سریعی می



پرسیم. بله. از نظر آماری، ما به رسانه ها نگاه می کنیم، صحیح؟ اما یک محدوده وجود دارد. افراد افراطی در مجموعه داده ها چگونه؟ چگونه؟ چطور می دانم که من مانند آن نوع افراطی تر که به شدت توسط معیارها تحت تاثیر قرار می گیرند، نیستیم. بله، برای بسیاری از مجموعه داده هایی که در موردشان صحبت کردم، یک محدوده وجود دارد، درسته؟ یک محدوده در سطح پایه وجود دارد، و محدوده ای دیگر، اینکه مردم چگونه تحت تاثیر قرار می گیرند؟ برای اکثر چیزهایی که در موردشان صحبت کردم، بیشتر پیش بینی ها. محدوده ای از نظر میزان تاثیر پذیری مردم وجود دارد. اما تقریباً در همه ی موارد، به ندرت، به آن اندازه که فکر می کردیم، به صورت منفی تحت تاثیر قرار می گیریم. بنابراین، پیش بینی های ما در مورد خوشبختی، در اکثر موارد خوبتر از چیزی نیست که فکر می کنیم. و در اکثر موارد پیش بینی های ما در مورد چگونگی هولناک بودن اوضاع، بدتر از چیزی نیست که فکر می کنیم. بنابراین، یک محدوده وجود دارد. برخی افراد بیشتر از دیگران تحت تاثیر قرار می گیرند اما تقریباً همه پیش بینی اشتباه دارند. این پدیده ای است که به عنوان پیش بینی موثر شناخته می شود و در سخنرانی های بعدی در موردش صحبت خواهیم کرد. پیش بینی شما در مورد احساسات در مورد چیزی چگونه خواهد بود؟

و اغلب به نظر می رسد که در مورد میزان پیش بینی هایمان اشتباه می کنیم. ما در مورد میزان اینکه چه احساس بدی خواهیم داشت اشتباه می کنیم مثل زمانی که فکر می کنیم خیلی بدتر از آن چیزی است که هست یا فکر می کنیم که آنطور نخواهد بود.

ما فکر می کنیم اوضاع بهتر خواهد شد از آنچه بخاطر چیزهای خوب، باشد. ما فکر می کنیم اوضاع بدتر خواهد شد از آنچه بخاطر چیزهای بد، باشد. ما از لحاظ مدت زمان تاثیر نیز اشتباه می کنیم. ما فکر می کنیم نمره ی بد باعث احساس ناراحتی طولانی مدت خواهد شد. مثلاً سال ها بعد زمانی که همسرم من شوید، اگر از من بپرسید که نمره ای که در این کلاس اجتماعی پایه گرفتم، در واقع B بوده و اینکه افتضاح بوده است. مثلاً فکر می کنید که تاثیر خیلی بدی روی من خواهد داشت. اما حالا با آن مشکلی ندارم، صحیح؟ ما فکر می کنیم که این ضربه های بد تاثیر طولانی دارند، اما اینطور نیستند. اما چیزهایی وجود دارد که به صورت کلاسیک، پیش بینی غلط می کنیم. بعضی از افراد بدتر از دیگران هستند اما تقریباً همه خاموشند. بنابراین من فکر می کنم حتی اگر فکر می کنید که از لحاظ آماری دقیقتر از اکثریت هستید، هنوز به آن اندازه که فکر می کنید دقیق نیستید.

میزان خوشبختی مردم، مستقل از محیطی است که شخص در آن قرار دارد، مانند ادراک اینکه افراد دیگر در پیرامون آن ها شادتر هستند یا شادی کمتری دارند، پس من گمان می کنم خوشبختی نسبی است. بله، بسیار خوب. بنابراین قصد داریم در بخش بعدی، در سخنرانی بعدی، زیاد به آن بپردازیم. چون مشخص شد



که زمانی که به این ویژگی‌های مزاحم ذهن فکر می‌کنیم، یکی از آزاردهنده‌ترین آن‌ها، این است که ذهن ما بسیار بسیار حساس به محیط است. آن‌ها تمایلی به تفکر از لحظ مطلق‌ها ندارند. آنها از لحاظ نسبی فکر می‌کنند. و چشمگیرترین لفظ نسبی که از لحاظ آن فکر می‌کنیم، دیگران هستند.

و این مساله برخی از عواملی را که امروز مشاهده کردید توضیح می‌دهد. این موارد را در جزئیات بیشتری خواهیم دید. چرا ما به آن اندازه که فکر می‌کنیم، با نمرات مشکلی نداریم؟ این دلیلی است افراد دیگر اکثرا آن نمرات را می‌گیرند. و به محض اینکه متوجه شدید شخصی نمره‌ای به خوبی نمره‌ی شما گرفته است، کاملا با آن ارتباط برقرار می‌کنید. و این مساله بخصوص در زمینه‌ی دستمز کاملاً صحیح است. یکی از دلایلی که این پیش بینی غلط و جالب را داریم این است که، وقتی ما ۳۰ هزار به دست می‌آوریم، می‌گوییم: "وای، اگر فقط می‌توانستم ۵۰ هزار به دست بیاورم، احساس خوبی خواهم داشت." اما آن زمان که به ۱۰۰ هزار می‌رسید، همین تصور را خواهید داشت فقط چیزی که الان فکر می‌کنید این است: "وای، اگر می‌توانستم ۲۵۰ هزار کسب کنم، همه چیز عالی میشد."

دلیلش آن است زمانی که شما در معرض افزایش حقوق هستید همچنان با افرادی در ارتباط هستید که آن‌ها نیز در معرض این افزایش حقوق هستند. مثلاً افرادی که حقوقشان ۱۰۰،۰۰۰ دلار است و تمایل دارند با افرادی در همین محدوده‌ی درآمدی ارتباط برقرار کنند درحالی‌که افرادی که حقوق ۱۰،۰۰۰ دلار دریافت می‌کنند تمایل دارند با افرادی در همین محدوده‌ی درآمدی ارتباط برقرار کنند. و آنچه که شما می‌فهمید در واقع موضوع بسیار مهمی است. بنابراین، بسیاری از پیش بینی‌ها و خیلی از موضوعات ما از قیاس‌های اجتماعی بر می‌آید. و این چیزی است که ما را بسیار گمراه می‌کند. همانطور که در تصور درست است، می‌توانیم تمام این توهمات بصری را ببینیم که یک چیز در کنار چیز دیگری باعث می‌شود متفاوت به نظر برسد. اما در واقع این اتفاقی است که برای شادکامی ما می‌افتد.

این یکی از دلایلی است که من در مورد نسل شما در استفاده از رسانه‌های اجتماعی نگران آن هستم، چون اگر به اینستاگرام یا فیسبوک نگاه کنید، یا اگر در اسنپ چت هستید، مردم با هم حرف نمی‌زنند. اگر تصور کنید که مردم یک طرح برای زندگیشان دارند مانند چیزهایی که خیلی کسل‌کننده یا بد یا چیزهایی جالب، مردم درباره‌ی این چیزها با هم حرف نمی‌زنند مگر اینکه خیلی جالب باشد. مثلاً آنها در مورد این چیزها صحبت می‌کنند، درست است؟ پس شما اشاعه‌ی درستی را نمی‌بینید. اما در زندگی خودتان، این اشاعه را می‌بینید. شما اسنپ چت افراد را می‌بینید و با خودتان فکر می‌کنید: "زندگی همه عالی است و همه کارهای جالبی انجام می‌دهند که من انجام نمی‌دهم و تلفن بیشتر و تلفن بیشتر و تلفن بیشتر و همیشه وحشتناک. اما من فکر می‌کنم که رسانه‌های اجتماعی حتی این مقایسه‌ها را بدتر می‌کنند. بنابراین، پاسخ بله می‌باشد.



دفعه‌ی بعد، اطلاعات بسیار خوبی در مورد تاثیر واقعی مقایسه‌های اجتماعی خواهید دید. اما گمراه‌کننده است. این یکی از دلایلی است که شما بایستی از رسانه‌های اجتماعی دور بمانید. و این ممکن است مسیری را هموار کند که در مورد رسانه‌های اجتماعی سخن بگویید، اما من می‌خواستم بپرسم داده‌هایی که شما نشان دادید این داستان را در طول چندین سال گذشته بیان می‌کند. میزان (A) مادی‌گرایی آمریکایی‌ها بیشتر و میزان (B) شادی آن‌ها کمتر شده است. من در این فکر هستم که آیا شما فرضیه‌ای بر چرایی این موضوع دارید؟ بله، من فکر می‌کنم چند عامل در این موضوع دخیل است. من گمان می‌کنم انواع چیزهایی که در رسانه‌های اجتماعی و در فرهنگمان می‌بینیم به نوعی آن را بدتر می‌کند. مثلاً ما در یک فرهنگ کاملاً مادی‌گرای زندگی می‌کنیم، صحیح؟ به چند روش مختلف. اولی، مردمی این چیزها را به رخ می‌کشند. مردم به آن افتخار می‌کنند و در نتیجه بیشتر آن را در رسانه‌های اجتماعی می‌بینید و چیزهایی از این قبیل. من فکر می‌کنم ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که اقتصاد آن به مایی وابسته است که خواستار آن چیزهای خوب هستیم. مثلاً اگر فردا، ما این تحقیق را بخریم اینطور فکر می‌کنید که "ما قرار است فقط با چیزهایی که داریم زندگی کنیم."

ما فقط زمانی که به غذا نیاز داریم دوست داریم به آن دست پیدا کنیم. اما در عین حال نه فقط مقدار کمی غذا، مقداری آب، مقداری نان، هرچیز جالبی. مثل اقتصاد آمریکا که می‌دانیم سقوط خواهد کرد، صحیح؟ مثلاً به این واقعیت تکیه دارد که ما یک کاپشن خوب داریم، اما هنوز می‌خواهیم به کاپشن برند Goose کانادایی دست پیدا کنیم. این بر این واقعیت تکیه دارد که ما ممکن است یک اتومبیل داشته باشیم اما برای گرفتن یک اتومبیل جدید و سوسه می‌شویم، چون همسایه‌ی کناری ما یک ماشین جدید خریده است. ما در جامعه‌ی زندگی می‌کنیم که تلاش می‌کند این چیزها را ترویج دهد و احتمالاً به کمک ابزارهای زیادی این کار را انجام می‌دهد و این ابزارها نسبت به سال ۱۹۴۰ بیشتر و بیشتر و موثرتر هستند.

در دهه‌ی ۱۹۴۰ مردم آگهی و تبلیغات را در تلویزیون و اینترنت اینطور که شما اکنون می‌بینید، نمی‌دیدند. تمام این چیزها نفوذ می‌کنند. فکر می‌کنم این فرهنگ مادی‌گرایی را ترویج می‌دهد. اکنون ما مقایسه‌های اجتماعی رو دریافت می‌کنیم و اوضاع بدتر می‌شود. بنابراین من فکر می‌کنم چند تاثیر مهار نشدنی که دیده‌ایم وجود دارد. اما همه‌ی آنها ما را به سمت خرید و دریافت بیشتر سوق می‌دهند. شما در حال حاضر به اندازه‌ی کافی ندارید، کاملاً به اندازه‌ی کافی از آن چیزها ندارید. بنابراین با افزایش شدید داروهای ضد افسردگی، خب، می‌بینم که رسانه‌های اجتماعی قطعاً یک عامل اساسی هستند درست مثل این که مردم به طور مشخص بهترین زندگی خود را نشان می‌دهند که این امر می‌تواند باعث شود که مردم ایالات متحده از زندگی‌اشان رضایت نداشته باشند.



اما آیا فکر می کنید این با افزایش میزان داروهای که موجود است و رشد شرکت های دارویی است در ارتباط است؟ و همچنین مردم نسبت به صحبت کردن درباره سلامت روانی بیشتر آزاد هستند و بیشتر به دنبال سلامت روان هستند، و به جای تغییر مستقیم عادت هایشان، مواد مخدر را به عنوان راهی برای خوشحال تر شدن می بینند. بله، فکر می کنم تمام عواملی که شما اشاره کردید تاثیر دارند. یکی از آنها مساله ای است که احتمالاً از سال ۱۹۹۶، که تاریخی است که من اشاره کردم به اینکه، ۴۰۰ ساعت بیشتر از آن است. به طور مشخص، خیلی راحت شده است. مردم بیشتر در مورد چیزهایی مثل افسردگی فکر می کنند. مردم می دانند با این نشانه ها را به چه چیزی ربط دهند. مردم با این تشخیص ها مشکلی ندارند. بنابراین من فکر می کنم که بخشی از آن گزارش است و این ممکن است چیز خوبی باشد که مردم قادر هستند آن را ببینند، قادر به پذیرش این مسایل هستند، به دنبال مراقبت هستند و این به آن اندازه که چند دهه قبل شرم آور بود، شرم آور نیست.

اما بخشی از آن، همان فرهنگی است که در موردش صحبت می کردم، که در حال حاضر فرهنگی از پرداخت به افرادی که این داروها را مصرف می کنند وجود دارد. شرکت های دارویی وجود دارند که می خواهند شما را مجذوب خودشان کنند. شرکت های دارویی وجود دارند که به پزشکان آموزش می دهند تا این داروها را تجویز کنند. و من فکر می کنم که این نمی تواند یک تجسم کامل باشد، اما احتمالاً بخش کوچکی از آن است، صحیح؟ ما به فرهنگی تعلق داریم که فکر می کنیم که دارو و طب می تواند چیزها را التیام دهد. و این بخشی از دلایلی است بر چرایی افزایش این چیزها. من فکر می کنم این مساله حقیقت دارد، نه تنها در حوزه ی بهداشت بلکه در حوزه ی تغذیه، صحیح؟ جنبشی با عنوان غذا به جای دارو وجود دارد، صحیح؟ داروی کلسترول و یا داروی فشار خون مصرف نکنید. سعی کنید آن را از طریق تغذیه ی سالم، مصرف کمتر مواد غذایی فرآوری شده و اینجور چیزها، برطرف کنید.

پس، من فکر می کنم شباهت های برابری در حوزه های دیگر هم وجود دارد. اما، من فکر می کنم عوامل زیادی دخیل هستند. مساله ضرورتاً این نبو که فی نفسه در مورد آن عوامل صحبت کنیم. اما هدف گفتن چیزهایی بود که فکر می کنیم ما را خوشحال می کند مثل داشتن درآمد بالاتری، داشتن همه این ابزارها و تمام چیزهای عالی. به آن اندازه که فکر می کنیم به ما کمک نمی کند. هر چیزی که باشد، به نحوی بدتر به نظر می رسد. بله، من در بسیاری از مسایل کاملاً با نکات مربوط به اقتصاد مان در جامعه موافق هستم که به ما می گوید بیشتر خرید کنیم از آنچه در حال حاضر هستیم بهتر باشیم و چیزهای دیگر را آرزو بخواهیم.



پس، من فکر می‌کنم شباهت‌های برابری در حوزه‌های دیگر هم وجود دارد. اما بله، من فکر می‌کنم عوامل زیادی در کار وجود دارد. این نکته ضروری نبود که در مورد آن عوامل به خودی خود صحبت کنیم. اما این برای گفتن چیزهایی بود که فکر می‌کنیم ما را خوشحال می‌کند مثل اینکه ما درآمد بالاتری داریم و همه این ابزارها و تمام این وسایل خوب را داریم. به آن اندازه که فکر می‌کنیم به ما کمک نمی‌کند. اگر هر چیزی، به نحوی بدتر به نظر می‌رسد. بله، من در بسیاری از مسایل کاملاً با نکات مربوط به اقتصاد مان در جامعه موافق هستم که به ما می‌گوید بیشتر خرید کنیم از آنچه در حال حاضر هستیم بهتر باشیم و چیزهای دیگر را آرزو کنید.

و من داشتم فکر می‌کردم که از لحاظ هدف چاره‌ساز به عنوان بخشی از یک راه حل می‌باشد، به طور قطع این منطقی است که عادات فردی خود را به نوعی تغییر دهید و سعی کنید با آن چیزها کم‌تر ارتباط برقرار کنید. اما اگر آن عوامل اجتماعی هستند که بر هر کسی تاثیر می‌گذارند، پس باید مار وادارد که موسساتی را که این ایده‌ها و مفاهیم را در یک مقیاس بزرگتر ایجاد می‌کنند، زیر سوال ببریم. نظر شما در این مورد چیست؟ من فکر می‌کنم این عالی است و یکی از بهترین دلایلی است که عاشق این باشم که می‌توانم با شماها که نسل آینده هستید صحبت کنم. کسی که قرار است که این تغییرات اجتماعی را انجام دهد شما هستید. من فکر می‌کنم این بسیار عالی خواهد بود که بتوان این موسسات را تغییر داد.

اگر شما به این فکر می‌کنید که چطور می‌توانید این کار را انجام دهید، دو روش واضح وجود دارد. یکی آن است که در کارهایی که تمایل دارند افسردگی را افزایش دهند، شرکت نکنید. مثلاً اگر فردا هرکسی در نسل شما، اگر تمام دانشجویان کالج از فیسبوک خارج شوند، آن از بین خواهد رفت. منظوری این است که، به هر حال من می‌دانم که حالا بیشتر پدر و مادرها آنجا هستند اما نکته این است که اگر استفاده از این سایت‌های ارتباط جمعی را متوقف کنیم، که بسیاری از شما که این کار را انجام دادید، اطلاعات به ما نشان می‌دهند که کمتر افسرده می‌شویم.

شما علائم روحی مثبت تری را افزایش خواهید داد و آن‌ها وجود نخواهند داشت. و اگر همه شما از خریدن این چیزهایی که به آنها نیاز ندارید دست بردارید، ناگهان همه‌ی آن چیزها، آن تلاش‌ها از بین می‌روند. بنابراین، من فکر می‌کنم ما می‌توانیم به نوعی با دلارها و با کارت‌های ATM خود تا حد معینی رای بدهیم. چیزهای دیگری که فکر می‌کنم خوب باشند، اگر کل نسل شما آن را انجام دهند، حمایت کردن از آن نوع جنبش‌ها به روش‌های دیگر است. مثل این است که وقتی همه این دانشجویان را می‌بینم که بخشی از جنبش‌های عدالت اجتماعی هستند، قلبم می‌شکند آن دانشجویانی که به این مسائل اهمیت می‌دهند و



می خواهند سلامتی را ارتقا دهند ولی از آن در می روند و در جایی کار می کنند که فلسفه اش عدم ارتقاء این چیزها است.

به خصوص، تمام این چیزهایی که من اشاره کردم مانند، افزایش پول، انجام چیزهایی در رسانه های اجتماعی که موجب افسردگی مردم می شوند، کار کردن برای شرکتی که می خواهد چیزهایی را به مردم بفروشد که مشخص نیست آنطور که ما فکر می کنیم، به مردم کمک کند. انواع شغل هایی که ما می گیریم و مفهومی که از آن ها دریافت می کنیم، اگر ما از آن نوع جامعه به آن روش حمایت کنیم، آنگاه پیچیده می شود. و شما ممکن است فکر کنید که، اگر نتوانم این کار را انجام دهم، اگر نتوانم یک بانکدار سرمایه گذار باشم، اگر نتوانم برای یک شرکت داروسازی کار کنم، آنگونه که در یک سال ۲۰۰،۰۰۰ دلار بدست بیاورم که برای خوشبخت بودن به آن نیاز دارم، و همه این چیزها، و به آن اشاره می کنم می گویم: "به شما گفتم که مجبور نستید این کار را انجام دهید." بنابراین حدس می زنم اگر شما ۵۰ هزار دلار داشته باشید، موفق هستید.

بنابراین فکر می کنم راه های زیادی وجود دارد. من فکر می کنم در این که ما به تغییرات اجتماعی بیشتری نیاز داریم حق با شما است. یک نفر نمی تواند این کار را انجام دهد. ولی فکر می کنم خیلی خوب می شد اگر از طرف شما بچه ها از میان گروهی از دوستان می آمد.

پس، شما به این نکته اشاره کردید که قصد دارید در مورد شناخت ویژگی های شده صحبت کنید، و من آن را در طی این دوره می بینم، ما قرار است در مورد اینکه چگونه می توانیم آن تمایلات را خنثی کنیم، اینکه چگونه به این مساله نزدیک می شویم بحث کنیم. به این دلیل که همه ما به این نقطه رسیده ایم. زیرا در بعضی موارد و گاهی اوقات ما به ذهنمان گوش می دهیم، مثلا به آن صدای کوچک گوش می دهیم که می گوید: این کار را انجام بده، آن کار را انجام بده، همیشه تین کار را انجام بده، این کار را انجام نده، با دقت این کار را انجام نده، چیز دیگری را انجام بده.

پس مثل این است که چگونه به این مثلث برسید و بگویید بسیار خوب و به آن صدا شک کنید، زیرا مرا به این نقطه رساند تا به هر کاری که انجام می دهم شک کنم، هر تصمیمی، حتی تصمیم برای پرسیدن این سوال، مثلا آیا من شروع می کنم به سوال پرسیدن در مورد اینکه چطور اینقدر فلج شدم، آیا این چیزی هست که می تواند مرا گمراه کند؟ چطور می توانم غیر فعالانه زندگی کنم و در عین حال نگران نباشم؟ سوالی فوق العاده سخت است، صحیح؟ سوالات بسیار سختی که افرادی که مدتی در مورد این مسائل فکر می کردند، در موردش نگران بودند. و آنچه که قرار است ببینیم این است که علم پاسخ بسیاری از این



چیزها را دارد. شاید پاسخ همه‌ی چیزها را نداشته باشد، فکر می‌کنم پاسخ این سوال را که "چگونه به اینجا رسیدیم" داشته باشد؟

و ما چگونه می‌دانیم که چه چیزی، چه چیزی است؟ ما هنوز با پاسخ‌های کامل این سوال درگیر هستیم. فکر می‌کنم که بینش‌های ما یکی از چیزهایی که می‌توانیم در مقابل این ویژگی مزاحم انجام از آن استفاده کنیم. پس این یک ویژگی خاص مزاحم است که ما اغلب پاسخ‌های هنجاری را همان طور که فکر می‌کنیم دریافت نمی‌کنیم، صحیح. گاهی اوقات، چیزهایی که مغز به ما می‌گوید انجام دهیم یا صحیح نیستند، یا ما را همراه می‌کنند. چگونه با آن برخورد کنیم؟ یک تکنیک که بسیاری از مردم در حوزه‌های خاص به کار برنده‌اند نوعی تکنیک است در مورد آگاهی و توجه آگاهانه به افکار مختلف است، صحیح. در واقع منظورم این است حقیقت امر این است که تمام این چیزها بی‌کی برای آن‌ها اشتیاق دارید، چیزهای خاصی آرزوی آن‌ها را دارید، فقط افکار هستند، فقط خیالات هستند. و گاهی فکر کردن به آن‌ها می‌تواند باعث شود که شما یک قدم به عقب بردارید و به اطلاعاتتان در این مورد که آیا این چیزها به شما کمکی می‌کنند نگاه کنید. این نوع تکنیک‌ها بیش‌تر و بهتر در زمینه چیزهایی مانند اعتیاد اجرا شده‌اند. صحیح.

برای افراد خاصی که به هرویین یا سیگار معتاد هستند، امیال و خواسته‌ها بی‌کی دارند، به نظرشان واقعی می‌آید، این احساس که آن‌ها را به سمت چیزی که ممکن است برای آنها خوب باشد یا نباشد هدایت می‌کند. این در این مورد واضح‌تر از مورد شما مانند مطالعه برای نمره‌های خوب است. و این تکنیک‌های آگاهی ذهنی باعث می‌شود که مردم تمایلاتشان همانند افکارشان برخورد کنند، مثلاً اشتیاق شما برای یک سیگار در همین لحظه یک فکر است. مثلاً من می‌توانم با آن باشم، یا می‌توانم آن‌جا بنشینم و بگویم بسیار خب همه چیز بدتر می‌شود. مانند اینکه آن چه احساسی دارد و غیره. و سپس فرایند آگاهی ذهنی مردم را وادار می‌کند به فکر کردن درباره‌ی اینکه از این چه چیزی دریافت می‌فهمند؟ مثلاً، آیا این مساله واقعا شما را خوشحال می‌کند؟ و من فکر می‌کنم این تکنیکی است که ما می‌توانیم از درمان‌هایی مثل اعتیاد به درون زندگی روزمره‌مان وارد کنیم، برای چیزهایی مثل مطالعه‌ی بیش از حد برای نمرات خوب که نگران آن‌ها هستیم که احتمالاً به اندازه اعتیاد به هرویین بد نیستند.

من این را به شما می‌دهم. اما فکر می‌کنم بد باشد. فکر می‌کنم که باعث ایجاد مقدار زیادی استرس بی‌مورد شود. در واقع من فکر می‌کنم که دیدن پیامدهایی که از آن به دست می‌آورد، واقعا مفید باشد. درمان خودتان مانند یک سوژه آزمایشی واقعی، دیدن اطلاعات خودتان به جای بینش درونی‌تان.

اما اطلاعات واقعی ممکن است مهم باشد. همه‌ی شما اکنون یک شماره به آن کلاس دادید مثلاً می‌توانید در انتهای آن به عقب برگردید و همین الان آن را بنویسید، مثلاً من فکر می‌کردم که قرار است آن عدد،



یک باشد و زمانی که به ISIS می‌روید و آن را باز می‌کنید چه چیزی می‌بینید؟ و همچنین می‌توانید بگویید، من یک طرفدار هستم. این آنقدر بد نبود. شما می‌توانید داده‌های خودتان را دریافت کنید و ببینید چه احساسی دارید. و حدس من این است که اگر شما این کار را بکنید، اگر مردم می‌مردند ممکن است احساس کنید که برخی از این چیزها واقعا درست هستند، صحیح. می‌دانید که می‌توانید حقوق‌های مختلف را امتحان کنید و ببینید آیا شما واقعا خوشحال هستید، آیا استرستان کم‌تر است و غیره. به طریقی اگر مرتکب اشتباهات زندگی نشوید و به افراد دیگر گوش دهید، آسان‌تر است. اما من فکر می‌کنم انجام دادن آن برای خودتان مهم است و این کمی حول مشکلی که شما به آن اشاره کردید می‌چرخد، اینکه آیا من قرار است همه چیز را زیر سوال ببرم.

اگر درباره‌ی هر چیزی که انجام می‌دهید فکر کنید، مثل اینکه در واقع شما در مورد این سوال فکر می‌کنید که من واقعا احساس خوبی دارم که او پرسش مرا پاسخ داد. من به نظر فرد باهوشی هستم مثل آن افرادی که در واقع آدم خوبی هستند و این‌ها سوالاتی است که اغلب گمراهتان می‌کند و بینشان به شما می‌گوید می‌تواند، به شما می‌گوید که واقعا خوب بود و یا واقعا خوب نبود. من با خودم فکر می‌کردم آیا شما فکر می‌کنید اگر می‌پرسیدیم که نسل‌های سطح من، ویژگی‌های خاصی دارند که ما را از نسل‌های دیگر متمایز می‌سازد، باعث می‌شود ناراحت باشیم و حتی با والدین یا پدربزرگ و مادربزرگمان ناراحت‌تر باشیم؟ بله، اطلاعاتی که درباره‌ی شما در مورد اینکه آیا واقعا ناراضی هستید، کمی پیچیده است.

یکی از آمارهایی که من اشاره کردم به نظر می‌رسد همانند فارغ‌التحصیلان اخیر، به عنوان یک طبقه، اکنون اندکی ناراحت‌تر از فارغ‌التحصیلان چند سال پیش هستند. چیز مرموزی که راجع به آن وجود دارد مربوط به جایگاه شغلی است. چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ بنابراین اطلاعات زیادی در مورد اینکه چه میزان ناراحت‌تر هستید نداریم. حدس من این است که این نطق‌هایی که بیان می‌کنند که شما جوانان نسبت به نسل‌های قبلی خیلی بیشتر ناراضی هستید، احتمالا فقط نطق هستند.

معمولا وقتی به تاریخ نگاه می‌کنیم چیزی که می‌بینیم با آن چیزی که مردم آن را برای خوشبختی گزارش می‌کنند سازگاری بسیاری دارد، بنابراین من فکر می‌کنم که این آنقدرها هم که مردم آن را وحشتناک جلوه می‌دهند، وحشتناک نیست. اما فکر می‌کنم شما چالش‌های خاص خودتان را دارید، این نوع توهمات که ذهن شما به اشتباه به شکل‌های معینی و ادارتان بیشتر ناراحت باشد. و ادارتان می‌کند که بیشتر ناراحت باشید. فکر می‌کنم ما به عنوان یک نسلی از والدین به شما صدمه زده‌ایم زیرا ما این نوع اهداف را در ذهن شما فرو کرده‌ایم که به نظر نمی‌رسد چندان اهمیت داشته باشند. این اهدافی که نادرست هستند. منظورم این است که همه‌ی شما گفتید که می‌خواهید نمرات خوبی بگیرید، نه فقط به این دلیل که والدینتان



سال‌ها با شما مبارزه کرده‌اند. مثلاً بگویند نگران نمرات خوب نباش، از خانه بزن بیرون و روابط اجتماعی خوب داشته باش، معنوی باش و تمام آن چیزهایی را که بعداً می‌خواهم به تو بگویم و اهمیت دارند، انجام بده. آنها شما را برای انجام این کار آماده نمی‌کنند. از کلاس اول و دوم، در این فکر بودند که شما هم نمرات خوب بگیرید و هم به تمام این چیزها برسید.

بنابراین فکر می‌کنم شما یاد گرفتید که این اهداف، اهداف مهمی هستند. شاید بیشتر از نسل‌های قبلی. و به این ترتیب، تعجبی ندارد که شما به نوعی با تمام قوا به سمت آن‌ها پیش می‌روید و فکر می‌کنم که این تقصیر نسل پدر و مادرتان است، این تقصیر روش آموزشتان است. بعضی از شما این کتاب را می‌شناسید. گوسفند عالی که در مورد نسل شما صحبت می‌کند و نوعی ستایش که شما به دنبال دستیابی به آن هستید.

فکر می‌کنم ما به شما آموزش داده‌ایم که فرض کنید این ستایش‌ها باعث می‌شوند بیشتر از آن چیزهای که واقعاً شما را شادتر می‌کنند، شاد باشید. و این به نوعی تقصیر خودمان است. فکر می‌کنم کمی از آن وجود دارد. و فکر می‌کنم همان طور که قبلاً اشاره کردم، نسل شما نخستین نسلی است که با پدیده‌ی عجیب رسانه‌های اجتماعی سروکار دارد، آنجا که مغز ما یک ویژگی مزاحم از ذهنمان ساخته است که فرض کنیم ادراک ما صحیح است.

ما فرض می‌کنیم که احساس ما اطلاعات آماری درست را به ما می‌دهد، صحیح. و این حقیقت این است که حدس می‌زنم که رسانه‌های اجتماعی، اطلاعات آماری دقیقی درباره زندگی دیگران به شما نمی‌دهد. مردم آن چیزی نیستند که در رسانه‌های اجتماعی نشان می‌دهند. آن‌ها فقط لحظه‌ی عکس گرفتن و انتشار آن، آنگونه هستند که این زمانی اتفاق می‌افتد که فوق‌العاده خوب هستند.

مردم به آن اندازه خوش می‌گذرانند. از نظر آماری این خوشگذرانی آن‌ها که تمام اوقات در رسانه‌های اجتماعی دارند، واقعی نیست. و این فقط یک رسانه اجتماعی است که همه‌ی آن تبلیغاتی نیست که در معرض آن قرار دارید، آن هنجارهایی که نمایش داده می‌شود، که مردم شاد هستند، مردم بدن زیبایی دارند، و یا چیزهایی مانند این که شما بیشتر دوست دارید، بنابراین اکثر نسل‌ها با مقایسه‌های اجتماعی مواجه می‌شوند که به نوعی برای آشفته کردن شما ساخته شده‌اند. و این فریبنده است. این چیزی است که باید به آن غلبه کنید. خبر خوب این است که بعضی از استراتژی‌ها را می‌توان برای بهتر شدن در این موارد به کار برد.

آخرین سوال هم به پایان رسید، بله. زمان بحث در مورد رسیدن به این شادی با توجه به این تصورات غلط آیا چیزی به طور کلی وجود دارد که مردم با توجه به سطوح کاهشی استرس یا یک احساس سرفرازی و یا



ترکیبی از این دو به دنبال آن باشند؟ مثلاً آیا چیز خاصی وجود دارد که مردم از این چیزها می‌خواهند و اینکه چه نوعی از آن؟ بله. مردم به دنبال چه چیزی هستند؟ فکر می‌کنم که این سوال خوبی است. شما می‌توانید به خود بیاورید. صحیح. مثلاً می‌دانید که نمره‌ها اولین چیزی بود که برخاست، مثلاً چرا می‌خواهید نمرات خوب بگیرید؟ ممکن است خوشحال نشوید اما می‌توان گفت که من می‌توانم آن دوره کارآموزی را دریافت کنم یا می‌توانم به دانشگاه بروم. چرا می‌خواهید وارد دانشگاه شوید؟ فکر می‌کنم که ما در حال انجام بیشتر کارهایی هستیم که در نهایت انجام می‌دهیم. زیرا ما خواهان یک سری احساسات مثبت، مثل رضایت از زندگی که در نهایت به خوشحالی بابت چیزهایی که فکر می‌کنیم ختم می‌شود.

فکر می‌کنم اگر اصرار کنید، اگر همیشه سوال‌هایی را بپرسید، شما را به آن نقطه می‌رساند. بنابراین حدس من این است که ما به نوعی تصور می‌کنیم که در زمینه‌ی این چیزها و خوشحال بودن نقش‌هایی عینی وجود دارد و خوشحالیم و اگر بفهمیم که این واقعا آن چیزی نیست که فکر می‌کردیم، آن زمان که باید آن را زیر سوال ببریم. اما سوال شما چیزی را به وجود می‌آورد که ما زیاد در این دوره می‌بینیم و چیزی است که به نوعی مشکلی برای زمینه روانشناسی مثبت است و این چیزی است که ما در حال بررسی آن هستیم. شما می‌دانید که چیزی مانند رضایت از زندگی، روحیه مثبت را افزایش می‌دهد، حالت افسردگی را کاهش می‌دهد، در حال حاضر در مطالعاتی که من ارائه نمودم به نوعی سعی کردم در مورد آنچه که آن‌ها ارزیابی می‌کنند صادق باشم. می‌دانید که یکی از آن‌ها نداشتن احساس افسردگی است، یکی دیگر احساس رضایت از زندگی یا میزان احساس خوشحالی است. همه این بررسی‌ها کمی متفاوت است و گاهی اوقات ما آن‌ها را با هم جمع می‌کنیم و ممکن است بیان‌کننده‌ی چیز مشابهی نباشند. و این به نوعی به پرسش‌گری درباره تفاوت‌های فردی بر می‌گردد. این ممکن است از آن بررسی‌هایی باشد که راهی برای برخی از مردم راه می‌اندازد، اما برای دیگران هم صدق نمی‌کند. و شما هم خواهید دید که آنطور که می‌دانید این پیش می‌آید. بله خلق و خوی شما متفاوت است. اما همانطور که می‌دانید شاید رضایت کلی‌تان از زندگی یعنی زندگی-تان متفاوت خواهد بود. ما سعی خواهیم کرد زمانی که به آن‌ها برسیم در مورد آن‌ها صحبت کنیم. اما نتیجه این فرض این است که مردم این کارها را انجام می‌دهند و حتی اگر ابراز نکرده باشند، زیرا در برهه‌ای، فکر می‌کنند که این کار باعث شادکامی‌اشان می‌شود، فکر می‌کنند قرار است زندگی‌اشان بهتر شود و کمی احساس واقعی بودن به آن بدهد. و اگر احتمالاً این طور نباشد باید بدانیم که یا اگر برای این کار زمان صرف می‌کنیم باید خودمان را وادار کنیم زمان را صرف چیزهای دیگری کنیم که آن نقش تصادفی را که ما می‌خواهیم داشته باشد.



پس با این موضوع، دفعه‌ی بعد زمانی که قرار است به ویژگی‌های آزاردهنده‌ی ذهن بیشتری برخورد کنیم، مکث می‌کنیم. ویژگی‌های آزار دهنده‌ی ذهن چه چیزهایی هستند، که باعث می‌شوند شما فکر کنید همه‌ی این چیزها باعث می‌شود که شما احساس نشاط کنید درحالی که در واقع اینطور نیست. این موضوعی است که هفته‌ی آینده به آن خواهیم پرداخت.

قبل از آن، همه تکالیفتان را انجام دهید چون من می‌خواهم ببینم شما به طور واقعی چقدر خوشبخت هستید. بنابراین لطفاً به این وبسایت بروید. دوباره آن را از طریق ایمیل برایتان ارسال می‌کنم و فقط نمره‌ی خود را دریافت کنید. قرار است این یک امتیاز بین یک و پنج باشد و ما فقط به صورت آماری آن را بررسی می‌کنیم تا ببینیم آیا پس از این تمرینات تغییر می‌کند یا خیر. خب، خیلی ممنونم از اینکه اینجا بودید. کیک و قهوه‌ی بیشتر بیرون هست پس لذت ببرید.



فصل سوم : چرا انتظارات ما خیلی بد است.



چرا ما در اینکه چه چیزهایی ما را خوشحال می کند، دچار اشتباه می شویم؟

۱-۳ مهربانی

۲-۳ ارتباط اجتماعی

۳-۳ ویژگی آزار دهنده

۴-۳ ویژگی آزار دهنده

۵-۳ ویژگی آزار دهنده

۶-۳ ویژگی آزار دهنده

۷-۳ ویژگی آزار دهنده

۸-۳ پرسش و پاسخ



قسمت اول: مهربانی

در این فعالیت، ما بر روی مهربانی تمرکز می کنیم، یک عمل ساده که برگرفته از به خوبی انجام دادن کاریست. چرا ما بر روی مهربانی تمرکز میکنیم؟ خوب، همانطور که در سخنرانی دیدیم، عمل ساده انجام یک کار خوب پیش بینی نشده، می تواند با بسیاری از مزایای مثبت همراه باشد. انجام کارهای خوب برای دیگران می تواند خلق و خوی ما را افزایش دهد، و همچنین می تواند احساسات ما را در زمینه ارتباط اجتماعی را افزایش دهد. چگونه بیشترین استفاده را از این فعالیت انجام می دهید؟ خوب، شما فقط باید قصد داشته باشید تا چیزهای خوبی برای مردم تدارک ببینید. سعی کنید حداقل یک بار در روز به طور تصادفی عمل مهربانی را انجام دهید. این می تواند چیزی بزرگ شبیه اهداء پول یا کمک داوطلبانه در جامعه باشد. یا این می تواند چیزی کوچک مانند یک قدردانی کردن از کسی یا فقط انجام کاری خوب باشد. به طور معمول، ما می خواهیم شما آنچه را که انجام دادید پیگیری کنید. بنابراین بیرون بروید و کار خوب انجام دهید. این به شما احساس بهتری بیش از آنچه انتظارش را داشتید خواهد داد.

قسمت دوم: ارتباط اجتماعی

در این فعالیت، ما بر روی ارتباطات اجتماعی تمرکز می کنیم. چرا ارتباط اجتماعی؟ خوب، همانگونه که در کلاس دیده ایم، ارتباط اجتماعی ما را خوشحال تر می کند. به نظر می رسد که اقدام ساده ایجاد ارتباط اجتماعی جدید، صحبت کردن با یک غریبه در قطار یا حتی در یک کافی شاپ می تواند به طور چشمگیری خلق و خوی مثبت ما را افزایش دهد. بنابراین، چگونه بیشترین فعالیت را در این زمینه انجام می دهید؟ ما فقط می خواهیم شما به دنبال ارتباط اجتماعی بیشتری باشید، با یک دوستی در ارتباط باشید، یا نهار را با کسی که خیلی وقتها ندیده اید بگذرانید، یا حتی یک گفتگوی سریع با یک غریبه داشته باشید و سپس کاری که انجام دادید را بررسی کنید. همانطور که مشاهده کردیم، ردیابی به ما کمک می کند که یک رابطه اجتماعی را به یک عادت تبدیل کنیم. بنابراین، بیرون بروید و یک دوستی را پیدا کنید یا با افراد جدید گفتگو کنید. عمل ساده برقراری ارتباط اجتماعی، شما را خوشحال تر از آنچه انتظارش را داشتید خواهد ساخت.



قسمت سوم : ویژگی آزار دهنده

همگی به سخنرانی دوم علم روانشناسی در خصوص شادکامی، خوش آمدید. هیجان انگیز است که همه شما را دوباره میبینم. امیدوارم، شما بچه ها چیزی از ارزیابی شادیتان یاد بگیرید. بنابراین ما خواهیم دید که این چگونه کار می کند. اما به منظور تغییر همه جانبه افراد، خصوصا برای کسانی که بار اول اینجا نبودند تا درباره کاری که قصد داریم انجام دهیم (بدانند)، ما از طریق پنج سخنرانی مختلف (بحث) را پیش میبریم. دفعه قبل ما در مورد تصورات غلط درباره شادی صحبت کردیم. این مکان ها یا نقاطی که شما فکر می کنید که اهداف خاصی دارید، اما آن اهداف آنطور که شما فکر می کردید سبب شادیتان نمی شود. امروز، ما به این پرسش خواهیم پرداخت، که چرا انتظاراتمان خیلی بد است؟ چرا اینطور است که ما فکر می کنیم همه این چیزها باعث خوشحالی ما خواهد شد، در زمانی که آنها کارساز نیستند؟ و به این ترتیب، این کمی بیشتر از یک سخنرانی علمی است، اما بسیار جذاب خواهد بود، و آن به شما در مورد بسیاری از تعصباتی که شما را گمراه می کنند (مطالبی) می آموزد. و به این ترتیب، شما آنها را در عمل می بینید.

فقط یادآوری کنم، چون من استاد هستم من باید بررسی کنم که شما بچه ها آخرین تکالیف خود را انجام داده اید. و بنابراین، امیدوارم، همه شما با موفقیت انجام داده باشید. و شادی خود را با این نظر سنجی سنجیده باشید.. همه میزان شادی خود را اندازه گرفتید؟ چند نفر از (شما) شگفت زده شدند که شادی آنها کمتر از حد انتظارشان بود؟ اجازه دهید دستم را نشان بدهم. دو گروه از شما. زیاد است. چند نفر از اینکه درجه شادیش بیش از حد انتظارش بوده شگفت زده شد؟ گروهی از شما. بنابراین، برخی از فرصت ها برای حرکت هر دو راه (وجود دارد)، که عالی است. فقط یک جمع بندی از جایی که پیش از این ماجرا بودیم، داشته باشیم. وقتی که در جلسه گذشته (کلاس) را ترک کردیم، شما بچه ها با فهمیدن اینکه همه این چیزهایی که برای شما مهم هستند و شما فکر می کنید که خیلی باعث خوشحالی شما می شوند یا نه درحقیقت اصلا باعث شادی شما نمی شوند، کلاس را ترک کردید و همچنین ما فهرستی را که مشاهده می کنیم قرار دادیم. خسته نباشید. مقدار زیادی پول، چیزهای عالی، عشق واقعی، بدن کامل، نمرات عالی، ما پیش بینی می کنیم که این چیزها ما را واقعا خوشحال می کند. اما در عمل، آنها موثر نیستند یا در حدی که انتظار داریم باعث خوشحالی ما نمی شوند. و به این ترتیب، این موضوع اصلی بود که در گذشته فرا گرفتید. همه چیزهایی که فکر می کنید باعث خوشحالی شما می شوند، شما را به آن اندازه ای که فکر می کنید خوشحال نمی کند. و امروز، ما قصد داریم که بگوییم چرا اینگونه است. اما که تمایل دارم یک کلمه خوب به منظور خلاصه این بحثها به شما ارائه دهم، یک تعریفی از این پدیده که واقعا چیزهایی که فکر می



کنیم باعث شادی ما می شوند، درست نیستند . و این یک اصطلاح است که از دو محقق، تیم ویلسون در دانشگاه ویرجینیا و دان گیلبرت در دانشگاه هاروارد است. و این یک اصطلاح فوق العاده است که من آن را دوست دارم، که بدبختی نامیده می شود. تعریف این اصطلاح یعنی فعالیتی که باعث ایجاد اشتباه می شود در اینکه چگونه و چقدر این چیزها را در آینده دوست داریم. این یک مشکل است که مغز ما این ایده را به ما می دهد که ما چیزهای خاصی را می خواهیم، اما ما در مورد آن دچار اشتباه هستیم. ما دائما بدبختیم، درست است. و امروز ما قصد داریم به این سوال بپردازیم، چرا این بدبختی رخ می دهد؟ در ذهن ما چه می گذرد که پیش بینی های نادرستی در مورد آنچه که ما واقعا می خواهیم به ما ارائه می دهد؟ چه تعصب هایی باعث این کار است؟

و ما شاهد برخی نکات از آنچه که در هفته گذشته پاسخ دادم، خواهیم بود زیرا من اشاره کردم که تعداد زیادی از ویژگی های آزار دهنده ذهن که ما را ناراحت می کنند، تعصب های آزار دهنده ای که بنظر می رسد ، پیش بینی های ما را همراه می کند، وجود دارد. و ما هفته گذشته یکی از آنها را دیدیم، این چیزی است که من می خواهم آن را یکی از ویژگیهای آزار دهنده بنامم. اولین چیزی که می خواهید در مورد آن یاد بگیرید، این است که درک قویترین ذهن اغلب آنها نیست که ما انتظار داریم. گاهی اوقات همه چیز را کاملا اشتباه متوجه می شویم. شهود ما اندکی نادرست است. و ما می توانیم ببینیم که در این دیدگاه، تصورات تا حدی مجموعه خوبی از شهودات را به سمت تمایلات ما روانه می کند. و ما آخرین بار دیدیم که حتی اگر به نظر می رسد که این دو جدول واقعا اندازه های مختلف هستند، در حقیقت، قسمت بالای جدول دقیقا هم اندازه است. شما اقدام اساسی من زمانی که ایستادم و این اندازه گیری ها را انجام دادم دیدید. بنابراین، من دیگر آن را انجام نخواهم داد. اما اساسا آنها واقعا یکسان بودند. این روش بسیاری از ذهن هاست. بسیاری از شهودات ما نادرست هستند. بنابراین، این یک نوع ویژگی آزار دهنده شماره یک است. من می خواهم آن را در سیاق دیگر ویژگی های آزار دهنده که خواهید قراردهم. بقیه این سخنرانی ها بر روی سه ویژگی آزاردهنده متمرکز شده است که همگی ما را همیشه عصبانی می کند.

راه های استانداردی که ذهن ما چیزهایی را مشاهده می کند ، واقعا موثر نیستند و درست مانند مورد دیگری از ویژگی های آزار دهنده که من می خواهم شما آنها را برای اولین بار در موقعیت سیستم بصری خود ببینید، زیرا به صورت ساده ما می بینیم که تعصب های ما اینگونه است؛ زیرا آنها از طریق ذهن، به تصمیمات شادی منجر می شود. شما می خواهید آنها را در این زمینه مشاهده کنید. و پس از آن ما قصد داریم آنها را در زمینه شادکامی مورد استفاده قرار دهیم.



قسمت چهارم: ویژگی آزار دهنده

خیلی خوب. بنابراین، ویژگی آزار دهنده شماره ۲ چیست؟ ویژگی آزار دهنده ذهن شماره ۲ که در سراسر ذهن شایع است، این است که ذهن ما به صورت مطلق فکر نمی کند. ما فقط در مورد چیز واقعی که در خارج عینیت دارد، فکر نمی کنیم. در عوض، ما در شرایط بسیار نسبی می اندیشیم. و ما به طور دائم نسبت به آنچه که من میخوایم آن را نقطه مرجع بنانم، داوری می کنیم. منظور من از نقطه مرجع چیست؟ خوب، این میتواند به معنای انواع مختلفی از چیزها باشد، اما برای این منظور، ما با توجه به این دیدگاه برجسته، صحبت خواهیم کرد اما اغلب نقطه مخالف کاملا غیر مرتبط با برخی چیزهایی است که ما همیشه در حال قضاوت کردنشان هستیم. یک توهم بسیار زیبا در بینایی وجود دارد. برخی از شما ممکن است دیده باشید که آن شامل چنین نقاط مرجع می شود. این یک توهم است که به عنوان توهمی ابینگهوس شناخته می شود. برخی از شما بچه ها این را قبلا دیده اید. نمایش دست؟ بعضی از مردم نه همه مردم؟ خوب، توهم وقتی می آید که در مورد دایره های نارنجی در مرکز درحال فکر کردن هستید. بنابراین، فکر می کنید کدامیک از دو حلقه نارنجی بزرگتر است؟ دونورا سمت راست. یکی در سمت راست بله خوب، البته این یک توهم است.

کسی شما را دست انداخته است، درست است؟ در حقیقت، آنها دقیقا همان اندازه هستند که می توانید ببینید وقتی که من آن حلقه ها را بر میگردانم. اما به علت حضور حلقه های دیگر همان حلقه های آبی که نقطه مرجع هستند، ما در واقع حلقه های یکسان را نمی بینیم، ما نمی توانیم. حتی اگر آنها کاملا یکسان هستند. ما فقط می توانیم آنها را نسبی ببینیم، بنابراین وقتی به این حلقه نارنجی نگاه می کنید، فکر می کنید که آن حلقه دایره باید فوق العاده بزرگ باشد، چرا که همه ی حلقه های آبی اطراف آن خیلی کوچک هستند. و سپس وقتی که ما به حلقه نارنجی در سمت راست نگاه می کنیم، ما فکر می کنیم که حلقه های نارنجی واقعا کوچک هستند، زیرا دیدید که سایر حلقه های دیگر چقدر بزرگ هستند. ما به صورت مطلق نظاره نمی کنیم. هر گاه یک نقطه مرجع در کنار چیزی وجود دارد، ما در واقع آن را متفاوت می بینیم. این پدیده در این زمینه است. ما به طور دائمی نسبت به چیزهای دیگر در جهان قضاوت می کنیم و قضاوت ما درباره چیزی که واقعا مورد توجه ما قرار می گیرد، اشتباه است. تصمیم خاص ما یا یک حلقه خاص. چه اندازه، چه مقداری، چه چیزی واقعا عالی است. بنابراین این دیدگاه است. سوال این است که آیا ما این نوع از نقاط مرجع را که باعث قضاوت نادرست ما در خصوص شادیهایمان شده است میبینیم؟



آیا واقعا این گونه است که ما انواع وقایع در زندگی مان را قضاوت می کنیم؟ و اینکه آیا آنها ، نسبت به چیزهای غیر مرتبط دیگر عالی هستند یا خیر. یکی از مشهورترین نمونه های این، توسط Medveec و همکارانش مورد بحث قرار گرفت. و در که آن درواقع شامل مواردی است که مردم در زندگی واقعی تجربه می کنند. بعضی از شما ممکن است این نوع چیزها را مانند رویدادهای ورزشی همچون المپیک را تماشا کنید. بنابراین، در اینجا یکی از معروف ترین نمونه هایی از این نوع از مرجع اشتباه شادی وجود دارد.

بنابراین، بعضی از شما ممکن است به یاد داشته باشید که این مرد مایکل فلیپس است. این مایکل فلیپس با یکی از مدالهای طلای برزیلی اش است که او برنده شد و من فکر می کنم این شنای ۲۰۰ متر یا چیزی شبیه به آن است. اما او فقط مدال طلا را برد. او بسیار خوشحال است. شما می توانید این را به واسطه حالت چهره اش بگویید و بدین ترتیب این یک نقطه از خوشبختی است. اما آیا مایکل فلیپس نقطه مرجع برای شادی دیگر مردمان است. بنابراین، بیایید نگاهی به شخصی که در کنار او است و مدال نقره را بدست آورده است بیندازیم. و ایده هایی که ما در سطح مطلق پیش بینی می کنیم، اگر شما یک مدال نقره را به دست آورید، به نظر می رسد خیلی خوشحال باشید، درست است؟ شما قطعاً در بازی های المپیک مدال کسب کردید، اما ممکن است شما کمتر از مایکل فلیپس خوشحال باشید، درست است؟ بنابراین، ما ممکن است پیش بینی کنیم حالت قیافه مردی که مدال نقره ای را به دست آورد، خوشحال است، اما به اندازه مایکل فلیپس شاد نیست. خب من فکر می کنم، این László C است، او از بوداپست است. و شما می توانید از حالت او در یابید که کمتر از مایکل فلیپس خوشحال است. او اصلاً خیلی خوشحال نیست. خوشحالی او خیلی کمتر از آنچه که شما پیش بینی کردید، است. خب، اگر او برنده نقره است که ناراضی است، در مورد مردی که برنده جایزه برنز است، چگونه می توانیم پیش بینی کنیم؟ او باید فوق العاده ناراحت باشد، گویی که اخم می کند، درست است؟ خوب، من برنده جایزه برنز را نشان خواهم داد، آن رایان لاجت در همان روز است، اما شما می توانید ببینید که او خیلی ناراحت تر از فردی که برنده نقره شده نیست. او در حقیقت واقعا لبخند می زند، شاید حتی بیشتر از مایکل فلیپس درست است؟ خب چه خبر است؟ خوب، آنچه متریک و همکاران ادعا کردند، این است که هر یک از این افراد یک نقطه مرجع متفاوت را تجربه می کنند، زمانی که برای آنها در آن زمان بسیار مهم است. اگر شما László باشید، و شما یک ثانیه دورتر از برنده نقره بودید، برجسته ترین نقطه مرجع شما چیست؟ شما فقط مدال نقره را دریافت می کنید. شما فکر می کنید. خب این می توانست شبیه یک تیر، یک ثانیه دور تر از مدال طلا باشد.



من می توانستم یک مدال طلا را ببرم و من به هم ریختم، درست است؟ این نقطه مرجع برجسته شما است. و ادعا این است که چرا او نسبت به مایکل فلپس بسیار ناراضی است. با این حال اگر شما رایان لاجت باشید و شما یک (برنده) برنز باشید، برجسته ترین نقطه مرجع شما چیست؟ شما تقریباً شبیه هم هستید." دوستان، من تقریباً این کار را در اینجا اصلاً انجام ندادم". صادقانه است که گرفتن هر مدال طلائی، خیلی شیرین است. مثلاً اگر چهارمین یا پنجمین نفر بودم و چند نیمی از ثانیه دورتر بودم، وحشتناک بود. همینطور آنچه مدوک و همکارانش انجام دادند، این پیش بینی را کردند، نه فقط از این نوع تصویر در اینجا. آنها واقعا برگشتند و فیلم های ویدئویی بازی های المپیک را تا یک سال قبل آن تجزیه و تحلیل کردند که سال قبل از آن فکر می کردم.

و آنها مطالعات مستقلی در خصوص اینکه چقدر افراد خوشحال هستند در زمانی که مدالشان را کسب می کنند، و می دانند جایگاهشان چیست و کجا ایستادند.

و چیزی که آنها می یابند دقیقاً مانند این الگو جایی که میله های سفید تعیین کننده میزان شادی است. میله های سفید، مدال نقره هستند و میله های زرد بچه های برنزی هستند. و هر دو، هنگامی که شما برای اولین بار متوجه شوید و زمانی که ایستاده اید، متوجه می شوید که برندگان مدال نقره در واقع کمتر از برندگان مدال برنز شاد هستند. این عمل نقطه مرجع است. خواه خلاف (خواست) شماست، بر شادی شما تأثیر می گذارد. این سطح مطلق شما و یا مدال مطلق شما نیست، این چیزی است که شما فکر می کنید که می توانید بدست آورید، درست است؟ بنابراین، همه چیز خوب است و برای خوشحالی محرک است، شما بسیاری از ما را می شناسید، شاید برخی از Yally ها در واقع برندگان مدال المپیک در این اتاق هستند. اما مانند بسیاری از ما نمی خواهیم به این نقطه برسیم، درست است؟ بسیاری از ما قصد نداریم تا نقاط مرجع برجسته مانند مدال طلا ۲۰۰ متر در المپیک را داشته باشیم. آیا نقاط مرجع ما را در راه مشابه با این بهم میریزد؟ و اقرار می کنم که اینها مواردی است که ما در موردش، آخرین بار صحبت کردیم. آفرین. چقدر پول دادی تا این بدن عالی را بدست بیارید. ما از نظر نقطه مرجع فکر می کنیم.

از لحاظ تفکر در مورد اینکه چه شغلی خوب است، ما آخرین بار مشاهده کردیم که ارزیابی ما از چگونگی یک کار خوب، فارغ از نتیجه، در حقیقت نگرانی در داشتن حقوق بالاست. همه به این موضوع اهمیت می دهند. و آنچه ما دیده ایم این است که آنها مواردی هستند که ما می توانیم به اولویت های خود نگاه کنیم، اما متناسب با دیگر نقاط مرجع، آنها نامنظم به نظر می رسد. ما درباره جزئیات یکی از اولین نقاط مرجع که اخیراً دیدیم که به نظر می رسید اشتباه بود، صحبت خواهیم کرد. (اکنون بحث اینجا است) این چیزی است



که در گذشته اتفاق می افتد یا آنچه در حال حاضر به وقوع می پیوندد. چیزی که ما عادت داریم از لحاظ حقوقمتن مد نظر قرار دهیم، یک نقطه مرجع بسیار برجسته است. (همچنین) ما قبل از اینکه شما از اشخاص مبلغ مورد نیازشان را بپرسید، این موضوع را در تد دیدیم. حقوق و دست مزدی که شما نیاز دارید تا باعث خوشحالی شما شود چه مقدار است؟ و مبلغ آن وابسته به آنچه که قبلا انجام می دادید، بالا می رود. بنابراین، اگر ۳۰ هزار دلار درآمد دارید و در مورد سطح بعدی در آمد خود فکر میکنید، شما میگویید: "خب، درآمد مورد نیاز من باید ۵۰ هزار دلار باشد"، در حالی که اگر درآمد شما ۱۰۰۰۰۰ دلار باشد، و دوباره درباره سطح درآمد مورد نیاز خود فکر کنید، می گوئید "اوه در حقیقت ۵۰هزارتا مبلغ مورد نظر من نیست. یعنی این دو مبلغ به همان اندازه که من باید داشته باشم نیست. چیزی که واقعا من نیاز دارم مبلغ ۲۵۰هزارتا است. اکنون شما به نوعی خودتان را ارتقا می دهید.و این ایده ی در آمد خوب، در شرایط مطلق انجام نمیشود. این موضوع مرتبط با نقطه مرجع شما تعیین می شود. و نقطه مرجع اغلب مواردی است که کمی قبل یا آنچه که ما در حال حاضر انجام می دهیم، از آن استفاده می کنیم که هرگز از آن راضی نیستیم. و دو اقتصاددان تجزیه و تحلیل خوبی از این نوع از نقطه پریدن را انجام دادند و آنچه را که آنها می یابند این است که برای هر مقدار که درآمد واقعی شما یک دلار افزایش می یابد، درآمد مورد نیاز شما، درآمدی که شما فکر می کنید که نیاز دارید، در واقع یک دلار بالا می رود و ۴۰

و این موضوع برای هر بار افزایش، اتفاق می افتد. هر افزایش (درآمدی) را از شما نظر سنجی کنم، درحقیقت فکر میکنم که برای شما کافی نیست و شما تمایل دارید (مبلغ) را بالا ببرید. بنابراین، بنابراین این جزو اولین نقاط مرجعیست که باعث آشفتگی ما می شود، وضعیت فعلی ما چیزی است که فکر می کنیم وضعیت خوبیست. ما دائما پایین تر از نقطه مرجعی که می بینیم قرار داریم. آزار دهنده ترین نقطه مرجع و چیزی که فکر می کنم بیشتر از همه این مفهومات دیگر باعث رنجش ما می شود، نقطه مرجع جایی که اکنون هستیم و یا درگذشته بوده ایم نیست. (بلکه) آن نقطه مرجع جایی است که افراد دیگر در آن حضور دارند.این مقایسه های اجتماعی ما است.

و من این نوع کارتون قشنگ را دز اینجا قرار خواهم داد و شما نمی توانید این را از پشت بخوانید. این نوعی مذاکره برای افزایش حقوق و دستمزد است و او می گوید: "خوب. اگر شما نمیتوانید راه خودتان را برای افزایش دادن حقوق بیابید، چگونه در آمد پارکینسون را کاهش دهیم؟ و ایده این است که این مرد قادر خواهد بود تا نسبت به پارکینسون که نسبت به او کمتر در آمد دارد، بیشتر خرید کند اما این یک امر برجسته برای ما است. ما در مورد جایگاهی که نسبت به دیگران داریم، حتی بیشتر از سطح مطلق خودمان،



بسیار اهمیت می‌دهیم. این چیزی است که روانشناسان به عنوان مقایسه اجتماعی عنوان می‌کنند. همانطور که شما ممکن است حدس بزنید، این به نوعی عمل ارزیابی خودتان است. هر چه که باشد، خواه حقوق، اموال، توانایی‌ها، زیبایی و نمرات باشد، خواه نسبت به سایر افراد باشد، خوب. بیا این موضوع را بررسی کنیم. خوب است. آیا موضوع واقعا همین است؟ آیا ما دائما خود را با دیگران مقایسه می‌کنیم؟ خوب، معلوم می‌شود که مقایسات در برابر دیگران یکی از اولین چیزهایی است که بر ما تأثیر می‌گذارد. خواه نا خواه، ما نه تنها حقوق و دستمزدمان را دوست داریم، بلکه شغلیمان را نیز دوست داریم. این چیزی است که کلارک و اسوالد به آن دقت کردند. آنها در واقع یک بررسی بزرگ از ۵۰۰۰ کارمند بریتانیایی را در شغل‌های مختلف انجام دادند و آن چه که یافت شد، این بود که رضایت شغلی فرد و اینکه چقدر شغلشان را دوست دارند، در واقع در مقایسه با افزایش درآمد نسبی آنها کاهش پیدا کرد. به عبارت دیگر، اگر درآمد شما کمتر از افراد دیگر در شرکت شما باشد، اگر احساس می‌کنید درآمد دارید، در واقع شما شغلتان را کمتر دوست دارید. به طوری که اگر درآمد افراد دیگر بالا رود، شما حتی کمتر به کار خود تمایل دارید.

بنابراین ایده این است که اگر شما در جایی هستید که همکارانتان حقوق بیشتری نسبت به شما دارند، شما لزوما خوشحالی کمتری نسبت به شغلتان دارید. شما باز هم کمتر خوشحالید نه به خاطر اینکه دیگری در آمد بیشتری نسبت به شما دارد بلکه کنترل در آمد مطلق و همچنین کنترل اینکه چقدر در آمد دارید شما را ناراضی می‌کند، حتی اگر این موضوع بر اینکه چه مقدار پول به خانه می‌برید یا چه نوع خانه ای می‌توانید بخرید یا چه نوع ماشینی می‌توانید بخرید، تأثیری نداشته باشد. هیچ کدام تحت تأثیر قرار نمیگیرند با این حال هنوز هم باعث ناراحتی شما می‌شود. در حقیقت این بسیار باعث ناراحتی شما می‌شود که انسان چیزی که تمایل به انجام دارد را انجام دهد مثلا زمانی که آنها ناراحت هستند، همه کارهای دیوانه وار و کینه توزانه را انجام می‌دهند مانند دریافت پول کمتر به منظور اینکه دیگری هم نیز پول کمتری بگیرد.

و بنابراین این چیزی است که سولنیک و همنوی به بررسی آن پرداختند. آنها در واقع این نظر سنجی را در میان دانشجویان هاروارد در دانشکده بهداشت عمومی هاروارد انجام دادند. آنها پرسیدند: "خوب، تصور کنید که شما باید یک کار را از بین این دو موقعیت انتخاب کنید، کدامیک را ترجیح می‌دهید؟ بنابراین گزینه شماره یک این است که شما می‌توانید یک شغل داشته باشید که در آن ۵۰,۰۰۰ دلار درآمد کسب می‌کنید، اما هرکس دیگری در شرکت شما در همان سطح تنها ۲۵ هزارتا درآمد کسب می‌کند یا (گزینه شماره دو این است که) یا می‌توانید در یک کار باشید که در واقع ۱۰۰,۰۰۰ دلار درآمد کسب می‌کنید



اما هر کس دیگری در اطرافتان در میزان پرداخت مشابه شما در حقیقت ۲۵۰ هزارتا در آمد کسب می کند. "شما فکر می کنید که اکثر مردم دو برابر درآمد بالقوه را می خواهند که بتوانند صرف اتومبیل های بیشتری ، صرف چیزهای بیشتری که فکر میکنیم میخواهیم کنند. اما، در حقیقت، زمانی که شما نگاه می کنید، بیش از ۵۰ درصد مردم اولین گزینه را انتخاب کردند. بیش از ۵۰ درصد از مردم طالب داشتن نیمی از درآمد هستند زیرا آنها تمایلی ندارند تا در آمدشان کمتر از دیگران باشد، این بسیار دیوانه کننده است. این همچنین توضیح می دهد برخی از دلایل اینکه چرا درآمد کمتر از دیگران باعث سختی های بسیاری می شود. بنابراین در مورد میزان بیکاری فکر کنید، چیزی که ممکن است بخواهید آن را بالا ببرید. چه چیز بدی در مورد بیکاری وجود دارد؟ شما ممکن است فکر کنید که این شبیه نداشتن شغل و پول و غیره است، اما این شاید احتمالا به معنای کسب در آمد کمتر از دیگران در این راه باشد.

و درباره اینکه آیا این موضوع درست است یا نه کلارک مطالعه جالبی را انجام داد و نوعی پیش بینی خنده دار را ایجاد کرد. او اساسا پیش بینی کرد که اگر شما در یک منطقه ای بیکار باشید که در آن تعداد زیادی از افراد بیکار نیستند، این بدان معنی است که بر شما اثر واقعا بدی خواهد گذاشت. اما اگر در جایی بیکار هستید که بسیاری از افراد دیگر بیکار هستند، شما احساس خوبی خواهید داشت حتی اگر این بدان معنا باشد که نرخ کلی (داشتن) شغل در محدوده شما واقعا بد باشد. و بنابراین برای آزمایش این موضوع، او به اندازه گیری شادی افرادی که صاحب شغل بودند در مقایسه با افرادی که شغلی نداشتند پرداخت بنابراین این مانند این است که چقدر برای شما بدتر است نسبت به زمانی که اگر شما در میان شهرهای مختلف انگلستان با نرخ بیکاری متفاوت شاغل بودید. و بنابراین اینجا همان جایی است که من قصد دارم طرح ریزی کنم. این نوعی شکاف در شادمانی است. بنابراین تعداد بیشتر به این معنیست که شما زمانی که بیکار هستید خیلی بدتر از زمانی هست که شاغلید. و این نرخ بیکاری مناطق مختلف در انگلستان است. و بنابراین تعداد بیشتر به معنی بیکاری بیشتر است. و این چیزی است که آنها در می یابند. آنها فقط انواع مختلف کد پستی را در سراسر انگلستان ترسیم می کنند و این چیزی است که شما می در این رابطه منفی می بینید. بنابراین اگر شما در محیطی بیکار باشید که بسیاری از افراد دیگر بیکار هستند، این واقعا برای شما بد نیست حتی اگر این بدان معنی باشد که همه مردم اطراف شما درآمدی که انتظار دارند را بدست نمی آورند. ما نسبت به مقایسه های اجتماعی حتی در مسائلی مانند بیکاری، مستعد هستیم. بستگی دارد که آیا این برای ما بد است یا خیر، یا بستگی دارد که آیا افراد دیگری که اطراف ما هستند این را دارند یا خیر. بنابراین، هنگامی که ما در مورد آنچه که به عنوان یک مقایسه اجتماعی معقول در نظر گرفته می شود فکر می کنیم،



این مساله حتی شدیدتر می شود. شاید این حس بوجود آید که اگر بیکار هستید، با دیگران که در استخدام هستند یا در ... به عنوان یک مقایسه اجتماعی منطقی رفتار می کنید. اما آیا ما فقط این کار را انجام می دهیم یا اینگونه نقطه مرجع های بیهوده را مد نظر قرار می دهیم؟ نقطه مرجع من در خصوص میزان دستمزد به عنوان پروفیسور یل، چه چیزی است؟ من می توانم به پل بلوم کسی که همکار من است و همچنین در کورس سرا تدریس می کند، نگاه کنم.

او در بخش روانشناسی است. او ممکن است نقطه مرجع خوبی باشد. این ممکن است برای اینکه خودم را با او مقایسه کنم خوب باشد، اما اگر حقوقم را با بیانسه مقایسه می کردم، میتوانست بد باشد زیرا غیر معقول است. من نمیخواهم بیانسه باشم. من قصد ندارم مانند او در آمد داشته باشم. من قصد ندارم به زیبایی او باشم. بنابراین ما تمایل داریم که فرض کنیم ذهنمان از موارد معقول استفاده می کند، آن هم در زمانی که قصد استفاده از نقطه مرجع را دارد. اما معلوم می شود که ذهن ما این کار را انجام نمی دهد. به نظر می رسد آنها در هر چیزی در اطراف ما به عنوان نقطه مرجع جایگزین می شود. و با توجه به اینکه من فیلم بیانسه را تماشا می کنم، این می توانست باعث بهم ریختگی من شود. و این همان چیزی است که آگین و اسکارم بهش توجه داشتند. آنها می خواستند دریابند که آیا افرادی که در معرض نقاط مرجع بسیار مرموز(غیر واقعی تر از استانداردهای حقوق و در آمد) قرار گرفته اند، واقعا بهم ریختند. و این فرضیه آنها بود. افرادی که زیاد تلویزیون تماشا می کنند، با افراد با درآمد دیوانه وار، با حقوق دیوانه وار ، سطح زیبایی دیوانه وار ، چیزهای دیوانه وار مواجه می شوند. آیا این باعث بهم ریختگی مردم می شود؟ به عبارت دیگر، تنها با تماشای زیاد تلویزیون جایی که شما چیزهایی مانند زنان خانه دار واقعی و امپراطوری و همه چیز را می بینید، آیا باعث کم رضایتی شما نسبت به درآمدهای شما می شود؟ آیا این باعث بهم ریختگی نگرش شما نسبت به حقوق نرمالی که در اطراف شماست می شود؟ و آنچه که آنها در حقیقت دریافتند این بود که بله اینها تاثیر گذار است. بنابراین با بالابردن میزان ساعت تماشای تلویزیون، شما ارزیابی خودتان را از ثروت متوسط مردم بالا میبرید. اما این ثروت متوسط مردم نیست که شما رد تلویزیون شاهد آن هستید. این ثروت متوسط مردم اطراف شماست. علاوه بر این چیزی که آنها دریافتند این است که اگر ساعت تماشای تلویزیون را بالا ببرید، تخمین خودتان از ارزشتان نسبت به دیگران پایین می آید. بنابراین هر چه بیشتر تلویزیون تماشا کنید، بیشتر نسبت به درآمدهای احساس ناراحتی می کنید. چرا؟ احتمالا به این دلیل که شما این زنان خانه دار واقعی را میبینید، درست است؟ شما افرادی مانند کیم کارداشیان در نمایش واقعی تلویزیونی تماشا می کنید و شما با خود می گوئید(درآمد من به مانند این خوب نیست). و برای حل آن چه کاری انجام می دهید؟ شما فقط ممکن است ناراضی باشید.



شما ممکن است سعی کنید بیشتر وقت صرف کنید تا با جونیور در ارتباط باشید. و این همان چیزی بود که اسکور به آن دقت کرد به این خاطر که اقتصاددانان می توانند این نوع محاسبات جالب را انجام دهند. و آنچه گزارش شده است این است که برای هر ساعت اضافی تماشای تلویزیون که در یک هفته صرف می کنید، هر هفته هزینه های خانوار را به طور متوسط ۴ دلار بیشتر می کنید. بنابراین برای هر ساعت تلویزیون که تماشا می کنید، مردم ۴ دلار بیشتر برای مصارفشان خرج می کنند. چرا؟ احتمالاً به این دلیل است که ما این مکانیسم ها را داریم تا با جونیور در ارتباط باشیم. ما سعی داریم به نوعی با افراد دیگری که در نزدیکی ما هستند ادامه دهیم، اما ما محاسبه نمیکنیم که واقعا مرجع خوب برای نزدیک بودن چه چیز است. ما فقط با هر کسی که در اطراف ما زندگی می کند، آن افرادی است که ما در فیس بوک می بینیم، مردمی که در تلویزیون می بینیم، افرادی که می بینیم، ارتباط داریم. بنابراین ما محاسبه عجیب و غریب از چگونگی برخورد مردم با چیزهایی که آنها دریافت کرده اند، نداریم. یک مثال دوست داشتنی دیگر از این موضوع، یکی از مطالعات مورد علاقه من در این زمینه، از کوهن و همکارانش است، که به یک مورد عجیب و غریب از ادامه دادن با جونیور برخورد کرد، یعنی "آیا شما سعی می کنید با مردمی در محله خود که لاتاری را برده اند ادامه ارتباط دهید؟" و آنها یک قرعه کشی خاص در هلند جایی که شما نه تنها یک مقدار پول را برنده می شوید، بلکه یک ماشین را نیز برنده شوید، بررسی کردند و بنابراین شما این ماشین جدید دائمی را دارید که در گاراژتان قرار دارد و سؤال این است: "اگر شما در اتومبیل خود در نزدیکی کسی که با ماشین جدید بسیار عالی که در گاراژشان قرار دارد زندگی کنید، این کار را شما را ناراحت می کند؟ آیا این باعث می شود شما بخواهید ماشین جدید و عالی را بخرید حتی اگر در قرعه کشی برنده نشدید و نمیتوانید هزینه آن را بپردازید؟" و بنابراین این چیزی است که آنها دریافتند. بنابراین آنها در حال ترسیم اینکه چند درصد افراد در آن سال به این دلیل که خودروهای جدید را خریداری می کنند، و آنها به دنبال آن هستند که بررسی کنند آیا شما در کنار فردی که در قرعه کشی برنده شده است، زندگی می کنید یا اینکه شما دو خانه دورتر هستید یا اینکه در همان منطقه هستید و کنترل می کنید، اما این خودرو جدید را در گاراژ تمام وقت نمیبینید. و در اینجا چیزی است که قبل از قرعه کشی اتفاق می افتد.

فقط می گویند مردم در این شرایط دوست ندارند خودروها را به صورت متفاوت بخرند، آنها به نوعی همه خودروهای یک منطقه خاص را خریداری می کنند. و این چیزی است که یکسال بعد از قرعه کشی اتفاق می افتد. اساساً شما تقریباً دو برابر احتمال دارد که خودتان یک خودرو جدید بخرید، اگر در کنار فردی که در مقایسه با شما در قرعه کشی برنده شد، زندگی می کنید. این مانند این است که دوست دارید یک ماشین جدید را در محوطه شخص دیگری ببینید که باعث می شود شما آنقدر بد شوید که بخواهید این ماشینی



که احتمالاً بدان نیازی ندارید را خریداری کنید. حداقل اساساً چیزی که کنترل‌ها در حال انجامش هستند. و به این ترتیب همه این چیزها نشان دهنده آن است که همه چیزهایی که ما شاهد آن هستیم، مثل حقوق خوب، پول، چقدر چیزهای عالی برای داشتن است، ما به صورت مطلق فکر نمی‌کنیم، ما از نظر نقطه مرجع فکر می‌کنیم و این یک نقطه مرجع واقعاً محرمانه است.

این درست همانند این است که هر آنکس که ما انتظار داریم به آن نزدیک باشیم و هر زندگی که انتظار داریم را ببینیم (تجربه کنیم). و تصور کنید ما در شرایطی هستیم که زندگی‌هایی را مشاهده می‌کنیم که عجیبتر از زندگی ماست، زیرا ما زندگی کیم کارداشیان یا زندگی بیانسه و... دنبال نمی‌کنیم. همچنین این اتفاق نیز در زمینه‌ای که شما همیشه با آن مواجه هستید، مانند موضوعات مرتبط با نمره خوب، اتفاق می‌افتد. چرا دانش‌آموزان ییل از نمرات خود ناراضی هستند؟

زیرا آنها در در مکان‌هایی قرار می‌گیرند که تعداد زیادی از مردم واقعاً با هوش هستند و بسیاری از افراد نمرات واقعاً خوب را دریافت می‌کنند. اما این بدان معنی است که با افزایش نمره‌های دیگران، ممکن است نارضایتی شما نسبت به نمره‌های خودتان کاهش پیدا کند و همچنین می‌تواند به این نوع رفتارهای مؤثر و خصمانه منجر شود. و یکی از نمونه‌های مورد علاقه من این است که از یک مطالعه جالب توسط Meeghan و Burleigh انجام شده است جایی که آنها واقعاً در کلاس‌های خود آزمایش کردند تا ببینند که حالت دانش‌آموزان متجاوز نسبت به نمرات دیگران چگونه است. و بنابراین من قصد دارم به شما ایمیلی را که آنها فرستادند نشان دهم. من به نوعی بخش مربوطه را می‌خوانم، بنابراین شما مجبور نیستید آن را بخوانید. اما او می‌گوید: "ببین، می‌دانید، من دوست دارم بابت این فرصت به دانش‌آموزانم پاداش بدهم. می‌دانید گاهی اوقات اشتباه می‌کنم."

و بنابراین من قصد دارم به شما یک فرصت جایزه بدم. در اصل، اگر شما فقط این پاسخ را در پایین ببینید، هر کسی که این کار را انجام می‌دهد، ما قصد داریم یک سیستم داشته باشیم که در آن شما در رتبه‌نهایی خود قرار می‌گیرید ۵٪. نمره‌نهایی شما. بنابراین میانگین نمره‌نهایی شما توسط یک نکته ظریف بالا می‌رود که اساساً عالی به نظر می‌رسد که بر نقطه اوج قرار بگیرید اگر ۹۵/۵ درصد باشید یا شاید حدس بزنم که ۹۰،۵ باشید، شاید آن به سمت یک درجه بهتر بالا خواهد رفت. بنابراین می‌توانید از منفی الف به الف بروید درست است؟ خوب عالی به نظر می‌رسد. همه شما باید این بررسی را انجام دهید. اما او ادامه می‌دهد که نیم درصد چیزی نیست که کسی قصد داشته باشد از آن سودی برداشت کند درست است؟ بنابراین او می‌گوید: "اگر شما در ۶۹،۰ قرار دارید و به ۶۹،۵ بروید، می‌دانید که ما (عدد) را گرد می‌کنیم، بنابراین



برای شما بسیار شیرین است. سپس از ۶۹ به ۷۰ می روید. و به جای گرفتن D+، شما قصد دارید یک C منفی را دریافت کنید. شما قصد دارید که خیلی زیاد بالا بروید اما، اگر شما ۶۸,۹ باشید و من ۰,۵ را اضافه کنم، پس شما تنها در ۶۹,۴ قرار میگیرید. "بگویید که مانند شما بالا نمی رویم. بنابراین ریاضی را می دانید؟ فقط به جایی میرسید که در آن اعداد اعشاری قرار میگیرید، چه بالا بروید چه پایین. و او می گوید: "به هیچ وجه نمی توانید بدانید که چه میزان از اعداد اعشاری شما کسر شده است. احتمالاً نیمی از شما خوش شانس هستید و قصد دارید به امتیاز کامل برسید و نیم دیگر شما خوش شانس نیستید. اما هیچ راهی برای دانستن وجود ندارد. شما فقط یک شانس ۵۰٪ دارید. "و سوال این است که شما تایید می کنید؟ آیا کلاس به طور کلی این سیاست را تایید می کند، درست است؟ و بنابراین این نکته را ذکر کنم که، هیچ کس نمی خواهد اصلاً به درجه پایین برسد و هیچ کس نمیداند که آنها یک شانس نیم درصدی از ارتقا را در دست دارند، زیرا آنها در قله هستند. آنچه آنها متوجه شده اند این است که همه این طرح را نمی پذیرند. در حقیقت، حدود ۴۱ درصد از دانشجویان این پیشنهاد را رد کردند و گفتند: "ما نمی خواهیم که کلاس ما این کار را انجام دهد." حتی اگر هیچ کس نزول نکند و حتی همه ی آنها نیمی از ارتقا را داشته باشند، خیلی از مردم آن را رد کردند و یک مساله شسته و رفته این است که انکار این موضوع از ۵۰ درصد این کلاس بالاتر بود.

در حقیقت، آنها حدود ۱۰٪ بالاتر از همه افراد هیئت مدیره بودند. این به چه معناست؟ این بدان معنی است که دانش آموزانی که در بالاترین سطوح در کلاس بودند، بیشترین نگرانی را نسبت به مقایسه های اجتماعی که مردم گرفتار می شوند، دارند. آنها اولین شخصی بودند که بیشترین نفرت را از این قضیه داشتند. و نتیجه این است که دانش آموزان تمایل دارند که جایزه مختص خودشان را از دست بدهند فقط به خاطر گریز از مقایسه های اجتماعی از طرف مردم.

بعضی از شما به نوعی ناراحت و برخی از شما می خندید. اما من فکر می کنم که شما متوجه شدید که دانش آموزان یل هم ممکن است کاری مشابه (آنچه که گفته شد) را انجام دهند. بنابراین داشتن نمره خوب و گرفتار شدن در دام مقایسه اجتماعی واقعا بد است. این موضوع در مورد چیزهای مانند بدن عالی یا یک رابطه عالی و... چگونه است؟ اگر شما همانند من بودید که در یک فرودگاه یا در یک دکه روزنامه فروشی به دنبال همه این چیزها بگردید، خوب این یک نقطه واقعا فریبنده است زیرا برآیند جهان رسانه ای دارد که ویژگی های بدن و ادراکات را با آنچه که متوسط است مطابقت نمی دهد، و حداقل در مورد من، آنها معمولاً کمی جذاب تر از من هستند. من به طور مداوم با این مقایسه های اجتماعی روبرو شدم که جوان تر



ها در همه موارد بهتر هستند. و بنابراین سوال این است، آیا این واقعا باعث بهم ریختگی ما می شود؟ خب، به همین دلیل است که کنگر و همکارانش این مورد را بررسی کردند.

آنها به طور خاص درباره آشفتهگی شادمانی و خلق و خوی ما بررسی کردند و به همین ترتیب این کار را به ویژه با خلق و خوی زنان در ۴ گام انجام دادند، فقط (حتما) خلق و خوی خود را قبل و بعد از نگاه کردن به تصاویر مدل ها در مجلات که در ۴ گام است، ارزیابی کنید. آنچه شما در می یابید این است که قبل از نگاه کردن به مدل ها، شما در مورد مقیاس خوشبختی از ۴ امتیاز امتیاز ۲ یا ۳ هستید. پس از آن، امتیاز به شماره ۲ یا صفر کاهش پیدا می کند. اما این در مقیاس ۴ نمره است، درست است؟ شما به یک سوم امتیاز کاهش پیدا می کنید. این درست همانند لحظات کوتاهی است که در حال نگاه کردن به این تصاویر هستید و باعث ناراحتی بیشتر شما می شود. این مربوط به احساسات خودتان در ارتباط با خودتان است. اما آیا این می تواند باعث ایجاد آشفتهگی در چیزهایی مانند احساس شما نسبت به آدمهای اطرافتان شود؟ مثلا اگر شما در رابطه باشید، و سپس به تصاویر افراد زیادی نگاه کنید که بسیار داغ ترو جذاب تر از همسر شما هستند، آیا این باعث آشفتهگی شما نسبت به همسرتان می شود؟ کنریک در یک مقاله دیگر نیز این موضوع را بررسی کرد. بنابراین، او مردانی را برگزید که پس از نگاه کردن به تصاویر مدل ها، زیبایی و جذابیت همسرانشان را مورد ارزیابی قرار دادند.

شما ممکن است فکر کنید آه این عمل به هیچ چیزی آسیب نمی رساند. من فقط به تصاویری از افراد جذاب نگاه می کنم و ... اما در حقیقت، این به ارزشیابی مردم بسیار آسیب می رساند. بنابراین، شما امتیاز شریک خود را در یک موقعیت کنترل شده از ۲۶ نمره ارزشیابی کنید. زمانی که شما این کار را پس از نگاه کردن به مدل انجام می دهید، گروهی از امتیازها افت می کند. بنابراین، این ها تفاوت های کوچکی هستند اما نشان می دهد که مقایسه های اجتماعی چگونه باعث آشفتهگی ما می شود. و اگر شما این موضوع را دنبال کنید، از همه چیزهایی که در مورد آنها صحبت کرده ایم ناراحت می شوید. این باعث می شود که شما از شغل خود، ماشین، وسایل، رابطه تان کمتر راضی باشید و چیزی که برای همسرتان جذاب می شود بدن شما و امتیاز شماست. همه چیزهایی که مال دیگران است باعث نارضایتی شما می شوند. بنابراین، نتیجه این است که ما با یک مجموعه خاص از نقاط مرجع روبرو هستیم که باعث آشفتهگی ما می شوند اما شما در این نسل با یک مجموعه بسیار ویژه از نقاط مرجع روبرو هستید.

که هرگز در تاریخ جهان تجربه نشده است. زیرا شما بچه ها فقط تلویزیون، مجلات و رسانه ها ندارید، شما با نقاط مرجع از طریق رسانه های اجتماعی روبرو هستید. از طریق چیزهایی مانند فیس بوک و اسنپ چت،



و همه این موارد. و این سوال در مورد این موضوع وجود دارد که آیا به هر صورت این نوع از نقاط مرجع باعث آشفتگی ما خواهند شد؟ بیایید ببینیم که آیا این اتفاق می افتد. که آیا این موارد باعث ناراحتی شما می شوند؟ و در حقیقت، شما ممکن است حدس بزنید که آنها واقعی هستند. و آنها واقعا بسیار قوی تر از انتظار من هستند، قبل از اینکه شاهد این موارد باشم. بنابراین، در یک مطالعه، وگل و همکاران، در واقع فیس بوک را بررسی کردند، و اینکه چقدر نگاه کردن به مقایسه های اجتماعی در فیس بوک باعث بهبود یا تضعیف اعتماد بنفستان می شود. از این رو، آنها همبستگی بین استفاده از فیس بوک را بررسی کردند و خودتان میزان اعتماد بنفستان را بعد از نگاه کردن به فیس بوک بررسی کنید. و آنها همچنین مسیر سنجش شما را بررسی کردند. بنابراین، زمانی که شما در فیس بوک هستید و یا زمانی که شما در اسنپ چت هستید، آیا شما می خواهید ببینید که افراد دیگری هستند که روز واقعا بدی داشته است؟ آیا شما سعی می کنید با دیدن افرادی که بدتر از شما هستند (اثر) مقایسه های اجتماعی را کمتر کنید؟

و یا اینکه شما در اسنپ چت همانند دیگر افراد باشید راه بهتری از من و نوع نگاهم نسبت به ایجاد مقایسه های اجتماعی رو به بالاست. (آنگاه) چه اتفاقی می افتد؟ خب، آنچه آنها متوجه شده اند این است که بین جوانان اهل فیس بوک و عزت نفسشان رابطه بسیار خوبی وجود دارد. بنابراین، دو مساله وجود دارد. به یاد داشته باشید آخرین بار، ما در مورد اندازه همبستگی صحبت کردیم. و ما دیدیم که رابطه بین درآمد و شادی مربوط به اولین نقطه است. بین استفاده از فیس بوک و اعتماد به نفس دو برابر ارتباط بیشتری وجود دارد. اما بر خلاف همبستگی های دیگر، این همبستگی در جهت منفی است. معنی آن چیست؟ این بدان معنی است که هر چه بیشتر از فیس بوک استفاده کنید، عزت نفس شما و میزان این تاثیر پایین می آید. باز هم، غوطه وری در آن فضا، دو برابر میزان دریافت شادکامیست، درست است؟ این خیلی ناراحت کننده است. با این حال، می توانید بگوئید "خوب، همبستگی لزوما به معنای علیت نیست. شاید این کمبود اعتماد به نفس باشند که تمام این مدت را در فیس بوک وقت میگذرانند، درست است؟

بنابراین، آیا ما می توانیم یک مداخله آزمایشی انجام دهیم، به این صورت که مردم را به تماشای فیس بوک ترغیب کنیم و از بین آنها به صورت تصادفی افرادی را انتخاب کنیم و بررسی کنیم که آیا آنها دچار آشفتگی شدند. و این همان کاریست است که آنها انجام دادند. و در مطالعه بعدی، آنها به نوعی مردم را با در معرض استفاده از فیس بوک جعلی قرار می دهند. بنابراین، آنها می توانند با آن بهم بریزند و بگویند: «آیا همه این مردم عالی هستند؟ یا آنها نوعی از کسانی هستند که باخته اند و چیزی برای عرضه ندارند؟ پس آنها بخشی از مردم را کسانی در نظر گرفتند که عالی هستند و بخش دیگر را کسانی که بازنده اند و سپس



آنها میران اعتماد بنفس شما را اندازه گرفتند. اما آنها یک بررسی منظم تری درجایی که آنها رتبه بندی شما را اعطا کردند و هدفی که آنها سنجیدند این است که شما پس از دیدن این (فیسبوک) درباره خودتان و دیگر مردمان چگونه فکر می کردید. بنابراین این چیزی است که آنها در یافتند. اگر شما در حال ایجاد مقایسه های اجتماعی رو به پایین هستید شما در جستجوی افراد ضعیف می گردید، و خود ارزیابی و اعتماد بنفستان در مساله ای سنجیده می شود که آنها متاسفانه نتوانستند کنترل کنند. بنابراین، نمیتوان گفت، آیا بالا رفت و یا پایین رفت.

اما قطعاً، این میزان خیلی پایین تر از زمانیست که شما این مقایسه روبه بالا را انجام دهید. و به یاد داشته باشید، این اعتماد به نفس شبیه یک پرش بزرگ است زمانیکه یک مقیاس ۵ نقطه ای بازگو کردم. به این صورت که شما فقط با انجام این مقایسه های رو به بالا، به سمت پایین می پرید. این مساله درباره رتبه بندی خودتان و سایر افراد به چه صورت است؟ خب، در اینجا این رأی گیری های بزرگ را ترسیم می کنیم. بیشتر موارد شبیه این اس که شما فکر می کنید دیگران در همه این موارد خوب، فوق العاده عالی هستند. و بنابراین، در اینجا، آنچه که داده ها نشان می دهد این است که این میله های سفید شما هستند، زمانی که مقایسه های روبه بالا و رو به پایین را انجام می دهید. زمانی که شما یک مقایسه سخت را انجام می دهید، یکم ضربه می خورید نه زیاد. اگرچه کاری که شما انجام می دهید، بسته به آنچه که در هدف دنبال می کنید، یک ضربه بزرگ است. بنابراین، هنگامی که شما درگیر مقایسه اجتماعی رو به بالا هستید، شما قطعاً فکر می کنید هدف (کسی که خود را با او مقایسه می کنید) از شما بهتر است. اما هنگامی که شما مقایسه های اجتماعی رو به پایین را انجام می دهید، چیز عجیب این است که شما همان ضربه را دریافت نمی کنید. بنابراین، اگر شما به افراد بازنده نگاه کنید، ممکن است فکر کنید که شما به نوعی درک خودتان را نسبت به خودتان بالا می برید. اما این کار را نمی کنید.

تنها چیزی که به دست می آورید یک اثر بد است، زمانی که شما به سمت (مقایسه های) رو به بالا حرکت می کنید. شما فکر می کنید من مثل این شخص، بازنده هستم و این وحشتناک است و ... نتیجه این است که تمام داده ها نشان می دهد که در سراسر رسانه های اجتماعی، تمام این مشکلات با نقاط مرجع در حال ضربه زدن هستند و آنها از طریق راه بزرگی این ضربه را وارد می کنند، به این صورت که به شما سودی نمی رساند که فکر می کنید آن واقعا بد است. بنابراین، اگر شما در حال حاضر برای ساختن زندگی خود و انجام یک چیز که فکر می کنید شما را خوشحال می کند، اینجا هستید، این انتخاب یک شغل با در



آمد ۱۰۰ هزار دلار نیست. زیرا میزان تاثیر آن کمتر از زمانیست که شما تصمیم گرفتید استفاده از رسانه های اجتماعی را متوقف کنید، زیرا در واقع به شما سودی نمی رساند.

بنابراین، با این کار، ما به نوعی نتیجه گیری این بخش را خواهیم داشت که این ویژگی آزار دهنده که ذهن ما هیچ کاری را به صورت مطلق انجام نمی دهد، به نظر می رسد با نقاط مرجعه مرتبط است. و ذهن ما فقط در تلاش کسب امتیاز مرجع است. این فقط در هر نقطه مرجع که ما دریافت می کنیم، و در واقع فیلتر بزرگی ندارد. و بنابراین، شما می توانید نیروی بیشتری به آن فیلتر وارد کنید و بهتر خواهید شد.

فصل پنجم : ویژگی آزار دهنده

اکنون به سراغ سومین ویژگی آزار دهنده ای می رویم که که ما قصد داریم تمام قضاوت هایی که پیرامون خوشبختی دیدیم را آشکار سازیم. این یک واقعیت است که ذهن ما برای استفاده از ماده ساخته شده است. ما ذهن هایی داریم که با گذشت زمان و عادت سازگار می شوند. همچنین، از آنجا که ما از لحاظ بینایی فکر می کنیم، می توانیم این را به خوبی در وضعیت اقتباس ادراکی ببینیم. آیا شما تا به حال در یک اتاق فوق العاده تاریک بوده اید ، جایی که از آن تاریکی به سوی روشنایی خارج شوید و ناگهان شما در این حالت هستید، "محیط بیرون، درخشان ترین چیز است. چه اتفاقی می افتد؟ خب، سیستم دیداری شما با تاریکی سازگار شده است. به طوری که فقط تصور می کند که تاریکی در آنجا قرار دارد. هنگامی که شما این چیز متضاد یعنی همان روشنایی را دریافت می کنید، شما مثل این هستید "چه می گذرد؟" این اتفاق در زمینه نور می افتد. این نیز به صورت جالب در زمینه رنگ هم اتفاق می افتد. و این جایی است که من توهم بصری تان را به صورت ضروری در روز به شما ارائه می کنم. ما خواهیم دید که آیا اتفاق می افتد. پس با من همراه باشید.

آنچه که من می خواهم شما انجام دهید این است که تا حد ممکن به این تصویر خیره شوید. من می خواهم سعی کنید که به آن عادت کنید و اجازه دهید گیرنده های رنگی شما با این رنگ سازگار شوند گویی که این تنها رنگی است که در جهان می بینید.

بنابراین، به آن واقعا، بسیار با دقت نگاه کنید. و سپس وقتی که من آن را بر میدارم، این کار می کند، شما باید بعد از تصویر به صورت زودگذر رنگ های متضاد را ببینید. مغز شما به صورت قدرتمند فرض می کند



که آن رنگ ها در آنجا بودند و به محض اینکه ناپدید می شوند فرض میکند رنگ های دیگری ممکن است وجود داشته باشد اگرچه فقط سفید است.

الان زمان مناسبیست. من قصد دارم این کار را ادامه دهم تا ببینید آیا کار می کند. به این تصویر خیره شوید شما ممکن است ندانید که این شخص کیست. خیره شوید، خیره شوید، خیره شوید. چشم ها واقعا خیره شوید، خیره شوید. او دور می شود و می گوید که چه کسی بود. این بیانس بود، اما به هر حال، شما باید این کار را با زاویه نزدیک بین خود انجام دهید. به هر حال، کورسرا آن را خواهد داشت و همه آن کار می کند. اما اساسا این پدیده سازگاری ادراکی است. سیستم های ادراکی خود را فقط در آن چند ثانیه این گونه فرض کنید، "اوه، جهان درست مثل یک پرچم معکوس است که بر روی صفحه نمایش می بینم و این درست مثل آن است".

و به محض اینکه آنها ناپدید شود، شما چنین ری اکشنی دارید "اوه، چه اتفاقی می افتد؟" درست است؟ شما با گذشت زمان به ماده عادت می کنید. این پدیده در زمینه ی عقلانیت، در چارچوب آنچه که ما را خوشحال می کند، یکسان است. اینگونه نیست که ما فقط یک محرک دریافت کنیم بلکه آن وجود دارد و ما همیشه متوجه آن می شویم. ما فقط به آن عادت می کنیم. و این پدیده سازگاری خوشی و شادی است. من به شما یک تعریف سریع از این را ارائه می دهم. این روند این است که به هر دو موضوع چیزهای مثبت و چیزهای منفی عادت می کنیم، به طوری که اثراتی شما از آن احساس به دست می آورید نیز به خوبی در طول زمان کار نمی کند. این چیزی است که باعث می شود بسیاری از چیزهای عالی را واقعا عالی نمی بینیم. و من عاشق این مدل کوچک از گربه ای هستم که با این چیز عالی روبرو می شود، گربه گفت که او با تمام این هات داگزا مواجه شده است، او می گوید: "بله، من معتقدم که من از این لذت می برم." و من احساس می کنم این همان وضعیتی است ما زیاد با آن مواجه می شویم. ما این محرک شادی را می بینیم که عالی است. مانند، "من قصد دارم این را دریافت کنم و آن بسیار جذاب خواهد بود. و هرچه بیشتر از آن طلب کنم، جذاب تر می شود." و واقعیت این است که این اشتباه است. این تنها راهی نیست که موثر است و به همین دلیل بخشی از آن به دلیل انطباق خوشی کار نمی کند.

مشکلی که با تمام این چیزهای بسیار جذاب وجود دارد این است که زمانی که آنها را دریافت می کنیم، معمولا آنها تمایل دارند که در اطرافتان باشند و ما یک شغل جدیدی می گیریم که شما قصد دارید برای مدتی در آن شغل مشغول به کار باشید. شما کالاهای عالی، یک ماشین جدید و یک خانه خریداری می کنید. شما فرد رویایی خود را ملاقات می کنید. شما به این نمرات عالی دست می یابید، شما GPA خاصی



را دریافت می کنید. این چیزها در اطرافتان قرار دارند و شما به آنها عادت می کنید. آن چیزهای جدید عادی می شوند. آنها آن شادمانی که انتظار داشتید را دیگر برآورده نمی کنند و آنها نقطه مرجع شما را برای آینده مجدد تنظیم می کنند. این یکی از دلایلی است که وقتی این مفاهیم را دریافت می کنیم، باعث خوشحالی ما نمی شود. این واقعا همان چیزی است که اتفاقی می افتد. آیا می توانیم این اثرات را ببینیم؟ این اثرات در موضوعات مالی چگونه است؟ آیا ما به پول عادت داریم؟ شما ممکن است فکر کنید "نه، اگر من پول بسیار خوبی داشتم، آن را برای همیشه دوست می داشتم". اما شما فقط اثراتی را که من در مورد آن صحبت کردم را دیده اید؛ به محض این که درآمد شما یک دلار بیشتر می شود، شما واقعا ۴۰ برابر خواستار یک دلار می شوید، مانند یک نقطه دقیق خاص که در آن شما این نوع از انطباق سازگاری را دریافت می کنید. حتی یک مطالعه بهتری وجود دارد که توسط دی تلا و همکاران مورد بررسی قرار گرفته است، جایی که آنها در طول زمان میزان انطباق پذیری تک تک افراد با حقوق و دستمزدشان را بررسی کردند. آنها در آلمان تقریبا ۲۰ سال را روی این پروژه کار کردند. همانطور که حقوقشان بالاتر می رود، آنها سعی کردند ببینند آیا شما به عنوان مردم به آن عادت کرده اید؟ و این چیزی است که آنها دریافتند. اینها حقوق مردم است. این دهه ۹۰ مانند رونق کمپانی dotcom است، و حقوق مردم اینگونه بود. و اینجا بیانگر حالت خوشحالی آنهاست. این یک حالت آرام است که به آن عادت کردید. البته این در زمینه پول است. حال در مورد یک حالت افراطی در زمینه پول چگونه است، شاید با گذشت زمان، تغییرات کوچکی که می توانید به آن عادت کنید، وجود دارد. اما اگر به طور ناگهانی یک ثروت باد آورده بدست آورید، چه؟ اگر شما میلیونها دلار در قرعه کشی برنده شوید چه؟

مسئله شما این را متوجه خواهید شد. مطمئنا، شما نمی خواهید با آن سازگار شوید. خب، بریکمن و همکارانش یک مطالعه بسیار معروف را انجام دادند که در آن برندگان لاتری را یکسال پس از آن مورد بررسی قرار دادند و شادمانیشان را ارزیابی کردند. برنده های قرعه کشی در مقابل کسانی که در قرعه کشی برنده نشدند. چیزی که شما متوجه می شوید این است که برندگان لاتری ۴ شادی از ۶ شادی (مطرح شده) را گزارش می کنند. به نظر می رسد که خیلی خوب است، تا زمانی که متوجه شوید کسانی که در قرعه کشی برنده نشده اند ۳,۸۲ است که در این مورد هیچ تفاوتی ندارد. حتی در شرایط ثروت های باد آورده، شما فکر می کنید که نمی خواهید به داشتن درآمد یک میلیارد دلاری عادت کنید. شما واقعا همین کار را می کنید. این نیز در ازدواج صدق می کند، همانطور که شما بچه ها را دیدید. من عاشق این کارتون هستم که نشان می دهد افراد شاد کسانی هستند که ازدواج کرده اند. اما آنها پس از دو سال فقط ازدواج کرده اند (بدون هیچ شادی). همه آنها این گونه هستند. ما آخرین بار این نمودار را دیدیم. اما اگر آن را آخرین بار



مشاهده نکردید، در اینجا مجدد نمودار رضایت از ازدواج را ارائه می دهیم. همانطور که به صفر ازدواج می رسید، رضایت از زندگی افزایش می یابد. اما پس از دو سال هیچ آماری متفاوت نیست، و سپس شما فقط به شریک زندگی خود عادت کردید. آنها در اطراف شما هستند. شما فقط به عنوان انطباق ادراکی به آنها عادت کردید. این شرایط در مورد آن چیزی که کمی نزدیک به خانه شماست، چگونه است؟ این پدیده مورد نظر در ییل است. بیشتر شما بچه ها مدت ها در ییل بوده اید، بنابراین اگر شما فراموش کرده اید که چقدر خوشحال بودید وقتی اولین بار متوجه شده اید که به ییل می روید، بنابراین برای یادآوری شما، من به یوتیوب رفتم و خوشحال شدم که بسیاری از اینها را، به جز فیلم های پذیرش کالج از جایی که مردم فیلم می کنند، یاد بگیرم. نظر می رسد که اضطراب باعث تحریک من می شود. من نمیتوانم تصور کنم که مردم این کار را انجام میدهند مثل فیلمهایی که از خودشان میگیرند و روی آنها کلیک میکنند، اما آنها آنجا هستند و اگر شما آنها را تماشا کنید، این افراد بسیار خوشحال هستند که وارد این کار شدند. بنابراین، امروز صبح وقتی از خواب بیدار می شوید به محض این که بر میخیزید، متوجه می شوید که در مدرسه ای هستید که، "صبر کنید، من دانشجوی ییل هستم." "من در ییل هستم. لعنتی. خدای من" احتمالاً شما بچه ها بی دلیل می خندید،

چرا این همه موارد وجود دارد؟ خب، روانشناس، دن گیلبرت، با کتاب فوقالعاده اش به نام *Stumbling Into Happiness*، در مورد این موضوع یک کنایه عالی دارد، جایی که او یادآور می شود که موارد فوق العاده، خصوصاً برای اولین فوق العاده هستند. اما آنها شگفت انگیز هستند و شگفتی آن با تکرار کم می شود. زمانی که شما برای بار اول می گوئید، "من به ییل می روم" برایتان فوق العاده است. اما لحظات بعد، شما فقط به آنها عادت می کنید. او همچنین نمونه هایی دارد که شما بچه ها خیلی جوان هستید تا درک کنید اما او در مورد اولین لحظه ای که شریک زندگیتان می گوید "من عاشق تو هستم" صحبت می مند. درست مثل بهترین هاست. اما مثل سه شنبه گذشته، زمانی که می گویند من عاشق تو هستم، این چیز خاصی نیست. یا اولین بار که فرزندان مامان یا بابا را می گوید، این مثل این می ماند همیشه بهترین چیز است. اما پس از آن، ۱۷ سال بعد، هنگامی که شما بچه ها مامان و بابا می گوئید، انگار چیزی را از دست می دهید. اما این غم انگیز است، درست است؟ زیرا ما می خواهیم همه این لحظات عالی را حفظ کنیم. اینها چیزهایی هستند که (با گذشت زمان) به حاشیه می روند. ما می خواهیم آنها به عنوان یک چیز عالی، باقی بمانند، اما همانطور که ما به آنها عادت کردیم، ما فقط در طول زمان غمگین و خسته می شویم که این نوعی از آن است.



فصل ششم : ویژگی آزاردهنده

اما من می خواهم در مورد یک ویژگی آزاردهنده حتی دسیسه آمیزتر که مربوط به این موضوع می شود، صحبت کنم که فکر می کنم که شما بچه ها را حتی بیشتر از این سازگاری شادکامی تحت تاثیر قرار می دهد، این چیزی است که من آن را ویژگی آزار دهنده خواهیم نامید^۴. علاوه بر داشتن سازگاری شادمانی، ما نیز نمی فهمیم که قصد سازگاری شادکامی را خواهیم داشت. ما متوجه نمی شویم که ذهن ما دارد به این چیزها عادت می کند و این یک چیز خاص است که پیش بینی های ما را خراب می کند، زیرا ما فکر می کنیم که چیزهای شادی که ما دنبال آنها هستیم، برای مدت زمان طولانی باعث شادی ما می شوند، و شاید حتی حیرت انگیز تر این است که اگر اتفاقات بدی رخ دهد، ما متوجه نمی شویم .

ما نمی خواهیم که خیلی زود تحت تاثیر آنها قرار بگیریم. بنابراین ما به مثال گربه باز میگردیم وهمچنین دلیلی که من این مفهوم را انتخاب کرده ام ،این است که حقیقت خنده دار است، زیرا یک گربه و تعداد زیادی هات داگ در قسمت پایین ، همان جاییکه او دوست دارد، وجود دارد "من باور دارم که از این لذت خواهیم برد ".این گربه واقعا معتقد است که اگر او به خوردن هات داگ ادامه دهد ،هات داگ ششمی یا هفتمی به او لذت بیشتری نسبت به هات داگ اول خواهد داد. و من فکر می کنم این جالب است که همه ما به نوعی کمی از خصوصیات گربه را درون خود داریم.ما فکر می کنیم این چیزهایی که خرید می کنیم، مثل زمانی که آیفون جدید را خریداری می کنیم، فکر می کنیم که ما وارد یک رابطه جدید می شویم، فکر می کنیم وقتی وارد ییل می شویم، این شادی روز اول تا اخر ادامه خواهد داشت. اما اینگونه نیست. این فقط یک توهم است و این توهم فقط برای این گربه و هات داگ نیست. این یک توهم برای زمانی است که ما خواستار یک شغل عالی هستیم که واقعا دوستش داریم، ما خواستار داشتن وسایل عالی، ازدواج عالی یا خواستار ورود به ییل هستیم. ما فکر می کنیم این چیزها به سمت بهتر شدن حرکت می کنند.اما اینگونه نیست.و اگر ما این را درک کنیم، ممکن است ما خیلی شادتر باشیم. و به این ترتیب یک کلمه برای این وجود دارد که دن گیلبرت و همکارانش با آن روبرو شدند. آنها این تمایل را تمایل تاثیر می نامند و این ایده است که ما تمایل به تأثیر عاطفی چیزها را در دو جنبه بالا می بریم، هم از نظر شدت و هم از لحاظ طول مدت. ما فکر می کنیم که آنها با گذشت زمان بهتر از روز اول می شوند و ما فکر می کنیم که این کار طولانی تر از آن است که واقعا انجام شود. شما یکی از این ها را مشاهده کردید، بخش شدید در زمینه مطالعاتی که قصد دارم یک بار دیگر به شما بگویم، زیرا بسیار مهم است که یادآوری شود، این کار باید انجام



شود. به یاد داشته باشید این مطالعه در مورد پیش بینی چقدر احساس خوب یا بدی دارید اگر نمره ای دریافت کنید که بهتر یا بدتر از آنچه می‌انتظار داشتید باشد

بنابراین اگر شما نمره ای را دریافت کنید که بالاتر یا پایین تر از سطح انتظار شما است، احساس شما در مورد این مقیاس ۹ گانه چگونه خواهد بود؟ در اینجا موردی وجود دارد که در حقیقت دانش آموزان پیش بینی کرده اند. اگر این بالاتر از سطح انتظار شما باشد، در مقیاس ۹ گانه، شما در سطح ۸ خواهید بود. این چیزی است که شما انتظار دارید. شما تقریباً در سطح ۸ قرار دارید. اما اگر آن نمره پایین تر از سطح انتظار شما باشد، امتیاز شما تا سطح ۴,۴ کاهش پیدا خواهد کرد. این واقعاً چه داستانیست؟ این راه تماماً رو به افول است. این واقعاً متفاوت با آن چیزی که دوست دارید بدان اهمیت دهید نیست. بنابراین چرا من این را به شما می‌گویم؟ زیرا این همان موردیست که ما پیرامون شدت عکس العمل های خود، اشتباه پیش بینی می‌کنیم. ما فکر می‌کنیم اگر نمره ای بالاتر از سطح انتظارمان بگیریم خیلی خوشحال خواهیم شد. و اگر بدتر باشد ما خیلی دپرس و افسرده خواهیم شد. اما در عمل ما فقط اینگونه بهم نمی‌ریزیم. ما همچنین با توجه به پیش بینی اشتباهمون درباره بقای این احساسات هم، دچار آشفتگی می‌شویم. ما فکر می‌کنیم که رویدادها به پایان می‌رسد. آنها قصد دارند ما را برای مدتی طولانی تر از حد واقعی تحت تاثیر قرار دهند. و این مانع از انجام اقدامات خاصی در جهانی می‌شود که می‌خواهد باعث خوشحالی یا ناراحتی ما شود و یا ممکن است خطرناک باشد. ممکن است یک نتیجه بد وجود داشته باشد. ما فکر می‌کنیم که این امر را برای مدت طولانی تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما اینگونه نیست. و به این ترتیب، مثال دیگری وجود دارد که شبیه به مثال خانه است. زیرا که شامل کالج های مسکونی می‌شود، اما کالج های مسکونی در بیل نیستند. اینها در مدرسه دیگری در دانشگاه هاروارد است. بعضی از شما ممکن است بدانید که در دانشگاه هاروارد و یا حداقل در زمانی که مطالعه انجام می‌شد، شما می‌دانید که کدام یک از کالج های مسکونی برای سال اولی هاست. بنابراین شما همانند زمانی که در این کالج ها هستید فقط به پروسه یادگیری مشغول هستید. آنها نمی‌دانند چه زمانی برای اولین بار به آنجا می‌روند، حداقل در زمان مطالعه. و آنچه که آنها پرسیدند این است که می‌دانید که فردا درخواهید یافت که شما در یک کالج مسکونی فوق العاده خوب مانند خانه آدمز، که بهترین خانه در محوطه دانشگاه است، هستید، یا شما در یک خانه فوق العاده شگفت انگیز دیگر هستید. یا مانند این است که در مادر یا در زندانی قرار دارید که یک چیز وحشتناک در هاروارد است. درست است؟



و آنها پرسیدند چه احساسی دارید؟ در واقع، یکسال بعد چه احساسی خواهید داشت؟ یک سال بعد، شما در این کالج مسکونی خسته کننده گیر کرده اید. چقدر بد است که این اتفاق می افتد و پیش بینی مردم در مقیاس ۷ گانه چگونه است؟ و چه چیزی را پیدا می کنید؟ خوب، در اینجا نموداری از آنچه که مردم پیش بینی می کنند، وجود دارد. آنها پیش بینی می کنند اگر که در سیلیمان در دانشگاه هاروارد قرار بگیرند، که به طور واضح بهترین کالج مسکونی است، پس این بسیار جذاب خواهد بود. همانطور که در مقیاس ۷ گانه، در طول یکسال امتیاز من، ۶ خواهد شد، زیرا این امر بسیار جذاب خواهد بود.

اگر من در فرانکلین یا جایی مانند آن یا هر جای دیگری باشم، جزو کالج هایی است که خیلی خوب نیست، پس خوشحالی من نیمی از آن چیزی است که می توانستم داشته باشم. درست؟ در واقع پس از یک سال حس شما چگونه است؟ این قابل تشخیص نیست. ما فکر می کنیم که این کارها تا ابد ادامه خواهد یافت. احتمالاً در لحظه، شما متوجه میشوید که یکی از کم ارزش ترین چیزها را در یافت کرده اید. شما به نوعی این ری اکشن را دارید: که این کمی بی ارزش است. اما پس از آن همه چیز طول می کشد. و این نمودار بسیار جذاب است زیرا من فکر می کنم که این نشان می دهد یکی از چیزهایی که من نگرانم بیشتر در مورد پیش بینی های نادرست، که این است، بله، ما این تأثیر را برای چیزهای مثبت داریم. ما پیش بینی می کنیم که عالی است. البته به آن اندازه ای که انتظار داریم عالی نیست. اما در برابر چیزهای منفی متعصب تر از یک تمایل ساده عمل می کنیم.

ما فکر می کنیم که بودنمان در یک کالج مسکونی نامناسب یک اتفاق برای نابود کردن زندگی ما است. ما تنها نیمی از پتانسیل شادیمان را در آن لحظه خواهیم داشت. اما آن تقریباً به همان اندازه که ما فکر می کنیم عمل نمی کند. تعصب تأثیری که ما برای پیش بینی های منفی داریم بسیار بدتر از آنچه هست که ما فکر می کنیم. و به همین ترتیب این فقط به شما چند مثال افراطی ارائه می دهد.

یکی از نقاطی که محققان به بررسی آن پرداختند، (من فکر می کنم که محققان اهمیت زیادی به اینکه این موضوع دانشگاهی است، می دهند) پیش بینی های ما در مورد تمایل پیدا کردن است، درست؟ بنابراین، همانطور که میدانید، بسیاری از دانشکده های سال سوم در اینجا در صورتی خواهند فهمید که آنها مدرک را دریافت کنند. بعضی از آنها مدرک خواهند گرفت و سپس برای همیشه شغل خواهند داشت. و دیگرانی که مدرکی نمیگیرند، پیش بینی می کنند که تمام عمرشان تمام خواهد شد. آنها باید بیل را ترک کنند، و دنبال کار جدید بروند... و بنابراین گیلبرت و همکارانش واقعا از استادان خواسته بودند که پیش بینی کنند که اگر شما مدرک بگیرید، به چه میزان خوشحال خواهید شد و اگر نتوانید آن را بگیرید، به چه میزان



ناراحت خواهید شد؟ و به همین ترتیب، در اینجا آنها متوجه میشوند پیش بینی های شما می شوند که اگر مدرک را دریافت کنید با خود می گویند: "من فوق العاده خوشحال خواهم شد." و اگر بدان نرسید، می گویند: "اوه، این وحشتناک است." شما واقعا چه چیزی را دریافتید؟ این درست مانند رابطه شما دانشجویان و بحث نمره است. شما تا حدی میزان خوشحالی خودتان را نسبت به زمانی که نمره را کسب می کنید، پیش بینی می کنید. اما شما واقعا سخت می توانید میزان خوشحالی خود را در زمانی که رد می شوید، پیش بینی کنید. این به آن اندازه که شما فکر میکنید بد است، نیست. درسته؟ شاید این مثال برای شما مناسب نباشد. بنابراین در اینجا یک مثال دیگر است که ممکن است برای شما مهم تر باشد. چه می شود اگر شما دچار یک قطع ارتباط وحشتناک شوید؟ شما واقعا فکر می کردید که برای مدتی طولانی با این شخص هستید، اما شما در یک رابطه طولانی مدت شکست می خورید. شما هر دو پیرامون شدت بد بودن ماجرا و مدت زمانی که گذشته، پیش بینی هایی می کنید. ایا حق با شماست؟ پل ایستویک و همکارانش این موضوع را بررسی کردند و آشکار شد که شما اشتباه می کنید. در اینجا پیش بینی شما ناشی از پریشانی و اندوه است. از این رو میله های بزرگتر، شادتر هستند. در اینجا نشان می دهد که این واقعا شبیه چیست. اساسا، اگر از شما خواسته بودم که هر نقطه را پس از ۶ هفته یا ۱۰ هفته بررسی کنید که چگونه است؟ شما فقط پیش بینی های خود را به یک شیوه بهتر ارائه می دادید.

شما با این اتفاقات منفی شادتر از آن چیزی هستید که انتظار دارید. حال شما ممکن است فکر کنید که این موضوع در ارتباط با اتفاقات به شدت منفی چگونه است.

بنابراین شما برای یک آزمون منظم در DOH اقدام می کنید. شما تصمیم می گیرید که یک آزمایش STD انجام دهید و متوجه می شوید که HIV شما مثبت است. مثال هایی همانند این نشان می دهد که زندگی شما را واقعا خراب می کند و سطح شادیتان را برای مدتی طولانی کاهش می دهد، درسته؟ در اینجا ما برخی از نمونه های معروف این موضوع را داریم. ما چارلی شین را داریم که متوجه شد HIV مثبت است و من این عنوان بعدی را که برای ۱۱ ماه بعد است، دوست دارم. او راجع به اینکه چه کاری انجام می دهد می گوید. او عالی انجام می دهد. این نشان دهنده آن است که او بهترین زمان از زندگی خود را سپری می کند حتی با اینکه HIV مثبت است. شما ممکن است فکر کنید که چارلی شین بعدا مانند افرادی عادی جامعه از این موضوع ناراحت خواهد شد. اما چرا واقعا؟ خب، استیو و همکارانش واقعا این کار را انجام دادند. آنها در واقع به بررسی پیش بینی های مردم درباره نتایج آزمایش HIV شان پرداختند و ری اکشن مردم را هنگام گرفتن نتیجه تستشان مشاهده کردند.



و بنابراین قبل و بعدش را شما پیش بینی می کنید. در اینجا پیش بینی های انجام شده برای یک نتیجه منفی است. من فکر می کنم این حدود ۱۰۰ است، اساسا در مقیاسی که آنها استفاده می کنند. بنابراین شما این را پیش بینی کنید همانند اینکه گویی شما این نتیجه را گرفتید و این غمبار است. اعداد بزرگتر بدتر هستند و شما پیش بینی می کنید که اگر شما نتیجه مثبتی دریافت کنید، تقریبا به همان اندازه که متوجه شوید که HIV مثبت دارید ممکن است دچار ترس و وحشت شوید، درسته؟ نتایج واقعی چیست؟ خوب، آنها کمتر از آنچه شما فکر می کنید خوب هستند و همچنین بدتر از آنچه فکر می کنید. منظورم این است که روزی که شما با خبر می شوید که نتیجه تست HIV مثبت شود به معنای این نیست که آن روز بهترین روز زندگی شماست. اما تقریبا به همان اندازه هم که فکر می کنیم بد نیست.

و در حقیقت، این فقط لحظه ای است که شما در میابید. اگر به یک سال بعد نگاه کنید، نتایج کمی بیشتر می شود. بنابراین حتی چیزهای وحشتناک را، ما پیش بینی خوبی نداریم. و ممکن است بگوییم شاید این فقط به این دلیل است که ما این کار را تماما انجام نمی دهیم. مانند اینکه اگر شما در مورد بدترین چیزها در زندگی خود فکر می کنید، شکست عشقی یا HIV مثبت یا موارد دیگر به اندازه این چیزهای اندوه بار، ما را متاثر نمی کند. بنابراین شاید ما پیش بینی خوبی نداشته باشیم؛ زیرا تجربه زیادی در این شرایط نداشته ایم. شاید اگر تجربه بیشتری با چیزهای وحشتناک که برای ما اتفاق می افتد داشته باشیم، شما این ری اکشن را خواهید داشت: "شما می دانید، چیزهای وحشتناکی برای من اتفاق می افتد. آنها خیلی بد نیستند." بنابراین ایدن و همکارانش واقعا کار جالبی انجام دادند. آنها این مورد عجیب و غریب را در جایی که در آن چیزهای وحشتناک اتفاق می افتد، یافتند و ممکن است آن ها را تکرار کنند تا ببینند آیا مردم در کاهش تمایلات خود در طول زمان بهتر عمل می کنند. همچنین آنها به بررسی بچه هایی پرداختند که امتحان رانندگی داشتند.

زیرا همانطور که می دانید، برخی از شما ممکن است این تجربه را داشته باشید، "من هم این تجربه را داشتم که یک بار در این آزمون شکست خوردم". یا ممکن است چندین بار در یک آزمون شکست بخورید تا در نهایت آن را قبول شوید. و بنابراین شما پیش بینی می کنید: "اگر آزمون را قبول شوم چقدر خوشحال خواهم شد". یا اگر شکست بخورید چقدر بد خواهد شد و سپس شما شکست می خورید، اما ناراحت نبودید. شاید شما در طول زمان سازگار شدید یا آپدیت شدید و این کاری است که آنها انجام دادند.

آنها در واقع به پیش بینی های نوجوانان در مورد میزان خوشحالی آنها در برخورد با امتحان رانندگی پرداخته اند در صورتی که آنها شکست بخورند و اگر چندین مرتبه شکست بخورند آنها هر بار دقیقتر عمل



می کنند. بنابراین در اینجا یک نمودار پیش بینی شده از میزان شادی و یک نمودار واقعی از آن در اختیار داریم. و شما اساسا نموداری را مشاهده می کنید که ما در میلیون ها نمودار دیگر مشاهده می کنیم. یعنی این که مردم پیش بینی می کنند که شادی آنها کم است، اما شادی واقعی آنها واقعا بالا است.

اما اگر پیش از این یک آزمایش قبلی نداشته اید، این یک تعصب تاثیر کلاسیک است. سوال این است که آیا تا به حال تعصب تاثیر را در زمانی که به دفعات شکست می خورید کاهش داده اید؟ جواب خیر است. هر باری که شکست می خورید، شما دفعات بعدی را هم اشتباه حدس می زنید. و می گوئید اگر این بار هم شکست بخورم باز ناراحت می شوم. اما اینطور نیست. ما در این تعصب تاثیر با کسب تجربیات فراوان که غم انگیز است، بهتر نمی شویم. اما سوال این است، درست است که ما در آن بهتر نمی شویم ولی چرا خیلی ناراحت می شویم؟ چه چیز نادرستی وجود دارد؟ نمیتوانیم ببینیم که چقدر انعطاف پذیر هستیم؟

و دوباره، دانیل گیلبرت و همکارانش که با این چنین بی نظمی های روانشناختی فوق العاده ای روبرو شدند که او در مورد آن صحبت می کنند و این ها خیلی عمیق هستند و آنها کسانی هستند که شما واقعا می توانید برای خلاص شدن از این اشتباهات از آنها کمک بگیرید. اولین چیزی که او به عنوان کانون اصلی، تمرکز می کند، در مورد آن حوادث است. هر چیزی که می توانست در زندگیتان اتفاق بیفتد را فراموش کنید. بیایید مثالی بزنیم. مثلا فردا، شما یک DUH دریافت می کنید. شما آزمون عادی STD خود را انجام می دهید و متوجه می شوید که HIV مثبت است. و شما می گوئید "همه چیز در زندگی من در حال متوقف شدن است" و من می گویم، "از الان تا یکسال بعد حس شما چگونه است؟" روی چه چیز تمرکز می کنید؟ شما می گوئید "من اچ آی وی مثبت هستم". این چیزی است که شما روی آن تمرکز می کنید. "همه چیز در زندگی من متوقف می شود." اما از الان تا یکسال، واقعا برای شما چه اتفاقی می افتد؟ شما به کلاس می روید. شما خوش میگذرانید. شما در مورد مشاغل تابستانی فکر می کنید. شما کیکهای واقعا خوبی را در سالن غذاخوری می خورید. تمام زندگی شما از این موارد پر می شود و این وضعیت HIV شما نیست، درست است؟ این فقط به آن اندازه که شما فکر می کنید باعث بهم ریختگی شما نمی شود. این کانون تمرکز است. ما فقط بر روی این یکی تمرکز می کنیم. و همه چیزهای دیگر را نادیده می گیریم. و این همان پیش بینی اشتباه است زیرا این چیزی است که کانون توجه قرار گرفته است.

هنگامی که روی یک چیز تمرکز می کنید، شما دچار حدس اشتباه می شوید. بنابراین هنگامی که شما در مورد سطوح شادی خود، مانند زمانی که شما شغلی را بدست می آورید یا کاری را انجام می دهید، پیش بینی می کنید، فقط به آن لحظه فک نکنید بلکه به محیط اطرافش توجه داشته باشید. به عنوان مثال اگر



این کارآموزی را بدست آورید، چقدر خوشحال خواهید شد. شما واقعا تمایل دارید این قضیه در تابستان امسال اتفاق افتد، اما اگر در کنار آن، اتفاقات دیگری رخ دهد چه؟ هنوز هم روز بارانی خواهید داشت. هنوز هم همه این مسائل وجود دارد. همان موضوعات مشابه با چیزهای نا مناسب. اگر پیش بینی می کنید که چقدر احساس بدی می کنید، اگر این کلاس را انتخاب کنید، این به نوعی ریسک است و شما نمره بدی می گیرید، پس به جنبه های دیگر موضوع بیندیشید. مانند اینکه شما می خواهید رتبه های دیگر را کسب کنید. تابستان خواهد شد، و شما قصد دارید حرکت کنید، شما می خواهید منطقی عمل کنید که چرا آن نمره بد را گرفتید، به همه اینها فکر کنید.

و در آخرین بخش در مورد عقلانیت، ما را وارد تعصب دوم می کند که این اشتباهات را ایجاد می کند و این همان چیزی است که دن گیلبرت آن را **نادیده گرفتن ایمنی** نام نهاده است و این ایده وی است که ما گاهی اوقات از قدرت آنچه که آن را سیستم ایمنی روان شناختی می نامیم، بی اطلاع هستیم. منظورش از این حرف چیست؟ به این معنی است که ما فقط تمایل داریم که با رویدادهای منفی سازگار شویم و مقابله کنیم. ما در واقع فقط تا حدی انعطاف پذیر هستیم. ما در واقع بسیار انعطاف پذیر تر از زمانی هستیم که گاهی اوقات فکر می کنیم. بنابراین واقعیت این است که ما واقعا اتفاقات بدی که برایمان می افتد را دوست نداریم. ذهن ما دوست ندارد که واقعا احساس بدی داشته باشد و ما مکانیسم های زیادی برای حس بهتری داشتن داریم، در شرایطی که واقعا احساس بدی می کنیم. بگذارید بگوییم ما یک دلشکستگی داریم. آیا شما فقط می نشینید و افسوس جدایی می خورید؟ خیر، دوستان شما را از این حالت خارج کرده و شما فریاد می زنید یا به اینترنت می روید و به عکس های توله های سگ نگاه می کنید. ما در این رویداد وحشتناکی که اتفاق می افتد به دام نیفتادیم. ما انعطاف زیادی برای غلبه بر مسائل داریم.

این قضیه در خصوص گرفتن نمرات بد هم همینطور است. بله نمره بدیست اما شما مسیر را ادامه می دهید. شما با دوستانتان بیرون می روید. شما بر روی این مساله بد تمرکز نمی کنید. شما مکانیسم هایی دارید تا احساسات را خوب تر کنید و شما از این مکانیسم ها بیشتر از آنچه که درک کنید، استفاده می کنید. و ما مجموعه ای قدرتمند را داریم که خودمان را از فکر کردن به اینکه ما یک فرد بد هستیم یا زمانی که اتفاقات بد رخ می دهد، همه چیز آزار دهنده است، رها می کنیم. ما می توانیم عقلانی عمل کنیم و برای خودمان دلیل بیاوریم و معنای آن را پیدا کنیم. ما همه این کارها را انجام می دهیم، زیرا ما مجموعه ای کامل از صفات روان شناختی داریم که خودمان را مجبور می کنیم تا حس بهتری داشته باشیم. چیزی که دیوانه کننده است، این است که ما متوجه نیستیم که اینها را داریم. ما دائما فراموش می کنیم که چقدر



واقعا انعطاف پذیر هستیم. و این بدان معنی است که ما پیش بینی اشتباه داریم و به همین دلیل من فکر می کنم این ویژگی آزار دهنده یکی از بدترین هاست زیرا این بدان معناست که شما بچه ها نمی دانید که چه قدر قدرتمند و چقدر انعطاف پذیر هستید. و این چیزی است که من را بیشتر درباره نسل شما نگران می کند، که در بحث هایی مانند این کتاب (گوسفند عالی) و همه این موارد که درباره ریسک پذیر بودن صحبت کردیم ، اشاره کردیم.

من فکر می کنم شما در مورد نتایج منفی نرسیده اید و درباره بازخورد منفی حتی بیشتر از نسل های دیگر ادعا می کنید. و این تعصب شاید نتیجه این است. شما برای انجام این کارها ترسیدید. و آنچه از تحقیقات روانشناسی در مورد شما می دانیم، شما فقط قصد دارید خوب باشید. اگر شما آن کلاس مخاطره آمیز را بگیرید و یک نمره وحشتناک به دست آورید، شما همه این مکانیسم ها را دارید تا به بدی آنچه که تصور می کنید، احساس بدی نداشته باشید.

اگر شما ریسک کنید و سعی می کنید برای یک کار مخاطره آمیز درخواست کنید و شما آن را دریافت نکنید، شما خیلی بهتر از چه که فکر می کنید، بهتر هستید. و بنابراین این تعصبی است که من بیشتر در مورد آن نگرانم زیرا به این معنی است که شما درباره پتانسیل هایتان در این مسیرها دچار پیش بینی اشتباه می شوید.

فصل هفتم: ویژگی آزار دهنده

ما همه این ویژگی های جالب ذهنی را داریم که گروهی از رنج و بدبختی را به ما تحویل می دهد. این ایده که ما چیزهای مناسب را نمی خواهیم. اول، همانطور که مشاهده کردیم، این ویژگی های آزار دهنده این است که ما دائما پیش بینی های نادرست داریم. این فقط یک ویژگی از ذهن ما است که گاهی ذهنمان خیلی قوی به ما می گوید که این اطلاعات دقیقا نادرست است. این موضوع از بدبختی است. اما ما باید این ویژگی آزار دهنده را درک کنیم تا باور کنیم که آن بدبختی واقعا اتفاق می افتد. سپس ما دیدیم برخی از چیزهای ، این حس بدبختی را بر روی چیزهای خاص ارائه می دهد. ما به لحاظ مطلق فکر نمی کنیم، ما دائما خودمان را با نقاط مرجع مقایسه می کنیم و کنترلی بر روی این نقاط مرجع نداریم، آنها فقط نوعی پاپ هستند. بیایید این موضوع را ادامه بدهیم که این اتفاق برای من افتاد و فکر کنم روی صفحه نمایش نبود. مورد بعدی این است که ما دائما این ویژگی آزار دهنده را مشاهده می کنیم که ذهن ما به وسایل



عادت می کند، جایی که اگر برای مدت طولانی چیزی را داشته باشیم، این فقط یک عادت می شود و ما دیگر از آن لذت نمی بریم.

و بدترین چیز این است که ما متوجه نیستیم که این اتفاق می افتد. ما متوجه نمیشویم که این قضیه برای چیزهای خوب اتفاق می افتد. که چیزهای خوب به آن اندازه که فکر می کردیم باعث خوشحالی ما نمی شوند. بنابراین، ما دائما به دنبال چیزهایی خارج از داشته هایمان هستیم و احساس می کنیم آن را نداشتیم چون بیشتر از آن را نداشتیم. و ما همچنین به چیزهای بالقوه بد مثل اینکه بگوییم این واقعا زندگی مرا نابود کرده است فکر نمی کنیم، آن هم زمانی که واقعا اینگونه نیست.

بنابراین، سوال بزرگی که با آن بحث امروز را به پایان می بریم این است ، شما فقط در مورد تمام این ویژگی های آزار دهنده درون ذهنم به من گفتید. چگونه آنها را خاموش کنم؟ چگونه می توانم از شر آنها خلاص شوم؟ چه عادت هایی را می توانم برای غلبه بر این ویژگی های آزار دهنده ایجاد کنم ؟ برای آن، شما باید منتظر بمانید تا جلسه بعد.

فصل هشتم : سوال و پاسخ

من در مورد مطالعات تلویزیونی که در ابتدا در مورد آن صحبت کردم سوال دارم. شما گفتید که ایده ای وجود دارد که شما تلویزیون را تماشا می کنید و زمانی که شما مردم را در تلویزیون تماشا می کنید، شما احساس ناکافی بودن می کنید زیرا آنها پول بیشتری می گیرند و این باعث می شود شما پول بیشتری را صرف کنید. اما من تعجب کردم که بفرض یک متغیر پیریشان کننده در آن وجود داشته باشد، زیرا این ممکن است به دلیل تماشای زیاد تلویزیون باشد و شما اوقات فراغت زیادی دارید، و به همان اندازه که اوقات فراغت بیشتری دارید، چیزهایی را می خرید. بنابراین شما در حال خرید چیپس سیب زمینی هستید تا تلویزیون تماشا کنید و لزوما چیزی را نمیخرید به این دلیل که شما در حال تماشای تلویزیون هستید و احساس ناکافی بودن می کنید. بله سوال بزرگیست و در حقیقت، در تمام این موارد، آنها قادر به دوست داشتن چیزی که چهار دلار اضافی بر آن خرج کردند نیستند و... با تمام این مطالعات، آنها نوعی جمع آوری اطلاعات انجام دادند که همبستگی دارند، درست است؟ بنابراین آنها بررسی کردند، از این رو من قصد دارم میزان تماشای تلویزیون توسط شما را با برخی از نتایج ارتباط دهم.



و در همه این موارد، تمام چیزهایی که شما در مورد آن صحبت می کنید، شاید شما تحت تاثیر واقع شوید اما نه به دلیلی که درک می کنید. شاید افرادی که بیشتر تلویزیون تماشا می کنند، کسانی هستند که شغل بی دردسر را دوست دارند. بنابراین آنها بیشترین پول را دارند که برای خرید چیزهایی صرف کنند و ... درست است؟ چه عالی می شد اگر مطالعات مشابه در یک روش آزمایشی که در آن فقط افرادی خاص هستند انجام می شد.

من فقط به صورت تصادفی مردمی را از خیابان می آورم و شما را مجبور می کنم که تلویزیون بیشتر تماشا کنید. و خواهم پرسید آیا این رفتار شما را تحت تاثیر قرار می دهد یا نه. این نوع مطالعات هنوز انجام نشده است، اما من فکر می کنم این نوع مطالعاتی در زمینه های مختلف انجام می شود، مانند بررسی فیس بوک، جایی که من از مردم خواستم تا فیس بوک را نگاه کنند. و نه لزوماً به لحاظ صرف پول، اگرچه آنها به آن نگاه نکردند، اما برخی از اثرات مشابه وجود دارد.

بنابراین من موافقم می توانست همه چیزهایی را که توسط نقاط داده ای بررسی می شوند و آنها باید نوع مناسبتری از تجربیات را بدون همبستگی همسان با انواع مطالعات مربوط به علیت انجام دهند. اما پیش بینی من این است که اگر آنها آن را انجام دادند، شما احتمالاً می توانید بسیاری از اثرات مشابه را دریافت کنید. و یکی از اثراتی که در آن وجود دارد که باعث نگرانی من شده است این است که هنگامی که شما بیشتر تلویزیون تماشا می کنید، فکر می کنید درآمدتان بد است. بنابراین، اگر واقعاً این حقیقت که مردمی که بیشتر تلویزیون تماشا می کنند، حقوق و اوقات فراغت بیشتری داشتند، شاید اگر شما تلویزیون را تماشا نکردید، آنها لزوماً حقوق و دستمزد مطلق شان را بدتر از حقوق و دستمزد مشابه نخواهید دید. اما کاملاً موافقم این می توانست عالی باشد. بسیاری از مطالعاتی که ما شاهد آن هستیم و این برای تمام دوره ها درست است، مثل این است که اگر فقط به یک مطالعه نگاه کردید، به نظر می رسید، خوب است، راهی بهتر برای انجام این مطالعه وجود دارد، و ما باید آن راه درست را انجام دهیم. اما گاهی اوقات حجم تمام این شواهد با هم شروع به ساخت یک مورد مشابه در مورد آن می کند. بله، کاملاً درست است.

و هر زمان که یک همبستگی را می بینید، شما باید به من زنگ بزنید، خوب، چه چیزی واقعاً آنجا کار می کند؟ آیا این چیزی است که شما فکر می کنید و یا چیز دیگری است؟ خوب، تو؟ بله، سوال من در رابطه با مقایسه های اجتماعی است، مثل اینکه در پایان روز ما مانند موجودات فوق العاده اجتماعی هستیم، به ویژه در کالج که دانش آموزان همیشه به دنبال شانه هایشان هستند و می بینند که چگونه دیگران زندگی می کنند. بنابراین من حدس می زنم که یک راه جلوگیری از آن قرار دادن تمام این فیلترها مانند غیر فعال



کردن فیس بوک و یا استفاده کمتر از رسانه های اجتماعی است. اما به غیر از جدا کردن خود از رسانه های اجتماعی که تا حدی غیر ممکن است ، چه فاکتور های دیگری به رفع مشکل مقایسه های اجتماعی بیشتر از نزدیکی وجود دارد؟ بله بله بله. دو چیز وجود دارد، به این دلیل که من فکر می کنم، سوال میلیون دلاری، درست است؟ آیا ما قصد داریم همین امشب ، اسنپ چت ، فیس بوک و همه اینها را غیر فعال کنیم؟ اگرچه، من فکر می کنم، شما باید انجام دهید. اما اجازه بدهید بگوییم خیر، احتمالا اکثر شما این کار را انجام نخواهید داد. باشه. پس چگونه ما آن را حل کنیم. اول، من در باره مقایسه های اجتماعی فکر می کنم، چون من آن را به روش بسیار منفی ارائه دادم. گویی که این چیز وحشتناک است. اما واقعیت این است ، وقتی مقایسات اجتماعی ابتدا توسط روانشناسان اجتماعی مورد بررسی قرار گرفت، مانند بازگشت به دهه ۵۰، آنها در واقع آن را به عنوان یک چیز خوب فکر می کردند.

و این یک چیز خوب است؛ زیرا به شما امکان می دهد که قطب نمای خود را تنظیم کنید، درست است؟ پس چقدر باید درآمد کسب کنید؟ چگونه باید باشید؟ چقدر از کامنتان در فیس بوک لایک دریافت می کنید؟ شما واقعا نمی دانید. هیچ ارزشی وجود ندارد. در حقیقت، تنها راهی که ما بتوانیم در این موردها به طور مطلق بدانیم این است که افراد دیگر را ببینیم، افراد دیگر؛ به عنوان نقطه مرجع واقعا مفید است، زیرا به نوعی به شما می گوید که معیار چیست، درست است؟

و بنابراین وقتی مقیاس اجتماعی در ابتدا مورد مطالعه قرار گرفت، مردم تصور کردند که این امر مثبتیست. درسته است؟ این هست راهی که ذهن ما اطلاعات خارجی پیرامون اینکه معیار ما باید چه باشد را بررسی می کند ، زمانی که ما هیچ راهی برای اندازه گیری مطلق نداریم. بنابراین امتیازات خوبی هم دارد. و این بخشی از سؤال شماست، زیرا شما نمیتوانید همه چیز را خاموش کنید، درست است؟ یا شما باید بدانید چه تعداد از دوره های کارآموزی باید مورد استفاده قرار گیرد و چگونه باید در این کلاس به طور کلی انجام شود. اما شما نیاز به این اطلاعات دارید و ما از دنیای اجتماعی آن را دریافت می کنیم. مشکل این است که اطلاعاتی که ما از دنیای اجتماعی دریافت می کنیم یک معیار دقیق نیست، چه فیس بوک، چه اسنپ چت

...



به همین دلیل است که من فکر می‌کنم این یک معیار دقیق نیست، وقتی به مجلات مد نگاه می‌کنم، درست است؟ بنابراین بگذارید بگوییم این دقیقا مشابه مقایسه زیبایی من و بدنم با دیگران است. این احتمالا برای آن نمونه خاص نیست، اما بگذارید بگوییم این گونه است. فیزیک‌هایی که می‌بینم فیزیک واقعی نیستند، درست است؟ آنها کاملا با فوتوشاپ دستکاری شده‌اند، و نسخه ایده آل، و جعلی نسبت به آنچه انسان در واقع به نظر می‌رسد.

گویی آنها استانداردهایی تنظیم کرده‌اند که هیچ‌کس نمی‌تواند دنبال کند، درست است؟ آنها طراحی شده‌اند تا شما را به خواستن این چیزها ترغیب کنند تا احساس بدی در شما ایجاد نمایند. بنابراین شما چیزهایی می‌خرید. درسته؟ حدس من این است بیشتر از آنچه که مردم بخواهند بفهمند، رسانه‌های اجتماعی همانند هم هستند. هیچ‌کس نمی‌تواند حس دقیقی از اینکه دنیای واقعی آنها چگونه است؟ باورهایشان چیست؟ یا چقدر با این چیزها شاد هستند، بدست بیاورد. زیرا کل نکته این است که شما خودتان را عالی به نظر برسانید درسته؟ و این بدان معناست، حتی اگر مقایسه اجتماعی خوب باشد شما نمی‌توانید ارائه دقیقی از آنچه که دیگران دوست دارند بدست آورید. شما تنها نسخه ایده آل، اینستگرامی، و فوتوشاپی هر چیزی که خوب است را دریافت می‌کنید. بنابراین شما زندگی واقعی خود را بر می‌گزینید، و چقدر مسائل به سمت جایی که شما منظره کاملی از هر چیزی را می‌بینید، روانه می‌شود و شما آن را با دیگر مردم مقایسه می‌کنید و با هم تطبیق پیدا نمی‌کند.

اما این منحنی صدای واقعی نیست. همانطور که می‌گوییم، این دو بخش [فوق العاده جذاب از منحنی صدای زندگی شما را می‌گویند]، و شما تمام زندگی خود را با آن مقایسه می‌کنید، و شما می‌گویید، "وای، این کافی نیست."

و بنابراین، چگونه با آن برخورد می‌کنید، درسته؟ و ما در واقع به این موضوع کمی با برخی از دانش آموزانی که در آخرین لحظه با آنها ملاقات داشتیم صحبت می‌کردیم. من فکر می‌کنم اگر ما یک فرهنگ رسانه‌های اجتماعی را ایجاد کردیم، جایی که شما تصویری کامل از آنچه که به نظر می‌رسد را قرار دهید، پس ممکن است آن تصویر در واقع خوب باشد، سپس ممکن است معیارهایی باشد که در واقع این اثرات زیان‌آور را نداشته باشند.

ما آخرین بار با افرادی صحبت کردیم که در مورد نمونه‌ای دانشگاهی جایی که در آن این محقق CV واقعی خود و یا رزومه واقعی خود را ایجاد کرده بود، گیر افتاده بود. و بنابراین، معمولا، شما CV افراد را



می بینید، و این فقط تمام مقالات و همه رویدادهای آن است. اما او در واقع یک چیز واقعی را ساخته است، که شامل همه چیزهایی است که برای آن درخواست کرده است، اما دریافت نکرده است. و چیزی مانند این وجود دارد که او از این درجه رد شد.

این مقاله ۱۷ بار رد شد و شما مجبور بودید این را در یک مجله بی ارزش ثبت کنید. و من این طریق را دوست دارم و احساس کردم اگر شما این را دیدید، احساس بدی نخواهید کرد، زیرا رزومه واقعی خود را می بینید. همه چیزهایی را که شکست خورده مشاهده می کنید. و به دلیل یک تعصب که در آینده صحبت خواهیم کرد، یکی دیگر از ویژگی های احمقانه، وحشتناک ذهن است که توجه بیشتری به موارد منفی نسبت به چیزهای مثبت دارد.

ما فقط به دنبال آن هستیم که ببری را جستجو کنیم که می توانست بپرد. تمام منابع مورد توجه ما به دنبال چیزهای بد هستند. بنابراین، هنگامی که به CV واقعی خود نگاه می کنید، واقعا تمایل ندارید چیزهای خوب را ببینید. شما چیزهای بد را بسیار برجسته می بینید. این فقط تعصب توجه است. سپس رزومه دیگران را می بینید و به همین ترتیب می گوئید "اوه، آنها این کارآموزی عالی را انجام دادند" اما شما نمی دانید که آنها ۷۰ بار درخواست کرده اند و موفق نشده اند و آنها ناراحت هستند... و بنابراین، یک راه حل این است که همه در مورد سهام واقعی دقیق تر باشند. احتمالا این فوق العاده خواهد بود و شما بچه ها می توانید این انقلاب فرهنگی فوق العاده را آغاز کنید. حدس می زنم این اتفاق نمی افتد. دوم این است که صراحتا متوجه شوید که این یک مورد است، درست است؟ بنابراین، در چارچوب این نوع تصاویر مجله، شما می توانید کمی با فکر اینکه این چیزها فوتوشاپ هستند، از تمرکز روی آنها فاصله بگیرید.

مانند قبلا که به این چیزها نگاه می کردید، این مدل واقعا لاغر نیست. این فوتوشاپ است. این کار تا حدی به خاموش کردن نقطه مرجع مقایسه ای شما کمک می کند. و شما بچه ها می توانید همین کار را زمانی که به استوری خود رد اسنپ چت نگاه می کنید، انجام دهید. شما اینگونه بگوئید "این شخص سرگرم کننده است، اما او پنجشنبه شب را به من نشان نمی دهد، او یکشنبه شب را به من نشان داد." و مانند شما می توانید به اصلاح این نوع چیزها سعی کنید، و که می تواند واقعا قدرتمند باشد. آخرین چیزی که می توانید انجام دهید این است که نقطه مقایسه خود را بازنشانی کنید، که خیلی افراطی نیست، درست است؟ و مقایسه های سطح پایین اجتماعی همواره آن چنان قدرتمند نیست که ما فکر می کنیم. همانطور که در مثال فیس بوک دیده اید، اینها دقیقا همان چیزی را که به آن نیاز دارید به شما نمی دهند. اما شما گاهی



اوقات می توانید مقیاس خود را خیلی زیاد تغییر دهید با توجه به این که فقط همکارانتان در ییل آنجا نیستند.

شما می توانید فکر کنید که همه دانشجویان کالج با انواع پیشینه هایی وجود دارند که ویژگی هایی که شما دارید را ندارند. شما حتی می توانید وحشتناکتر فکر کنید که افرادی وجود دارند که به هیچ وجه معقول نیستند. شما می توانید گروه مقایسه اجتماعی خود را به شیوه ای متفاوت از خودتان انتخاب کنید. و گاهی اوقات، این باعث می شود که شما مانند دیگران درک کنید، گاهی اوقات می توانید از قدرت مقایسه ی اجتماعی برای چیز خوب استفاده کنید، زیرا شما متوجه شده اید چیزی که به نظر برای شما بد است، اگر برای دیگران استفاده کنید ، لزوماً بد نیست. و گاهی اوقات، شمارش نعمتهایتان همان چیزی است که ما در آینده راجع به آن صحبت می کنیم، نوعی از آن است و می تواند واقعا قدرتمند باشد.

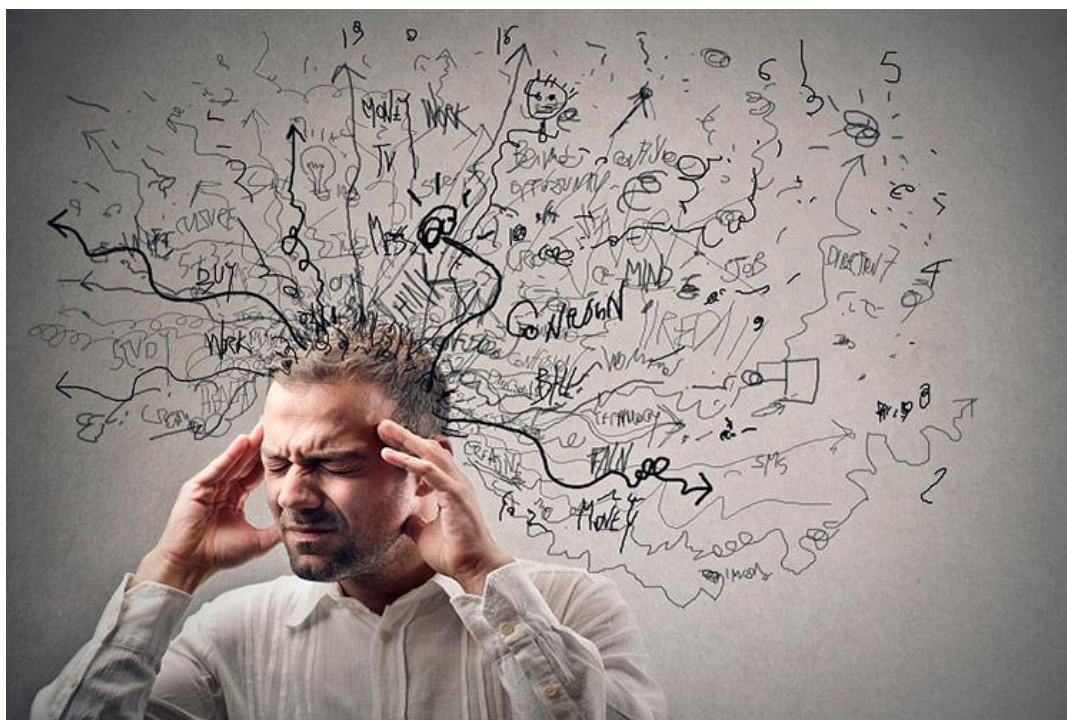
بنابراین شما مجبور نیستید فیس بوک و تمام این موارد را کنار بگذارید، اگر چه من واقعا احساس می کنم اگر شما در تلاش برای گرفتن یک کار هستید که می خواهید به شما درآمد خوبی بدهد، شما باید تشخیص دهید که داده ها تاثیر شادی شما را در برابر زمانی که رسانه های اجتماعی را ترک می کنید، نصف می کند. بنابراین آن چیزی را انتخاب کنید که دوست دارید.

مطمئناً، بدبختی در ذهن شماست. اما سعی کنید از این نوع تکنیک ها برای احساس بهتر استفاده کنید. و اگر شما داخل بازی هستید، می دانید، دوباره ممکن است اشتباه پیش بینی کنید که چقدر خوشحال کننده است، اگر سعی کنید آن را امتحان کنید.

هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید شما باید یک هفته این کار را انجام دهید. فقط یک هفته آن را خاموش کنید، و نظر سنجی مربوط به شادی را انجام دهید. شاید فقط این تنها به شما کمک می کند تا چند امتیاز بیشتری از آنچه انتظار داشته باشید را کسب کنید. سوالی دارید؟ خیلی خوب. ما این هفته را به پایان خواهیم رساند. و هفته آینده، ما به چیزهایی که باعث خوشحالی شما می شود، برمیگردیم، راه واقعی که می توانید این تعصبات زیان بار را حل کنید.



فصل ۴: چگونه ویژگی های آزار دهنده ذهن را خنثی کنیم.



۱-۴ ورزش

۲-۴ خواب

۳-۴ مرور "چیزهای فوق العاده"

۴-۴ تطبیق سازگاری دوگانه

۵-۴ امتیاز مرجع خود را بازنشانی کنید

۶-۴ خلاصه ی غلبه بر تعصب ها

۷-۴ پرسش و پاسخ



ورزش

در این فعالیت، ما بر روی ورزش تمرکز می‌کنیم. چرا ورزش؟ خوب، مشخص شد که حرکت دادن کمی بیشتر می‌تواند میزبان مزایای مثبت باشد. ورزش کردن می‌تواند روحیه شما را افزایش دهد. هم چنین می‌تواند علائم افسردگی را به اندازه داروهای ضد افسردگی مانند زولوفت کاهش دهد. ما همچنین در سخنرانی دیدیم که تمرین می‌تواند عملکرد تحصیلی شما را افزایش دهد. این یک روش کاملا آزاد و بسیار ساده است که زندگی خود را شادتر و سالم‌تر کنید. بنابراین ما چگونه این فعالیت را انجام می‌دهیم؟ لازم نیست به اونجا برسیم و یک ماراتون انجام بدیم. شما فقط باید کمی بیشتر حرکت کنید. شاید برای نیم ساعت به باشگاه می‌رفتید و یا با یک دوست سر ناهار پیاده‌روی می‌کردید. شما حتی می‌توانید در اطراف اتاق نشیمن با هم برقصید. هدف این است که کمی بیشتر حرکت کنید و سپس کاری را که در این فعالیت ورزشی انجام می‌دهید، پی‌گیری کنید. دوباره، پی‌گیری عادت‌هایی که ما انجام می‌دهیم می‌تواند به تبدیل شیوه‌های سالم یک روز به یک عادت طولانی‌مدت کمک کند. پس بروید آنجا و کمی بیشتر حرکت کنید. شما خواهید دید که خوشحال‌تر و سالم‌تر می‌شوید.

خواب

در این فعالیت، ما بر روی خواب و خواب کافی تمرکز می‌کنیم. چرا ما زمان را صرف تمرکز بر روی خواب می‌کنیم؟ خوب، همانطور که در این سخنرانی‌ها دیدید، عمل به اندازه کافی خواب هر شب می‌تواند میزبان مزایای مثبت باشد. ما می‌دانیم که اطمینان از اینکه خواب کافی به دست می‌آورید، می‌تواند حالت روحی شما را در طول زمان افزایش دهد. همچنین می‌تواند عملکرد شناختی شما را افزایش دهد، مانند انجام خوب در آزمایش‌ها و غیره. خواب کافی نیز میزبان فواید سلامتی دیگر است. آن می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و حتی سرطان را کاهش دهد. این یک روش کاملا آزاد و بسیار ساده برای ارتقای روحیه و سلامت تان است. بنابراین شما چگونه این فعالیت را انجام می‌دهید؟ خیلی ساده است، فقط باید کمی بخوابی. سعی کنید در حدود ۷ تا ۸ ساعت در شب زمانتان را آزاد کنید و زمان خواب خود را در برنامه ReWi پیگیری کنید. همان طور که در سخنرانی دیدیم، پی‌گیری خواب در طول زمان می‌تواند به تبدیل یک مقدار سالم خواب به یک عادت کمک کند. و بنابراین به آنجا بروید و کمی بخوابید و بعد تو خوشحال‌تر و حتی سالم‌تر خواهی بود.



بخش ۱- مرور "چیزهای فوق العاده"

بسیار خوب. خوب، همگی خوش آمدید به سومین سخنرانی ما در مورد روانشناسی خوب بودن. امیدوارم همه شما در مورد بینش هایی که طی هفته گذشته یاد گرفته اید و تمام تعصبات خود فکر کرده اید، و می توانید از آن ها استفاده کنید. این هفته، ما می خواهیم استراتژی های واقعی را که شما می توانید از آن استفاده کنید، داشته باشیم. و بنابراین قرار است این هفته تکالیف زیادی داشته باشیم، پس آماده باشید. اما فقط برای ادامه دادن، دوباره فقط یک یادآوری از اینکه کجا بودیم. اولین سخنرانی، ما همه این تصورات نادرست درباره خوشبختی را مرور کردیم، این چیزهایی که فکر می کنیم ما را خوشحال می کند، اما این ها نیستند. هفته گذشته، ما در مورد اینکه چرا انتظارات ما اینقدر بد هستند صحبت کردیم. ما به مقدار جابجایی در سومی رو انجام دادیم. چون امروزه، چیزی که من درک می کنم این است که بخشی از چیزهایی که ما را خوشحال می کند در واقع راه هایی برای غلبه بر تعصبات پیدا می کند. و بنابراین این اولین هفته خواهد بود که ما در حال به دست آوردن استراتژی های واقعی برای شاد کردن خود هستیم. اما چیزهای شوکه کننده واقعی که باعث خوشحالی شما می شود هفته آینده فرا خواهد رسید. من در حال تغییر اطراف هستم، اما - تو را روی نوک پا نگه می داره. برگردیم به مرور. ما در ابتدا با تمام چیزهایی شروع کردیم که به آن به عنوان اهداف خود فکر می کنیم که ما را خوشحال می کند و ما گفتیم که اغلب آن ها ما را به همان اندازه که فکر می کنیم خوشحال نمی کنند. ما این اصطلاح جدید بدبختی را آغاز کردیم.

این ایده که ما داریم چیزهای اشتباهی را می خواهیم، ما بدبختیم چیزی است که لزوماً فکر نمی کنیم ما را شادتر کند، که ما را به آن اندازه که فکر می کنیم خوشحال نمی کند و ما همه چیزهای خوب را نمی خواهیم. و بنابراین، آخرین بار پرسیدیم، چرا این بدبختی رخ می دهد؟ چرا ذهنمان آنقدر مغشوش است؟ ما گفتیم، "در واقع ذهن ما به هم ریخته است. همه این ویژگی های آزار دهنده وجود دارد که به نظر می رسد ما را همراه می کند. چند تا از اینا رو بررسی کردیم. ما متوجه شدیم که ذهن ما به اصول مطلق فکر نمی کند که اغلب واقعا اشتباه هستند، ما باید علیه آن مبارزه کنیم" ما دیدیم که ذهن ما نسبت به این نکات مرجع فکر نمی کند آن ها نسبت به این نکات مرجع و چیزهای زیادی قضاوت می کنند، چون ما اغلب در مقایسه با نکات مرجع که خوب نیستند مقایسه می کنیم. و ما اغلب مخالف نکات مرجع هستیم که خوب نیستند. همچنین یاد گرفتیم که ذهن ما این تمایل بسیار وحشتناک برای عادت کردن به چیزهای دیگر را دارد و در واقع، این نتیجه منطقی ای است که ما حتی متوجه نیستیم که ذهن ما این کار را انجام دهد، اما همیشه این کار را انجام می دهد. این به این معنی است که چیزهایی که شروع به خوب بودن می کنند، به



زودی خوب می‌شوند چون ما به آن عادت کرده‌ایم. پس ما آخرین بار با این سوال خاتمه دادیم، چگونه می‌توانیم بر این ویژگی‌های مزاحم غلبه کنیم؟ چه استراتژی‌هایی را می‌توانیم برای انجام این کار استفاده کنیم؟ و این چیزی است که ما امروز می‌خواهیم در موردش صحبت کنیم. چگونه می‌توانیم بر این ویژگی‌های مزاحم و یا این تعصبات شناختی غلبه کنیم. و ما می‌خواهیم این کار را به روش خاصی انجام دهیم، که این است که ما می‌خواهیم از مجموعه‌ای از استراتژی‌هایی استفاده کنیم که می‌توانیم به طور عمدی از آن برای غلبه بر تعصبات خود استفاده کنیم. و من این کلمه را "عمدا" برجسته و رنگی قرار می‌دهم، چون این قسمت واقعا مهم است. ذهن ما به طور طبیعی نمی‌خواهد از هیچ کدام از این استراتژی‌ها استفاده کند. اینها چیزهایی هستند که ما باید آن‌ها را به طور عمدی انجام دهیم و به طور عمدی چیزها را بهتر کنیم.

و ما دوباره به نقل قول ادامه دادیم که در اولین سخنرانی خود در این سخنرانی درباره چطور از شادی سخنرانی توسط **Sonja Lyubomirsky** شروع کردیم، که در مورد این که چگونه این نمودار دایره‌ای از چیزهایی را که می‌توانیم به طور عمدی کنترل کنیم، داریم صحبت کرده است. و او اشاره می‌کند که با این فعالیت‌های عمدی و کارآمد، می‌توانیم تاثیر زیادی بر این داشته باشیم که ما چقدر بیشتر از ژنتیک مان و یا خیلی بیشتر از شرایط مان خوشحال هستیم. اما اینها چیزهایی اند - عمدی، پرزحمت - آن‌ها فوراً عادت نخواهند کرد، ما باید تلاش کنیم که به این نتیجه برسیم. و با این کار، ما به این استراتژی‌ها می‌پردازیم که قصد استفاده از آن‌ها را دارید. و همانطور که در ابتدا گفتم، این تکلیف شما خواهد بود. شما باید در مورد این چیزها واقعا از نظر عاداتی تلاش کنید که بتوانید این هفته را اجرا کنید و در واقع برای شما کارساز خواهند بود. ما قصد داریم به عقب برگردیم از طریق استراتژی‌هایی که به جهت تعصب‌ها از جهت معکوس کمک می‌کنند. و اگر به یاد داشته باشید، مهم‌ترین چیزی که ما در آخرین بار بر روی آن تمرکز کردیم این ایده بود که به چیزهای دیگر عادت کرده ایم، چون به چیزهایی عادت کرده ایم که در زندگی ما واقعا خوب است و ما می‌خواهیم احساس کنیم که این کار جدید و غیره است. و بنابراین چگونه می‌توانیم به نوعی به چیزهای دیگر عادت کنیم؟ بر این موجود وحشتناک از انطباق دوگانه غلبه کنید.

این ایده که ما در ابتدا خوشحال هستیم وقتی چیزی دریافت می‌کنیم، اما این شادی از بین می‌رود. درست به عنوان یک یادآور برای کسانی که آخرین بار از دست دادند، نمودارهای زیادی را دیدیم که شبیه این بودند. ما این چیز عالی را داریم که ما را خوشحال می‌کند، چیزی مثل ازدواج. و ما را برای کمی خوشحال می‌کند، و سپس در طول زمان، آن شادی پایین می‌آید. و آنچه که ما شاهد آن بودیم این است که اساسا در همه این موارد عالی اتفاق می‌افتد، از داشتن شغل عالی برای داشتن تن‌ها پول، به بیل می‌رسیم همانطور



که همه ی شما به آن خندیدید، این آیا امروز صبح بیدار شدید و می گوئید "گاو مقدس" وای خدای من! من در پیل هستم، من شرط می بندم که تعداد کمی از شما این کار را به خاطر سازگاری دوگانه انجام دادید. و همه آن سازگاری دوگانه، ما چیزهای فوق العاده ای داریم.

اما چگونه می توانیم از استراتژی هایی برای غلبه بر این مساله استفاده کنیم؟ ما از استراتژی های پایین که می توانیم استفاده کنیم تا سازگاری معکوس را با چیزهای عالی متوقف کنیم، شروع خواهیم کرد، چون چیزهای فوق العاده ای که در مورد آن صحبت می کنیم، یک چیز کاملا خاص است. چیزهای معمولی مثل چیزی است که ما می خریم، یک ماشین خوب، یک خانه جدید، و این ویژگی وحشتناک را دارد که در آن واقعا پویا نیست. اصلا تغییر نمی کند و آن را به اطراف می چرخاند. و این یعنی چیزی که ما می خریم، بدترین عامل سازگاری دوگانه ما است. و بنابراین، وقتی که ما در مورد استراتژی که ما قرار است از آن استفاده کنیم فکر می کنیم، این اتفاق می افتد که ما در ابتدا سرمایه گذاری در امور را متوقف می کنیم. از این به بعد، همانطور که در مورد انواع چیزهایی فکر می کنید که می توانید انجام دهید تا خودتان را خوشحال کنید، به این فکر کنید که به اندازه کافی سرمایه گذاری نکنید. چرا؟ خب، همانطور که می گفتیم، اول از همه، ما را به آن اندازه که فکر می کنیم خوشحال نمی کند. ما فکر می کنیم که داشتن خانه جدید ما فوق العاده خوشحال میکند، اما در عمل، اینطور نیست. و این به هیچ وجه به این خاطر نیست زیرا آن را در اطراف نگه می دارد. این همان خانه ای است که خسته کننده است، و ما فقط به آن عادت کرده ایم. همان چیز با تمام چیزهای بسیار جذاب دیگر که ما داریم، ماشین های عالی و غیره. آنها به پایان می رسند و این به آن معنی است که ما از آن ها خسته می شویم. و یک شوخی شگفت آوری از جانب روانشناس دن گیلبرت که در مورد دفعه قبل شنیده بودید وجود دارد، "بخشی از ما معتقدیم که اتومبیل جدید بهتر است چون بیشتر دوام دارد. اما در واقع، این بدترین چیز در مورد اتومبیل جدید است. این باعث می شود تا شما را ناامید کند." این مسئله با چیزهایی است که در اطراف وجود دارد. به آن عادت می کنیم. و بنابراین، ماشین جدید، معلوم است که ما توجه خود را به آن معطوف می کنیم. هر چه زمان طولانی تر باشد، زمان بیشتری نیاز است که به آن عادت کنیم، که بسیار خسته کننده است. و بنابراین، اولین استراتژی که ما به آن فکر می کنیم، و این برای فکر کردن در مورد چیزهای جدید در زندگی شما است، به جای آن سرمایه گذاری نکنید، به جای چیزهایی که قرار است به آن ها پایبند باشید، به عنوان تجارب، سرمایه گذاری کنید. منظور من از تجربیات چیست؟ اما درست مانند هر چیزی که شما می توانید به آن پول بدهید به شما شادی می دهد، این یک چیز نیست، این مانند چیزی است که تجربه می کنید. بنابراین به تعطیلات بروید، یا زمانی



را در یک گالری عالی هنر سپری کنید، یا به اروپا بروید تا نقاشی‌های شگفت‌انگیزی را در آنجا بررسی کنید، یا به یک کنسرت بروید. حتی چیزی کوتاه مانند رفتن به بیرون یا لذت بردن از یک دسر خوشمزه. این‌ها نوعی از چیزهایی هستند که تجربی هستند و آنها قصد ندارند که درنگ کنند، شما زمان زیادی برای سازگاری با آن‌ها نخواهید داشت. و دن گیلبرت هم در این باره با کنایه می‌گوید، "یک ماشین جدید شما را ناامید میکند. اما سفر به اروپا پایان‌یافته است. تمام شده است، این حس خوبی برای رفتن دارد و شما را با چیزی جز خاطره عالی خود ترک نمی‌کند. و به نظر می‌رسد که حس ششم ما شبیه این است، "چرا ما می‌خواهیم در یک تعطیلات عالی سرمایه‌گذاری کنیم؟ ما می‌توانیم یک ماشین بگیریم، اتومبیل به دور و اطراف خواهد رفت و در آینده برای ما مفید خواهد بود." اما باز هم این نقطه‌ای است که ذهنمان به ما بازخورد اشتباه ارائه می‌دهد. ما در واقع شادی بیشتری نسبت به آنچه که از تجربه انتظار داریم به دست می‌آوریم. مانند این واقعیت که تعطیلات تنها یک هفته طول می‌کشد چیز خوبی است. مثل این حقیقت که شما نمی‌توانید در این اتاق باشید و به این هنر به مدت خیلی طولانی نگاه کنید، به این معناست که وقت ندارید به آن عادت کنید. همانطور یک کنسرت. فکر می‌کنم طولانی‌ترین کنسرت من سه ساعت طول کشید و این خوب بود.

اگر بیش از این طولانی باشد بسیار بد خواهد بود. همان جور با یک لیوان خوش‌مزه شراب. پس شما می‌خواهید این کار ادامه داشته باشد، اما اگر ادامه داشته باشد، بد خواهد بود. شما در واقع چیزی را می‌خواهید که از بین می‌رود. و بنابراین، این شهودی است که تجربیات باید ما را شادتر کند، زیرا آنها از بین می‌روند. اما آیا این واقعا درست است؟ آیا افرادی که در تجربیات خود سرمایه‌گذاری می‌کنند، واقعا شادتر هستند؟ آیا این مورد است که افرادی که بیشتر از این خرید می‌کنند، شادتر از افرادی هستند که بیشتر از آن خرید می‌کنند؟ و برای افراد فردی، اگر بخواهید در تجربیات خود سرمایه‌گذاری کنید، آیا احساس خوشبختی می‌کنید؟ خوب، این همان چیزی است که لاف و بون و تام گیلویچ مطالعه کردند. آن‌ها واقعا به اینجا آمده بودند و می‌گفتند که در مورد خرید تجربی یا مادی فکر می‌کنند که این مبلغ بیش از ۱۰۰ دلار است. بنابراین شما می‌توانید به این موضوع فکر کنید و به طور خاص چیزی را که برای خوشحال کردنتان خرید کرده‌اید، نه یک کتاب درسی که شما مجبور به خرید آن بودید، زیرا مجبور بودید آن را بخرید. به چیزی فکر کن که تو تا به حال این طوری خرج کردی که واقعا باید خوشحال باشی. می‌گوید: "وقتی در مورد این فکر می‌کنید، چقدر باعث خوشحالی شما می‌شود؟" درست مانند خیلی ساده، آیا این کار شما را خوشحال نمی‌کند یا خیلی زیاد؟ و از چیزهای دیگری هم می‌پرسیدند که سرمایه‌گذاری چقدر



خوب است و غیره. و این چیزی است که آن‌ها پیدا می‌کنند، این است که وقتی به این فکر می‌کنید که چقدر شما را خوشحال می‌کند، چگونه شما را خوشحال می‌کند؟ خوب، شما درجه‌بندی بالاتری برای فکر کردن درباره خرید تجربی به دست می‌آورید. آیا اکنون به خوشبختی تو مربوط می‌شود؟ حتی هنوز هم وقتی بهش فکر می‌کنی، آیا این کار کمک می‌کند؟ بله، این اعداد برای تجربیات بزرگ‌تر هستند. و همچنین، آیا این پول در گذشته به خوبی خرج می‌شد؟ آیا واقعا فکر می‌کنید بهتر از این بود که از پولتان استفاده کنید؟ و چیزی که شما پیدا می‌کنید این است که بله، این بود.

بنابراین همه این تدابیر شادی، هر دو در آن زمان و هم در گذشته، شما بهتر از تجربیات فکر می‌کنید. چیزی که آن‌ها در این مقاله اول نگران بودند، هر چند خوب بود، شاید این فقط برای همه ما افراد بسیار خوبی بود. ما همه اینجا در ییل هستیم. ما چیزهای عالی زیادی داریم. شاید ما به اندازه نیاز ما چیزهای فوق‌العاده‌ای داشته باشیم و به همین خاطر چیزهای عالی جدید بسیار جذاب به ما کمک نخواهد کرد. بنابراین ما می‌توانیم به خوبی در تجربیات سرمایه‌گذاری کنیم. اما ایده این است که شاید افراد با درآمد پایین و یا افرادی که چیزهای زیادی ندارند، شاید اگر آنها چیزی را بدست آورند که آن‌ها را شادتر کند. پس شاید این فقط یک تابع از مردم ثروتمند باشد که ما این را دریافت می‌کنیم. و بنابراین برای آزمایش این موضوع، آن‌ها به درآمدهای مالی مختلف نگاه کردند تا بگویند: آیا این الگو تمام افراد را در بر می‌گیرد؟ و این همان چیزی است که آن‌ها متوجه شده‌اند، که نوار مشخص شده "هاش" تجربه‌های مختلفی است که شما خریداری می‌کنید، و چیزی که آن‌ها پیدا می‌کنند این است که هر سطحی از خریدهای تجربی درآمد، ما را شادتر از چیزهای مادی می‌سازد.

اما در حقیقت هر چه حقوق بیشتر و بالاتر می‌گیرید، بیشتر می‌شود. پس دوباره، فکر کردن به چیزی که ما برای اولین بار یاد گرفتیم، بیشتر درآمد متوسط شما حدود ۷۶،۰۰۰ دلار خواهد بود. شما قطعاً برای سرمایه‌گذاری در تجربیات بهتر از چیزهای مادی خواهید بود. و بنابراین، به نظر می‌رسد که سرمایه‌گذاری در تجربیات خوب است، اما چند راه دیگر هم وجود دارد که سرمایه‌گذاری در تجربیات به ما این امکان را می‌دهد که از سازگاری دوگانه استفاده کنیم. و یکی از اینها زمانی است که ما در مورد خرید تجربیات مختلف فکر می‌کنیم، بنابراین وقتی نزدیک کامپیوتر خود نشستیم و مشکلات خود را تنظیم می‌کنید و شما در مورد تعطیلات بهار تان فکر می‌کنید، این می‌تواند شما را بسیار خوشحال کند. و بنابراین محققان فرض می‌کنند که شاید این روش دیگری باشد که تجربیات به ما کمک می‌کنند این است که حتی قبل از اینکه این تجربه را داشته باشیم، پیش‌بینی آن، فکر کردن در مورد آن واقعا باعث افزایش شادی ما می‌شود. آیا



این واقعا درست است؟ خوب، این همان چیزی است که کومار و همکارانش سعی کردند به آن نگاه کنند. آن ها افراد زیادی را در مورد خرید تجربی یا مادی که می خواهید به زودی تهیه کنید، در نظر داشتند. پس باید به خرید بزرگ بعدی فکر کنید که قصد دارید انجام دهید، یا یک چیز و یا یک نوع تجربه که می خواهید داشته باشید. و شما می گویند، "پیش بینی این خرید چه احساسی به شما می دهد؟ او گفت: "و آن ها گفتند: "آیا احساس خوشحالی می کنید یا احساس هیجان بیشتری می کنید، یا حس پیش بینی بد است؟ آیا این چیزی بیش از بی صبری است؟" سپس آن ها به صراحت اعلام کردند که آیا خوشایند است یا ناخوشایند. و بنابراین، شما چه چیزی پیدا می کنید؟ خوب، آنچه آنها متوجه شدند این است که اگر شما به سطوح هیجان نگاه کنید، آنها تجربه بیشتری نسبت به مواد دارند. پس هیجان و بی صبری کمتری برای رسیدن به آن وجود دارد. و اگر به خوشایندی نگاه کنید، تقریباً دو ساعت و نیم برای فکر کردن به این واقعیت است که شما قصد دارید این سفر اسکی سرد را ادامه دهید یا این حقیقت که شما قصد دارید به این کنسرت عالی بروید یا این که شما قصد خرید یک جفت کفش جدید یا یک ژاکت غاز قشنگ کانادا، یا چیزی شبیه آن را داشته باشید.

فکر کردن درباره این خرید تجربی ما را واقعا خوشحال می کند. در نهایت، به نظر می رسد که ما واقعا به دنبال خرید این تجربه ها هستیم که ممکن است نباشد. و تنها این حقیقت که شما فردی هستید که تمایل به انجام آن کار دارد، که تمایل به فکر کردن درباره خریدهای تجربی آینده شما دارد، که ممکن است شما را شادتر از تبدیل شدن به یک فرد مادی گرا کند که تمایل به فکر کردن در مورد خرید بعدی شما دارد. و برای آزمایش این تکنیک، آن ها از این تکنیک جالب استفاده کردند که ما در این دوره چند بار شاهد آن خواهیم بود، که این روش نمونه گیری تجربه نامیده می شود. اساساً کاری که آن ها انجام می دهند این است که شماره تلفن همراه افراد را می گیرند و آنها یک برنامه کوچک را به آنها می دهند. و سپس، هر بار در طول روز، آن ها یک تکه کوچک برای آن ها می فرستند که می گویند: "بررسی کنید و به این سوالات پاسخ دهید." و معمولاً آن ها فقط از یک چیز ساده سوال خواهند کرد: "چقدر شما در حال حاضر احساس خوبی دارید، در یک مقیاس از یک تا صد؟" و این اجازه می دهد که آن ها برچسب بزنند، بسیار خوب، انواع چیزهایی که شما در روز انجام می دهید چیست؟ فقط یک روز تصادفی که به شما اجازه می دهد در مورد آنچه که شما را خوشحال می کند فکر کنید. و اگر شما میزان خوشبختی خود را اعلام کنید، و سپس، آن ها این سوال را از شما می پرسند، "هی، راجع به چی فکر می کردی؟" و شما می توانید بروید، "من داشتم به ناهار فکر می کردم. من در مورد این چیزها فکر می کردم." برخی افراد، که فقط شانس داشتند، در مورد خرید آینده



فکر خواهند کرد. و آن‌ها می‌گویند، "اوه، عالی است. اکنون، شما الگو ما هستید" و آن‌ها می‌گویند، "آیا این باعث شد که شما هیجان یا بی‌صبری را تجربه کنید؟ آیا این باعث می‌شد که شما خوشایند و یا ناخوشایند باشید؟ و سپس آن‌ها مشخص می‌کنند که این خرید چه بود، این یک خرید مواد و یا خرید تجربی بود؟ و بنابراین، این چیزی است که ما نقشه‌برداری را در میان این مقیاس‌های شادی یافته پیدا می‌کنیم.

آن نوار بالا این است که شما چقدر خوشحال هستید. و چیزی که پیدا می‌کنید این است که من شما را صدا می‌کنم و می‌گویم، "شما چقدر خوشحال هستید؟" اگر در مورد خرید تجربی فکر می‌کنید، اگر در مورد سفر اسکی که در حال بالا آمدن است فکر کنید، شما لزوماً شادتر از آن هستید که فکر می‌کنید به یک خرید مادی فکر کنید که به آن فکر می‌کردید. و این برای میزان هزینه خرید کدگذاری می‌شود. بنابراین، ما این تاثیر شادی را می‌بینیم، اما می‌بینیم که این به خاطر دو چیز متفاوت است. یکی این است که خرید تجربی باعث می‌شود ما احساس هیجان بیشتری کنیم و کم‌تر صبر کنیم. درست مثل این است که شما این مجموعه جدید از کفش‌ها را بخرید، می‌خواهید آن را وارد کنید. شما آن را در سایت آمازون قرار دادید. تو دوست داری، "کی قراره این جا برسه؟ او گفت: "واقعا بی‌تاب است. اما در زمینه خریدهای تجربی، ما هیجان‌زده هستیم و سپس همان چیز در مورد خوشی. آن‌ها فقط احساس می‌کنند که منتظر این چیزهای تجربی هستند تا نه. مساله غم‌انگیز این است که این پدیده، که به نظر می‌رسد در طی چند مطالعه بسیار مقاوم باشد، چیزی است که ما دوست داریم انتظار خریدهای تجربی را داشته باشیم و ما می‌خواهیم به درک شهودی که اشتباه هستند دست پیدا کنیم، چون ما واقعا اعتقاد نداریم که این یک مورد است. و این همان چیزی است که یک سری محققان دیگر به آن نگاه کردند. آن‌ها گفتند، "این یافته‌ها در مورد من اشتباه می‌کنند، اجازه دهید بررسی کنیم و ببینیم آیا این واقعا یک مورد است؟" و آن‌ها هم چنین چیزی را پیش بینی می‌کردند. به خرید تجربی و یا خرید یک جنس فکر کنید که می‌خواهید آن را بسازید، و آیا فکر می‌کنید پول تان به خوبی خرج می‌شود؟ تو باید این رو پیش‌بینی کنی. و بعد، آن‌ها برمی‌گردند و از شما می‌پرسند که چطور بود.

و بنابراین، اگر شما در مورد یک پیش‌بینی قبل از خرید چیزی فکر می‌کنید، حدس زده‌اید که احتمالاً برخی از شما وقتی این اطلاعات را به شما می‌گویم که شبیه "بله" این مطالعات همگی خوب و خوب هستند. اما این چیزی نیست که من در مورد خرید خودم احساس می‌کنم. "در حقیقت، مردم پیش‌بینی می‌کنند که می‌خواهند نیمی از خرید تجربی را به عنوان یک خرید مواد راضی کنند. آن‌ها پیش‌بینی می‌کنند که فکر می‌کنند نیمی از پول خوب خرج شده‌است. اما زمانی که شما در واقع به درجه‌بندی واقعی



بعد از مصرف افراد نگاه می‌کنید، دو هفته پس از مصرف برای این تجربه و حتی چهار هفته پس از مصرف، بالاتر هستند. مدت‌ها پس از این که این شی ناپدید شد و شما هنوز هم آن چیزهایی را که خریده بودید، دارید، هنوز از این تجربه که قبلاً داشته‌اید، خوشحال‌تر هستید. اما دوباره، به نظر نمی‌رسد که آن را درک کنیم. و بنابراین، با آن، ما می‌توانیم یک استراتژی را بگوییم که همه شما باید برای انجام همه خریدهای آینده خود پیش بروید تا شما را خوشحال کند، به این دلیل است که شما با تجربیات سازگار نیستید، آن‌ها شما را شادتر از هر چیز خواهند کرد. حتی اگر بینش شما در غیر این صورت به شما می‌گوید، این اشتباه است. واقعا تو باید خوشحال‌تر باشی و به تجربیات فکر کنی. بنابراین، همانطور که به این فکر می‌کنید که چگونه می‌خواهید خودتان را با خرید چیزهای خود درمان کنید، آن را تغییر دهید.

فکر کنید چه کار جالبی می‌توانید انجام دهید، یک سفر اسکی و غیره. به چیزهای آزاد فکر کنید که این کار را انجام دهید و سپس، شما پول را در بالای آن پس‌انداز کنید. به هر حال، یک استراتژی فردی عالی برای به دست آوردن شما. در واقع شایان ذکر است که تجارب بهتر از چیزهایی هستند که فقط به این خاطر که با آن‌ها سازگار نیستید، بهتر هستند، بلکه به دلایل دیگری هم بهتر هستند، که این یکی از قوی‌ترین تکنیک‌های شما است که در این درس یاد می‌گیرید. یکی از دلایلی که آن‌ها بهتر از چیزهای دیگر هستند این است که وقتی به مردم درباره تجربیات خود می‌گویید، این برای همه جالب‌تر از زمانی است که شما به مردم درباره وسایلتان می‌گویید. پس تصور کنید که شما در مورد سفر سرد اسکی کسی می‌شنوید، این واقعا جالب است. اما وقتی در مورد ژاکت گاز کانادا شخصی صحبت می‌کنید، چقدر آن‌ها را گرم کرده‌است، این فقط خسته‌کننده است و و یک جورایی مزخرف است. و معلوم شد که این یکی از دلایلی است که خرید تجربی بهتر است، این است که به افراد دیگر کمک می‌کند که با شما طنین‌انداز شوند. برای آزمایش این موضوع، لیف وان باون و همکارانش در واقع این مطالعه را انجام دادند که در آن‌ها درجه دوستانشان در مورد خرید تجربی دیگران و یا مطالب مربوط به دیگران شنیده می‌شد. و اگر آن‌ها تاثیر کلی شما از آن فرد را داشته باشید، پس از صحبت کردن در مورد تجربه‌ها بیشتر از مطالب مادی است.

اگر دوستان دیگری داشته باشید که از نظر روانشناسی چقدر خوب تنظیم شده بودند، باید به این فکر کنید که اگر در تجربیات خود نسبت به چیزهای مادی سرمایه‌گذاری کنید، از نظر روانی خیلی بهتر عمل می‌کنید. و این یکی از اسلایدهای مورد علاقه من است که شما امروز خواهید دید. این یک لیست از صفاتی است که افراد به طور خودجوش در مورد بعد از اینکه دوستانشان در مورد خرید مواد و یا خرید تجربی به آن‌ها گفته می‌شود، صحبت می‌کنند. و شما می‌توانید نکات منفی بیشتری را در این سمت ببینید. خود -



محور، ۳۳ درصد از مردم پس از شنیدن این حرف، " اوه، او خود محور است، او ناامن است. و غیره." اما اینجا، مثل این است که " اوه، او شوخ، و دوستانه و ذهن باز است." در واقع باعث می‌شود مردم فکر کنند که شما دو برابر با سرمایه‌گذاری در تجربیات خود شوخی می‌کنید.

و بنابراین، این به نوعی دلیل اضافی است، و نه حتی در مورد سازگاری دوگانه که چرا تجارب بهتر هستند. مثل این است که مردم فقط شما را بهتر می‌کنند اگر شما از نوع فردی هستید که در تجربیات خود سرمایه‌گذاری می‌کند. اما یک دلیل نهایی وجود دارد که ما را به چیزی که آخرین بار با آن صحبت کردیم برمی‌گرداند، این تجارب بهتر از مواد مادی است و این تجارب کم‌تر در معرض مقایسه اجتماعی قرار دارند. مقایسه کردن سفر با اسکی شما در مقابل سفر اسکی یک نفر دیگر سخت‌تر است. مقایسه خودروی شما با اتومبیل شخص دیگری بسیار آسان‌تر است. و این بدان معناست که اگر ما از نوع افرادی هستیم که در تجربیات خود سرمایه‌گذاری می‌کنند، نسبت به مقایسه اجتماعی کم‌تر آسیب‌پذیر هستیم. و ما این را از یک مطالعه جالب توسط هاول و هیل می‌دانیم که در واقع کارهای عادی انجام داد، درباره یک تجربه و یا خرید مواد که شما درست انجام دادید، صحبت کنید و تمام این امتیازات را در مورد خوشحالی خود انجام دهید. و وقتی آن‌ها این کار را می‌کنند، و از شما می‌پرسند که چقدر این پول شما را خوشحال کرده‌است، این پول به خوبی خرج شده و غیره، آن‌ها همان چیزی را پیدا می‌کنند که هر کس دیگری پیدا می‌کند. آن‌ها به نوعی این یافته‌های دیگر را تکرار می‌کنند که در آن‌ها خرید تجربی نیز بهتر است.

اما آن‌ها دو چیز دیگر را که باید با روابط اجتماعی شما بعد از آن انجام دهند پیدا می‌کنند. اولی این است که آیا خرید دیگران را شادتر می‌کند، یا فقط شما؟ و اینجا، شما شروع به دیدن اثر بزرگ‌تر می‌کنید که انجام خریدهای تجربی به نظر می‌رسد دیگران را خوشحال می‌کند. گاهی اوقات به این دلیل است که افراد دیگر را به روشی که اغلب این کار را نمی‌کند، شامل می‌شوند. گاهی اوقات این تنها چیزی است که شما درباره تجربه دیوانه‌وار خود به مردم می‌گویید و باعث خوشحالی دیگران می‌شود. اما حتی مهم‌تر از این، این واقعیت است که وقتی شما معیارهای مقایسه اجتماعی را در نظر می‌گیرید، تجربیات خود را با شخص دیگری مقایسه می‌کنید؟ آیا به کس دیگری حسادت می‌کنید؟ حالا این تنها نقطه‌ای است که این اقدامات شروع به تغییر می‌کنند. و بنابراین، احتمال کمتری وجود دارد که از نظر اجتماعی تجربیات خود را با دیگران مقایسه کنید، این به معنی یکی از آن ویژگی‌های آزار دهنده ذهن شماست که به طور مداوم باعث می‌شود که شما نسبت به آنچه که برای تجربیات مشابه انجام می‌دهید احساس خوبی داشته باشید. و بنابراین، همه اینها نشان می‌دهند که اولین استراتژی که شما می‌توانید انجام دهید این است که خودتان را



شادتر سازید تا در تجارب خود سرمایه‌گذاری کنید. اگر با تمام خریدهای خود در آینده به جلو حرکت کنید، بهتر است حرکت کنید.

قسمت ۲ - تطبیق سازگاری دوگانه

اما مشکل این است که اگر ما به لیست کارها برگردیم، از سازگاری لذت‌گرایانه‌ای برای چیزهای عالی که قصد خرید آن را داریم، به اندازه کافی عادلانه استفاده کنیم، من می‌توانم از این استراتژی استفاده کنم. اما برای همه چیزهای دیگر چه؟ جایی که ممکن است در نهایت مجبور باشید ازدواج کنید، شما می‌خواهید یک شغل عالی داشته باشید، شما در حال حاضر در ییل هستید. شما ممکن است چیزهایی عالی داشته باشید که قبلاً دارید، که اکنون نمی‌توانید برای خرید تجربه‌ها آن را بفروشید، فقط آن را دارید. بنابراین، چگونه از سازگاری دوگانه برای این انواع چیزها جلوگیری می‌کنید؟ خوب، شما خوش‌شانس هستید چون حالا ما استراتژی‌های بیشتری داریم که می‌توانیم از آن برای توقف تطبیق در مسیر خود استفاده کنیم. و ما قرار است چند تا از این‌ها را تجربه کنیم، پدیده‌هایی که تجربه شما را دوست داشتنی می‌کنند. چیزی که من قصد تجسم منفی را دارم، یک استراتژی که لیوبومیرسکی و همکارانش آن را "آخرین روز شما" نامیده‌اند، و ما در حال حاضر زمان زیادی را صرف تجربه‌پردانی می‌کنیم، که برخی از شما گفتید یکی از نقاط قوت امضای شما است. خوبه. همه ما این قدرت امضا رو در این هفته تقویت می‌کنیم. بیایید با طعم کردن شروع کنیم. منظور من از طعم کردن چیست؟ خوب، در این زمینه روانشناسی، وقتی در مورد طعم کردن صحبت می‌کنم، می‌خواهم در مورد این عمل قدم زدن خارج از تجربه خود برای بررسی و قدردانی از آن صحبت کنم. پس وقتی یک تجربه خوب داریم که بستنی می‌خوریم، برخی از شما ممکن است مقداری از آن شیرینی‌های خوش‌مزه را داشته باشید، یکی از آن شیرینی‌های خوش‌مزه و غیره. شما فقط می‌توانید این تجربه را داشته باشید و یا می‌توانید به همان اندازه که دارید فکر کنید، به جای آن متوجه شوید که این تجربه است. شما می‌توانید زمانی را داشته باشید که متوجه شوید این یک تجربه خوب خوش‌مزه است، من خوردن مقداری گلوکز را دوست دارم که در حال حاضر واقعا خوب است. و شما می‌توانید این لحظه را درک کنید که در کجا هستید این واقعا عالی است. این پدیده مزه کردن است. و معلوم می‌شود که طعم خوردن دو چیز است. یکی از آن‌ها این است که شما باید واقعا توجه داشته باشید و از آن تجربه لذت ببرید، و توجه خود را به آن جلب کنید. توجه ما این جانور وحشتناک است که در تمام طول زمان در حال حرکت است. شما می‌توانید کلوچه خود را در مورد این که چگونه مشکل شما را تعیین کرده است، بخورید. یا می‌توانید کلوچه خود را بخورید و متوجه شوید که شما این تجربه لذت بخش را دارید. و دومی به این معنی است که



شما چیزهای بیشتری را می‌بینید. این به آن معنی است که شما از منحنی انطباق استفاده می‌کنید و بیشتر طول می‌کشد تا به پایین بروید.

دومین دلیل که مزه کردن واقعا مهم است، این است که شما روی این تجربه حتی بیشتر تمرکز کنید، و همچنین می‌تواند به شما کمک کند از انطباق جلوگیری کنید. اما آیا این موردی است که مزه کردن در واقع به شما کمک می‌کند. و چه استراتژی‌های خاصی را می‌توانید زمانی که برای کمک به شما استفاده می‌کنید به کار ببرید؟ و این یک مقاله توسط جوز و همکارانش است که به این موضوع نگاه می‌کنند. و آن‌ها واقعا با افرادی صحبت می‌کنند که یا دوست دارند یا دوست ندارند، با افرادی صحبت می‌کنند که از تجربیات خود لذت می‌برند یا نمی‌کنند، و آن‌ها را مجبور می‌کنند تا کارهایی را که در طول آن تجربه انجام می‌دادند، بازگو کنند و یا نه. به طور خاص آنچه که فعالیت‌ها و چیزهایی هستند که می‌توانید به آن‌ها فکر کنید در حالی که این تجربه را دارید که به شما کمک می‌کنند. و بنابراین اینها براساس مقاله شان هستند، فهرست کامل بهترین چیزهایی که می‌توانید فکر کنید، این باعث می‌شود که شما تجربه بیشتری داشته باشید در حالی که این تجربه را دارید. پس اولین چیز این است که شما با یک فرد دیگر در مورد این که چقدر خوب احساس می‌کنید، صحبت می‌کنید، مثل این که این تجربه فوق‌العاده‌ای دارید و شما به کسی در مورد آن اطلاع می‌دهید. دیگری این است که به دنبال افرادی بگردید که آن را به اشتراک بگذارند، شما می‌توانید با بودن با دیگران تجربه خود را تقویت کنید. شما به این فکر می‌کنید که چقدر خوش‌شانس هستید، این قدردانی را برای این تجربه، تجربه می‌کنید، و آن را بعدا با دیگران شریک خواهید کرد، به این فکر می‌کنید که چطور می‌خواهید به کسی بگویم و این بسیار عالی خواهد بود. " شما حالت‌های فیزیکی انرژی را نشان می‌دهید که در مورد پریدن و فریاد زدن و فریاد زدن، صحبت می‌کنند. شما این حرف را می‌زنید، خنده یا خندیدن می‌کنید چون شما این را خیلی دوست دارید. شما به این فکر می‌کنید که چقدر به شما افتخار می‌کنید، مخصوصا برای تجربیات، تجربیات مثبت مانند برنده شدن، و داشتن چیزهایی که واقعا دوست دارید به آن‌ها افتخار کنید.

و در نهایت، شما واقعا در حال حاضر بودید، شما در آن لحظه جذب می‌شدید. بنابراین تمام افرادی که این تجربیات را در زمان انجام دادن انجام می‌دهند، این کارها را دوست خواهند داشت. حتی در چیزهای ساده‌ای که گفتم مثل همون کلوچه‌ها که قبل از اینکه شماها بیاین اینجا داریم شوخی می‌کنیم. اما اگر شما در این مورد به این چیزها فکر می‌کردید، از این تجربه بیشتر لذت می‌برید. آن‌ها همچنین از فعالیت‌هایی که به نوعی کاهش یا آسیب دیدن هستند نگاه می‌کنند. مانند چیزهایی که می‌توانید فکر کنید



که این تجربه را کم‌تر خوب می‌کند، این باعث می‌شود که شما طعم آن را کم‌تر دوست داشته باشید. آن‌ها می‌توانند سازگاری دوگانه را افزایش دهند. این‌ها چه هستند؟ خوب، موارد اصلی که شما می‌بینید مواردی هستند که در حال حاضر در آن نیستید، اما در مورد آینده فکر می‌کنید. پس من روی آینده تمرکز می‌کنم. به این فکر می‌کنم که چه اتفاقی خواهد افتاد وقتی که تمام شد. به محض اینکه این دوره تمام شد و بعد ما قرار است یک سخنرانی دیگر داشته باشیم، این بد است. فکر کردن به آینده بد است. به خودت بگو که خیلی زود تمام می‌شود، و فکر می‌کرد که این به آن خوبی نیست که تو انتظار داشتی. پس پیدا کردن یک نقطه مرجع دیگر و اینکه به نظر من خوب نیست، می‌تواند واقعا تو را آشفته کند، و به خودت یادآوری کن که هیچ چیز تا ابد دوام نمی‌آورد. هیچ وقت این قدر خوب نیست. فکر می‌کردم همیشه بهتر است. یا این یک چیز دیگه است، که به نوعی مخالف قدردانی است، انگار که به خودم می‌گفتم که لیاقت این کار خوب را ندارم. مثل یک راه مطمئن برای اینکه شما احساس بدی داشته باشید. پس ما چه می‌بینیم؟ از این لحظه به بعد، فکر کردن مثل پیدا کردن یک مقایسه اجتماعی دیگر در مورد این که چرا خوب نیست، و به طور خاص به این خاطر که فکر می‌کنید لایق این چیزها نیستید، اینها بد هستند و آن‌ها قصد دارند تبلیغ شما را کاهش دهند.

بنابراین، سعی کنید بیشتر از سابق و از نوع دوم را کسب کنید، و این برای ترویج فعالیت‌های مثبت به شما کمک می‌کند. یکی دیگر از موارد بحث‌برانگیز، برای لذت بردن، چیزی است که مردم مانند کرتز و همکاران در مورد آن صحبت می‌کنند، که به نوعی عکس گرفتن است و یا به معنای عکس گرفتن از این تجربه برای لذت بردن از آن است. این نوعی از زندگی شماست. و این یک کیف ترکیبی به دو دلیل است. و دلایل آن این است که شما می‌توانید عکس بگیرید و از آن‌ها به دو روش مختلف لذت ببرید. شما می‌توانید نگران و تمام این چیزها نباشید و بر روی عکس‌های خود تمرکز کنید، یا می‌توانید از عکس‌های خود برای دیدن جنبه‌های مختلف آن چیزی که دارید استفاده می‌کنید، استفاده کنید. یادگیری در مورد خواص جدید و بهتر درون آن. و بنابراین اگر شما در تعطیلات خود هستید و در مورد گرفتن این تصویر عالی نگران هستید و به نوعی به هیچ چیز توجه نمی‌کنید، این واقعا بد است. اما اگر از دوربین به عنوان یک لنز دیگر استفاده می‌کنید، از طریق آن می‌توانید از آن لذت ببرید. من خیلی خوش شانس هستم که اینجا هستم. حتی زیباتر هم به نظر می‌رسد، فقط در چشمانم است که آن را با لذت می‌بینم، که همه چیز ناگهان می‌تواند شادی را ترقی دهد. پس اگر شما یک متخصص هستید و یا اگر از نوع فردی هستید که از اسنپ چت استفاده می‌کنید، از تمام این چیزها برای فکر کردن در مورد تجربیات خود استفاده کنید، به روشی که



این کار را انجام می‌دهید فکر کنید. آیا شما واقعا این کارها را انجام می‌دهید و یا عمل گرفتن عکس‌هایی در آن دخالت می‌کنند؟ آن دو به شما روش‌های بسیار متفاوتی برای خرید و فروش به شما می‌دهند. در نهایت تلاش خوبی برای فکر کردن در مورد لذت بردن، نه تنها در لحظه‌ای که ما این تجربه مثبت و شگفت‌انگیزی را داریم، بلکه لذت بردن از چیزهایی است که در گذشته اتفاق افتاد. خاطرات شما و بازگرداندن آنها. چون این موردی است که شما می‌توانید از چیزی در اینجا لذت ببرید و اکنون، اما ما این تکنیک عالی را به عنوان یک انسان داریم، که در آن می‌توانیم به گونه‌ای خاطرات گذشته را از گذشته بیرون بکشیم و دوباره به آن‌ها فکر کنیم. و عمل انجام این کار، و انجام آن به عنوان یک عادت، واقعا باعث افزایش خوشحالی می‌شود. و این چیزی است که سونیا لووبومیرسکی و همکارانش انجام دادند. آن‌ها با دانش آموزان صحبت کردند و از آن‌ها خواسته شد تا خاطرات شاد خود را در ذهن خود به مدت هشت دقیقه در روز، به مدت سه روز در هفته پاسخ دهند. بنابراین تایمر گوشی خود را تنظیم کردید. برای هشت دقیقه بعدی، در مورد یک خاطره واقعا شاد که داشتید فکر کنید. و دستورالعمل دقیق آن‌ها این است که به این رویداد فکر کنید، انگار که شما یک نوار ویدیویی دارید و آن را عقب می‌زنید. پس برای هشت دقیقه بعدی، زمانی که فهمیدید که شما به ییل می‌روید.

و یا برای هشت دقیقه بعد، چیزی را انتخاب کنید که واقعا جالب بود و مانند سرگرم کننده ترین فعالیت شما کاری که در سال گذشته در ییل انجام دادید و آنچه را که احساس می‌کرد را تکرار کنید. و واقعا دوست دارم در آنجا بنشینم و به آن فکر کنم. شما ممکن است فکر کنید که این فقط نوعی تفکر زودگذر در مورد این چیز است، هشت دقیقه برای سه روز گفته می‌شود ۲۴ دقیقه تمام نباید هیچ کاری انجام دهند. اما معلوم شد که تاثیر بسیار زیادی بر سلامتی ذهنی دارد. در حقیقت، افراد در این مطالعه در واقع عواطف مثبت خود را چهار هفته بعد افزایش دادند. بنابراین چهار هفته بعد من شما را بررسی می‌کنم و این ایده هنوز هم احساسات مثبت بیشتری نسبت به این که شما این کار را انجام نداده اید، دارید. پس این ایده قدرت لذت بردن است. در حال حاضر واقعا تجربه مان را تجربه می‌کنیم و در مورد آن فکر می‌کنیم و در آنجا هستیم و در حال حاضر می‌تواند به ما کمک کند. و حتی اگر آن را از دست بدهید، به نوعی بازگشت و تبدیل کردن چیزهای خوب در واقع می‌تواند به لحظات شادتر منجر شود. پس این یک راه برای از بین بردن سازگاری است. آنجا باشید، حاضر باشید، آن را به خاطر داشته باشید تا دوباره برگردد. تو به این کار عادت نکردی و بعد این یک راه عالی برای بهتر شدن است. بعدی آن چیزی است که محققان و افراد به نوعی تجسم منفی اشاره می‌کنند. شما در مورد معکوس که ممکن است اتفاق بیفتد فکر می‌کنید. و بهترین نمونه



از این فیلم است، زندگی فوق العاده است. پس می بینید که یک زندگی شگفت انگیز در این فیلم تعطیلات است. اما اساسا این موضوع، جیمی استوارت است که تصور می کند زندگی او چه شکلی خواهد بود اگر او هرگز به دنیا نیامده باشد، مثل این که هرگز اتفاق نیفتاده است. و او می بیند که اگر او هرگز به دنیا نیامده است، این اتفاقات واقعا شگفت انگیز رخ نخواهند داد. و او نمی توانست به شیوه ای مثبت زندگی مردم را تحت تاثیر قرار دهد. به نظر قشنگ می آید، اما معلوم شد که این فیلم ها شبیه فیلم های جیمی استوارت می خواهد به چیزی شبیه باشد. این واقعا عادت به تجسم منفی را انجام می دهد، و در مورد چیزهایی فکر می کند که اگر به آن طرف نروند، می تواند باعث شود که شما به نوعی از این کار لذت ببرید چون متوجه می شوید که من واقعا از این چیزها لذت می برم و شما در بالای منحنی هستید. و این همان کاری است که کو و همکاران انجام دادند. آن ها این کار را در زمینه روابط عاشقانه انجام دادند. یک نقطه دیگر که در آن ما مقدار زیادی از انطباق دوگانه را می بینیم. و آن ها برای ۱۵ دقیقه زوج را آوردند، و برای ۱۵ دقیقه مجبور شدند درباره این که چطور ممکن است شریک خود ملاقات نکنند، بنویسند. و آن ها این سرعت را دارند، مثل این است که می دانید چیزها در زندگی فقط یک جور زودگذر هستند. به راه هایی مثل تمام چیزهایی فکر کنید که ممکن است غلط از آب در بیاید و شما هرگز شریک زندگی تان را نبینید. این یک سورپرایز است که شما با هم دارید، خیلی بعید است. در مورد تمام این دنیاها دیگر صحبت کنید که ممکن است آن ها را ندیده باشید. و سپس آن ها همه این اقدامات شادی ذهنی را می پرسند، چه قدر شریک زندگی خود را دوست دارید و غیره. در مقابل، کنترل ها برای چگونگی برخورد آن ها نوشته شده بود. پس بهم بگو چه جوری با هم آشنا شدی؟ و در مورد آن فکر کنید. اما تو در مورد این امکان فکر نمی کنی، یک احتمال بسیار بزرگ وجود داشت که احتمالا هیچ وقت نمی توانستم این شخص را ملاقات کنم. آن ها چه چیزی پیدا کردند؟ خوب، چیزی که آن ها می یابند این است که وقتی شما به رتبه بندی خوشحالی هر دوی ازدواج و شادی ذهنی به طور کلی نگاه می کنید، وقتی در مورد این که چطور ممکن است نبوده اید، میزان خوشحالی بالاتری نسبت به کنترل دارید که در آن شما تنها در مورد چگونگی رخ دادن آن بنویسید. شما میزان خوشبختی خود را تا حدود یک نقطه تمام در این مقیاس افزایش داده اید، که بسیار عظیم است. و بنابراین شما هم می توانید این کار را انجام دهید. می توانید در مورد آن فکر کنید، واقعا می توانید واقعا دوست داشته باشید که به خانه بروید و در مورد این که چطور ممکن است به بیل نرسیده اید بنویسید. چیزهای ظریف و زیرکانه ای که ممکن بود غلط از آب در آیند چه هستند؟ شما در یک مکان متفاوت خواهید بود، و این به چه معنی برای دوستی شما و یا چیزهایی است که شما یاد گرفته اید و یا چیزهایی که از این مکان گرفتید؟ تو فقط از خوش شانسی یک نقاشی خبر داری. برخی از شما ممکن است در سیلیمان مجروح نشوید. اگر



شما دوست نداشتید این حیاط عالی و غیره را بخرید، چه تراژدی بزرگی خواهد بود. ممکن است در سیلیمان زخمی نشوم. یک سال بعد، من ممکن بود مثل فرانکلین یا ماری باشم، یا چیز وحشتناکی مثل این، اما شما ممکن است نه، از کسانی که در اتاق هستند معذرت خواهی کنید، اما ممکن است با سویتاماتس ملاقات نداشته باشید. چه شانس برای نقاشی شما وجود داشت که به شما اجازه می‌داد این افراد خاص را به من بدهید، با آن افراد خاص دوست شوید؟ درسته؟ همه این چیزها کمی بی‌ارزش به نظر می‌رسند، اما عمل انجام دادن آن‌ها یک چیز روان‌شناختی مهم است، که این است که شما را از اینجا و حالا جدا می‌کند. شما در این مرحله از انطباق با حضور در ییل، شناختن دوستان تان، بودن در این کالج، یا هر چیز دیگری هستید. و داشتن لحظه‌ای که شما این کار را می‌کنید، می‌تواند شما را از این روش واقعا قدرتمند خارج کند. یک کار مشابه این است که انجام دهید، اگر چه به روش کمی متفاوت عمل می‌کند، این استراتژی تظاهر به این است که انگار امروز آخرین روز شما بوده‌است. و منظورم این نیست که تو مثل تو یک بیماری پایانه داری، و باید به این فکر کنی که چرا همه چیز عالی است، من در مورد موقعیت‌های خاص در زندگی‌تان صحبت می‌کنم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ مثلاً اگر به عنوان مثال، فردا شما این چیزی را که دوست داشتید از دست بدهید؟ عمل کردن فقط در شرف از دست دادن چیزی است، که در آن شما فقط اجازه می‌دهید بالون برود، این همان لحظه‌ای است که شما واقعا تمایل دارید آن را درک کنید. و شما می‌توانید همه چیز را در زندگی خود شبیه‌سازی کنید. چه می‌شود اگر، سریعاً به جلو بروید، مانند دو روز دیگر فارغ‌التحصیلی است. مثل دو روز دیگر، تو ییل رو ترک می‌کنی، درسته؟ چه احساسی داری؟ چیزهایی که شما می‌خواهید از دست بدهید چیست؟ نظر شما در این مورد چیست؟ این دقیقاً کاری است که محققان از آن استفاده می‌کنند نه در ییل، بلکه در UVA. اما من نسخه ییل را به تو خواهم داد. "کورتز" این کار را به دانش آموزان ارائه داد، در واقع این کار را با سالمندان در UVA انجام داد که تنها در آستانه فارغ‌التحصیل شدن بودند. و طرز فکر کردن در مورد این که چقدر خوشحال بودند و چه قدر به دوستان خود علاقه داشتند، و چه قدر به کلاس‌های آن‌ها علاقه داشتند، چه در حالت عادی، جایی که شما فقط فکر می‌کنید چه قدر این چیزها را دوست دارید و یا به عنوان چیزی که قرار است خیلی زود از آنجا دور شود. و بنابراین، او گفت: شما در این تمرین ۱۰ دقیقه‌ای شرکت خواهید کرد، قصد دارید بر روی موضوعاتی که مربوط به تجربه دانشگاه ییل است بنویسید. همانطور که می‌نویسید، به خاطر داشته باشید که زمان کوتاهی دارید و یا زمان زیادی برای صرف کردن در ییل خواهید داشت. و او به این نکته اشاره کرد که در واقع، شما تنها، به این دلیل که این افراد مسن هستند، دوازده هزار ساعت که احساس می‌کنید، اوه خدای من، من واقعا به زودی آنجا را ترک خواهم کرد. یا یک چهارم یک سال باقی می‌ماند، که بیشتر به این دلیل است که یک سال و یا چند



ثانیه طول می کشد. پس او هم مثل من فکر می کند، یا خیلی زود به پایان می رسد، یا زمان زیادی باقی می ماند. و سالمندان در اتاق، فقط یک یادآور، شما در واقع حدود دو برابر زمان دارید. شما حدود ۲،۴۰۰ ساعت وقت دارید که دانشجوی بیل باشید. پس اجازه دهید در اینجا غرق شویم و این مکان را تحسین کنیم. اما سوال این است که آیا دانشجویان از چیزهای بیشتری تقدیر می کنند؟ و این چیزی است که آن ها پیدا می کنند، و شما به رفاه ذهنی دست می زنید. این چیزی است که می خواهیم از شما بخواهم در مورد یک روز معمولی در وسط صحبت کنید. پس همانطور که شما فقط در مورد روز خود صحبت می کنید، این به نوعی تغییر نمی کند. اگر من چیزهایی مثل شما را در نظر بگیرم، شادی شما در واقع از قبل به بعد از آزمون پایین می رود. اما اگر به شما بگویم، نگاه کنید، به زودی فارغ التحصیل شده اید، باید به چیزهای خوب، دوستان و غیره فکر کنید. بعد از آن همه شادی ذهنی شما بالا و پایین می رود. فکر کردن به از دست دادن چیزی روشن ترین راه برای خارج شدن از سازگاری دوگانه تان است، چون شما توجه خود را به چیزی که قرار است داشته باشید ندارید و سپس ناگهان چیزهای خوب شروع به ظاهر شدن می کنند چون شما نگران از دست دادن آن ها هستید. و این نوعی از یک روش تجسم منفی است. تو این چیز را در دست داری، چه شکلی خواهد بود اگر آن را نداشته باشی؟ و بنابراین در نهایت ما می خواهیم این بخش را با تفکر در مورد یکی از موثرترین تکنیک ها برای خنثی کردن سازگاری شما به پایان برسانیم. همچنین یک تکنیک قدرتمند برای تنظیم مجدد نقاط مرجع شما خواهیم دید و این پدیده قدردانی است. منظور ما از قدردانی چیست؟ خوب، ما می خواهیم آن را اینجا به عنوان یک کیفیت شاد بودن تعریف کنیم، و این تمایل دارد که از چیزهایی که شما دارید قدردانی کند. همانطور که شما چیزهایی را که دارید بردارید و شما نه تنها به آن ها توجه کنید، اما این احساس واقعی را که آن را دارید، احساس می کنید. و بنابراین، به نظر می رسد که ما از طریق روز شکرگزاری می رویم و در مورد چیزی که از آن قدردانی می کنیم فکر می کنیم و این یک جورهایی یک چیز است. اما مشخص شد که اثرات روانی بسیار قدرتمندی دارد. حتی عمل کردن تعداد کمی از چیزهایی که شما در طول روز از آن ها تشکر می کنید. و این یک مقاله فوق العاده مشهور از اممونس و مک کولوگ بود که آن ها اولین بار به این موضوع نگاه کردند. آنها گفتند، واقعا می تواند این را در واقع به نفع ذهنی افراد تغییر دهد، فقط به معنای واقعی کلمه پنج چیز را بنویسد که شما در زندگی تان از آن خوشحال هستید. و به همین دلیل است که آن ها با سوزهای مختلف مورد استفاده قرار می گیرند، آن ها می گویند که چیزهای زیادی در زندگی ما وجود دارد، هم بزرگ و هم کوچک، که ممکن است از آن سپاسگزار باشیم. در طول هفته گذشته فکر کنید و در زیر پنج چیز زیر پنج چیز در زندگی خود بنویسید که از آن ممنون هستید. درست مانند یک، دو، سه، چهار، پنج، فقط این را بنویسید، و این کار را هفته ای



یک بار برای چند هفته انجام دهید. در حال حاضر یا در وضعیتی هستید که به نظر خنده دار می‌رسد، اما من فکر می‌کنم این همان چیزی است که ما همیشه دوست داریم در تمام مدت لیست کنیم، درست مثل زمانی که با دوستان یا در سالن غذاخوری هستیم، که شرایط پر دردسر است. بنابراین این افراد می‌گویند، نگاه کنید، مشکلات تحریک کننده هستند که شما را آزار می‌دهد یا اذیت می‌کنند. آن‌ها در حوزه‌های مختلفی از زندگی از جمله روابط، کار، مدرسه و غیره رخ می‌دهند و در خطوط زیر پنج مشکل را که برای شما اتفاق افتاده را به ما می‌دهد، درست است؟ احساس می‌کنم این چیزی است که شما با دوستان خود در سالن غذاخوری شکایت می‌کنید، اما دوست دارید این ۵ مشکل را لیست کنید. و فقط یک کنترل داشته باشید، آن‌ها واقعا تنها کاری می‌کنند که شما انجام می‌دهید، به نوعی همچنان خسته کننده است. بنابراین، اتفاقاتی که در هفته گذشته رخ داد چه بود؟ فقط چند چیز بنویسید که بر روی شما تاثیر می‌گذارد. و زمانی که شما در این شرایط پیدا می‌کنید، گاهی اوقات افراد چیزهای مثبت را کنار می‌گذارند و گاهی اوقات چیزهای منفی می‌گذارند، به نوعی مهم نیست. از آنجا که قدرت رویکرد این است که به نظر می‌رسد قدردانی نسبت به سایر موارد، سلامت ذهنی را افزایش می‌دهد. بنابراین اگر از شما بخواهید که این کار را هفته‌ای یک بار برای یک هفته انجام دهید، چگونه زندگی خود را به عنوان یک کل احساس می‌کنید؟ شما تقریبا یک نیمه بالاتر از کل زندگی خود را به عنوان یک کل به دست می‌آورید، به طوری که کل زندگی شما بهتر می‌شود. اگر به چیزی که از آن ممنون هستید فکر کنید. اگر از شما بپرسم، فکر می‌کنید هفته آینده چگونه خواهد رفت، آیا به آینده فکر می‌کنید که چطور فکر می‌کنید که اوضاع چگونه پیش می‌رود، تقریبا یک نیمه بالاتر از قدردانی. نکته جالب این است که اگر شما علائم افسردگی منفی داشته باشید، اگر شما بیمار هستید و یا چیزی دارید که شما را اذیت می‌کند، آن نشانه‌ها زمانی کاهش پیدا می‌کنند که احساس حق شناسی قدردانی می‌کنید. فقط نوعی دیوانه کننده است که شما واقعا می‌توانید احساس بهتری داشته باشید. اما شما همچنین بدن خود را از طریق چیزهای بهتری قرار می‌دهید، شما عادت‌های بهداشتی بهتری را به طور کلی می‌گیرید. پس اگر به تعداد ساعاتی که ورزش می‌کنید نگاه کنم، تقریبا یک ساعت تمرین اضافی خواهید داشت، فقط به این دلیل که در مورد چیزهایی فکر می‌کنید که سپاسگزار هستند. و این هم قدرت این دستکاری قدردانی است. این موضوع همه جور چیزهایی رو تحت تاثیر قرار میده که نباید تاثیری داشته باشه. پنج چیز را یادداشت کنید که از آن ممنون هستید، احتمالا شما این حدس را ندارید که در صبح چقدر می‌خواهید ورزش کنید، اما داده‌ها نشان می‌دهند که شما می‌خواهید هر هفته یک ساعت بیشتر ورزش کنید، فقط به این دلیل که بیشتر قدردان هستید. خیلی عجیبه. علاوه بر این، چیزی که ما می‌دانیم این است که عمل قدردانی از یک سطح بعد، نه تنها تجربه کردن آن بلکه به اشتراک گذاری آن، می‌تواند



حتی قوی تر هم باشد. علاوه بر نوشتن این پنج چیز، اگر برخی از چیزهایی که از آن‌ها ممنون هستید، دیگران هستند، چه می‌شود اگر شما واقعا به آن‌ها گفته باشید؟ اگر شما در واقع مثل این نگاه کنید، به اینجا نگاه کنید، من واقعا از شما سپاسگزارم، این به معنی چیزی برای من، با افراد دیگر است. آیا این می‌تواند یک اثر داشته باشد؟ خوب، این همان کاری است که مارتی سلیگمن انجام داد. او از این مداخله برای دیدن دیدار قدردانی استفاده می‌کند. که علاوه بر نوشتن آن چه که از آن تشکر می‌کنید، به معنای واقعی کلمه به کسی در مورد این که چقدر از شما ممنون هستید، بنویسید. لازم نیست زیاد طول بکشد و واقعا هم می‌تونه مثل این باشه، تو این کار خوب رو برای من انجام دادی، این واقعا چیزی برای من بود. و در واقع شما به طور فیزیکی آن را به آن فرد می‌دهید. آیا این شادی را افزایش می‌دهد؟ و آیا این امر دارای تاثیر طولانی مدت است؟ خب، این همون کاریه که اون انجام داد، از دیدن این ملاقات تشکر می‌کنم. هفته بعد، نامه قدردانی برای کسی که به شما کمک کرده و یا به خصوص با شما مهربان بوده، بنویسید، اما هرگز به درستی از آن‌ها تشکر نکردید. و شما فقط آن نامه را به شخص مورد سوال ارسال می‌کنید. و بهترین کار این است که شما این کار را به صورت فیزیکی انجام دهید، آن‌ها را پست نکنید، در واقع به صورت فیزیکی نشان داده و آن را به آن‌ها تحویل دهید. او چه چیزی پیدا می‌کند؟ نسبت به بعضی از کنترل‌های پلاسبو که در مورد چیزهایی که شما را خوشحال می‌کند و غیره. اگر به حال حاضر نگاه کنید، هیچ تفاوتی در این شرایط وجود ندارد. میله‌های سفید و دیدار قدردانی. این یک تست پست فوری است. یک افزایش عظیم در شادی وجود دارد، اما نکته شگفت‌انگیز این است که این افزایش در شادی به مدت طولانی دور هم جمع می‌شود. بنابراین شما هفته گذشته ملاقات می‌کنید، اما یک هفته بعد، دو هفته بعد، یک ماه بعد، حتی کم‌تر از سه ماه بعد، شما هنوز هم شاهد این ملاقات هستید. این یک دیدار کوتاه از ابراز تشکر می‌تواند سلامت ذهنی شما را برای مدتی طولانی افزایش دهد. این قدرت نه تنها تجربه قدردانی بلکه به اشتراک گذاری آن با افراد دیگر است. و این نوع از چیزها می‌تواند سلامت ذهنی را به خوبی افزایش دهد - نه تنها در بافت احساسی که شما احساس می‌کنید، می‌تواند در واقع روابط شخصی شما را در زمینه روابط عاشقانه واقعی مانند ازدواج و غیره افزایش دهد. و به این ترتیب محققان به این مساله نگاه می‌کنند که آیا شما می‌توانید از قدردانی به عنوان یک مداخله برای حل برخی مشکلات زناشویی استفاده کنید. یکی از مشکلات ارتباط است، زمانی که افراد با دیگران ارتباط برقرار نمی‌کنند آن‌ها این رفتارها را دارند که در آن‌ها یک همسر به بیرون دست پیدا می‌کند و دیگر همسران توجه نمی‌کند و غیره. شما می‌توانید زوجها را دسته‌بندی کنید مثل این است که این ارتباط بد را زیاد انجام می‌دهد یا نه. آیا آنها توانایی‌های ارتباطی خوبی دارند یا نه؟ و شما می‌توانید برسید، آیا این قدردانی بر آن تاثیر می‌گذارد؟ آیا می‌تواند از مشکلاتی جلوگیری کند که



حتی ارتباطات بد می‌تواند در یک ازدواج وجود داشته باشد؟ و این همان چیزی است که بارتون و آل به آن نگاه کردند. او زوج‌ها و سبک‌های ارتباطی آن‌ها را رسم کرد و بعد نگاهی به این مساله انداخت که آیا این قدردانی می‌تواند به او کمک کند یا نه. و این چیزی است که او پیدا می‌کند. او در حال توطئه برای طلاق است. بنابراین این درصد افزایش در مورد طلاق بیشتر در میان این دو شاخص بد است. بنابراین چه شما عقب‌نشینی کنید، به این ترتیب عقب‌نشینی بالا به بدترین شکل ارتباط برقرار می‌کنند. و چیزی که او کشف می‌کند این است که اگر شما قدردانی زیادی داشته باشید، تقریباً می‌توانید اثرات همه چیزهای بد دیگر را که می‌تواند در ازدواج شما، جنبه‌های بد ارتباطی و غیره اتفاق بیفتد را خنثی کنید. و بنابراین ایده این است که کسانی که احساس قدردانی می‌کنند، در واقع اثرات چیزهای بد دیگر را در ازدواج نمی‌بینند. و این درست مانند قدردانی از شریک زندگی تان و تشکر از اینکه او آنجا است و بیان آن، می‌تواند واقعا مشکلات دیگری را که در آنجا وجود دارد، برطرف کند. این تنها در زمینه ازدواج اتفاق نمی‌افتد، بلکه می‌تواند در زمینه کاری نیز اتفاق بیفتد. پس این چیزی است که شما می‌توانید از خودتان، هر دو در مشاغل خود که تجربه می‌کنید و هم چنین در دیگر تعاملاتی که با مردم دارید، مانند انجام یک مجموعه مشکل با یکدیگر و غیره استفاده کنید. کاری که جناب گرانت و جینو کرده بودند، این بود که سعی کنند تنها عبارت ساده از تشکر کردن از کسی که آن‌ها را سخت‌تر می‌کند، ببینند؟ پس اگر در کار خود هستید و مافوق شما وارد می‌شود و می‌گوید، خیلی از شما متشکرم، واقعا از کار سخت شما قدردانی می‌کنم. آیا این واقعا باعث می‌شود که شما بیشتر کار کنید؟ و به خصوص این کار باعث می‌شود که شما در یک زمینه داوطلبانه سخت‌تر کار کنید؟ شما پول اضافی دریافت نمی‌کنید، فقط این کار را از لطف قلب خود انجام می‌دهید. این چیزی بود که آن‌ها با جمع‌آوری اعانه در یک دانشگاه انجام دادند. و نیمی از آن دسته از کسانی که کمک‌های مالی دریافت می‌کنند، این نوع سپاسگزاری را از مافوق خود دریافت کرده‌اند. آن‌ها به صورت فیزیکی وارد شدند و گفتند، نگاه کنید، من واقعا از کار سخت شما سپاسگزارم، ما صادقانه از کمک‌های شما به دانشگاه قدردانی می‌کنیم. و بعد آن‌ها به این افراد اجازه دادند تا بعد از اینکه پول بیشتری برای کمک به دانشگاه دریافت می‌کنند، آن‌ها را دنبال کنند و ببینند که آیا این کار را انجام می‌دهند یا خیر. و چیزی که شما پیدا می‌کنید این است که این سرمایه‌گذاران که قدردانی خود را دریافت کرده‌اند، تماس‌ها را ۵۰ درصد افزایش می‌دهند. بنابراین شما اخلاقیات کاری خود را به میزان ۵۰ درصد افزایش می‌دهید. ۵۰ درصد درخواست‌های بیشتری برای یک لحظه ساده یک جمله در حال رخ دادن هستند، مانند این بود که برای تمام کارهای سخت تان از شما تشکر می‌کنم. آن واقعا آن را افزایش داد. بنابراین من یک دقیقه وقت دارم



که از همه پرسنل خود که در روز یکشنبه به اینجا می‌آیند، تشکر کنم. از همه شماها برای همه کارای سخت تون متشکرم.

قسمت ۳ - امتیاز مرجع خود را بازنشانی کنید

استراتژی‌هایی برای به دست آوردن بیش از حد مورد استفاده برای کالاها بود. شما یک سازگاری دوگانه را در هسته خود خنثی می‌کنید. حالا، ما می‌خواهیم در مورد مجموعه دوم از استراتژی‌هایی که شما می‌توانید برای غلبه بر دیگر ویژگی‌های آزار دهنده‌ای که در مورد آخرین بار صحبت کردیم، صحبت کنیم. و این پدیده نقاط مرجع است. من قصد دارم به شما استراتژی یاد بدهم که چطور می‌توانید نکات مرجع خود را تنظیم کنید. فقط یک یادآوری، خوب، چه نقطه مرجعی است، آنچه ما بار گذشته دیدیم این برجسته است، اما استاندارد کاملاً بی‌ربط است که در آن ما به طور مداوم چیزها را با هم مقایسه می‌کنیم. ما دیدیم ذهن ما به مطلق‌ها اهمیت نمی‌دهد. آن‌ها دائماً در حال مقایسه چیزهای دیگری هستند و گاهی اوقات این مقایسه بد به نظر می‌رسد. بعضی وقت‌ها اینگونه است: "اوه، مرد تمام آن حلقه‌های آبی دیگر خیلی بزرگ‌تر از من هستند. من خیلی کوچک هستم و بعضی وقت‌ها این مقایسه‌ها خوب هستند. بعضی وقت‌ها ما دوست داریم که "اوه، اون حلقه‌های آبی، من خیلی بهتر از اونا هستم" و به همین ترتیب. مشکل این است که ما اغلب انتخاب نمی‌کنیم که کدام دایره را مقایسه کنیم. مشکل این است که چیزی که آخرین بار شاهد آن بودیم این است که همه این مقایسه‌ها به طور رایگان انجام می‌شوند. نمی‌توانیم جلوشونو بگیریم. و بنابراین، این نوع مشکل ما است. و چیزی که آخرین بار شاهد آن هستیم این است که نقاط مرجع به نوعی بر قضاوت خوشبختی ما تاثیر می‌گذارند هر چند که ما متوجه نمی‌شویم. من فقط یک نمونه دیگر به شما خواهم داد. پس فکر می‌کنم این مطالعه واقعا بامزه است. آخرین بار به این موضوع نرسیدیم، اما "کری مورودگه" و همکارانش بسیار علاقه‌مند به این هستند که این تعصبات چگونه بر ترجیحات ما از غذا و مصرف غذایی ما تاثیر می‌گذارند. و بنابراین، او این مطالعه واقعا ساده را انجام می‌دهد که باعث می‌شود شما پیش‌بینی کنید که اگر چیپس سیب‌زمینی متفاوتی بخورید، چقدر خوشحال خواهید شد. و او به شما اجازه می‌دهد که چیپس سیب‌زمینی را بخورید. بنابراین، او می‌گوید: "اگر این چیپس سیب‌زمینی را بخورید، چقدر خوشحال خواهید شد؟" شما کمی پیش‌بینی می‌کنید. اما وقتی که در حقیقت چیپس سیب‌زمینی را می‌خورید، من هم باید چیپس سیب‌زمینی را درست کنار خود بخورید و یا چیپس سیب‌زمینی بخورید وقتی که یک شکلات واقعا خوش مزه روی میز نشسته است، که احتمالاً بیشتر دوست خواهید داشت اما چیپس سیب‌زمینی را می‌خورید. یا اینکه من در حال خوردن چیپس سیب‌زمینی هستیم که در آن یک مقدار واقعا



بزرگ ماهی ساردین روی میز نشسته است. و چیزی که شما پیدا می کنید این است که، همانطور که ممکن است پیش بینی کنید، این مقایسه ها مهم هستند. اگر شما آن ها را در کنار ماهی ساردین بخورید و شما آن ها را در کنار شکلات بخورید، تقریباً دو بار می تواند از این چیپس سیب زمینی لذت ببرد. این به آن معنی است که وقتی شما به اتاق غذا می روید، شکلات را نادیده بگیرید، مانند قدم زدن با چیزهای خوش مزه و تنها چیزهایی را که در آن هستید، ببینید. اما این مثل چیپس سیب زمینی است، یک عمل ساده مثل داشتن یک چیز دیگر، می تواند توانایی شما برای لذت بردن از این یک چیز را خراب کند. و چیزی که آخرین بار دیدیم این است که این اتفاق برای ما در حال رخ دادن است. ما به طور مداوم با این نکات مرجع روبرو می شویم که فکر نمی کنیم وارد شویم، اما آن ها هستند. و آن ها می توانند دیوانه شوند. آخرین بار دیدیم که حتی مردم تلویزیون بر نوع حقوق و دستمزد تاثیر می گذارند که ما فکر می کنیم برای خودمان مناسب است. ما نمی دونیم که این چیزها داره وارد می شه، اما داره به ما نفوذ می کنه و خیلی بر ما تاثیر می کنه. و ما دیدیم که آخرین بار در تمام این موارد که افراد دیگر و چیزهای دیگری که در رسانه های اجتماعی دارند در حال وارد شدن و تاثیرگذاری بر ما هستند، این مقایسه اجتماعی می تواند یک نقطه مرجع بسیار قدرتمند باشد، که به نظر می رسد که ما را از چیزهایی که داریم ناراضی می کند. خوب، چگونه این چیزها را از بین می بریم؟ چگونه به نقاط مرجع خود برمی گردیم و از آن ها بهتر استفاده می کنیم؟ خوب، چند استراتژی متفاوت وجود دارد که ما می خواهیم در مورد آن صحبت کنیم. این چیزی است که من به طور جدی آن را تجربه می کنم. طرف دیگر به طور جدی مشاهده می شود. سپس ما می خواهیم بیشتر در مورد این که چگونه می توانیم از مقایسه اجتماعی اجتناب کنیم، صحبت کنیم. چگونه می توانیم مصرف خود را به گونه ای قطع کنیم که به گونه ای عمل کنیم که نقطه مرجع ما چیست. و اینکه چطور می توانید تنوع را افزایش دهید و چرا این موضوع اهمیت دارد. با این ایده به طور جدی شروع می کنیم، منظورم چیست؟ خوب، چیزی که ما دیدیم این است که یکی از نکات مرجع که ما را آلوده می کند همان چیزی است که قبلاً به آن فکر می کردیم. همانطوری که ما این ایده را داشتیم که فکر می کردیم، به یک وضعیت جدید می رسیم، و در آن لحظه، شرایط جدید به نظر عالی می رسد زیرا ما این چیز جدیدی را که قبلاً دیدیم را داریم. اما ما به سرعت آنچه که نقطه مرجع قبل از آن بود را فراموش کردیم، نقطه مرجع جدید ما فقط این چیز جدید است. این مساله در زمینه کار زیاد اتفاق می افتد. بنابراین برای شما همه باید شغل رویایی خود را به دست آورید. شغل رویایی برخی افراد در گوگل کار می کند. شما کار خود را در گوگل انجام می دهید. لحظه ای که آن را در اولین هفته یا پس از آن پیدا کردید، شگفت انگیز است. شما شبیه این هستید، گوگل فوق العاده است. آن ها همه این غذای مجانی را دارند. این عالی است. اما یک سال در گوگل، این فقط نقطه



مرجع شماست. این دقیقا همان جایی است که شما کار می‌کنید. چطور می‌تونی این کار و بکنی؟ خوب، ایده استفاده از تجربه دوباره راهی برای بازگشت و دوباره تجربه کردن همان چیزی است که قبلا اشاره شده است. مثلا اگر قبل از گوگل کار مزخرفی داشتید، به این مکان بازگردید و به خودتان یادآوری کنید که چه شکلی است. مانند دوباره تجربه کردن چیز بد قبل و یا اگر قبل از آن بی‌کار بودید، مثلا زمانی را صرف کنید که به طور مناسب از تخیل خود استفاده کنید و در مورد آن چه که می‌خواهید فکر کنید. یا نوعی از چیزهایی را که قبلا در موردش صحبت کردیم انجام دهید، مثلا هشت دقیقه طول بکشید و مانند پاسخ دوباره بگویید که زندگی شما چه چیزی را دوست دارد و آنچه را که احساس می‌کند یادداشت کنید. و ناگهان این کار نقطه مرجع شما را تغییر خواهد داد. دوباره آن را بر می‌گرداند. برخی افراد حتی می‌گویند اگر کار جدیدی دارید که به شما پول زیادی می‌دهد، چند هفته به عقب برگردید. که حقوق قبلیت چه حسی داشتی، و سپس دوباره حقوق جدید خود را احساس خواهید کرد. و ناگهان، خوب خواهد بود. اما این ایده است. شما می‌توانید به طور متوسط به عقب برگردید و چیزهایی را که قبلا احساس کردید را تجربه کنید و به این ترتیب به شما کمک کنید که نقطه مرجع خود را به آن طرف راه‌اندازی کنید. من فقط کمی این را تجربه کردم. درست در آخر هفته، من از سالن غذاخوری لذت بردم که در تمام مدت در سیلیمان به سر می‌بریم، دور بودم. و من این لحظه را داشتم، "کجا می‌خواهم یک خوشه سبزیجات و سبزی به دست بیاورم؟" یا اینکه صبحانه بود و من می‌گفتم، "چگونه می‌توانم برای خودم صبحانه درست کنم؟" مانند زمانی که شما حتی برای یک لحظه کوتاه از خانه خارج می‌شوید، پس به پشت سر خواهید برگشت و آنچه را که زندگی قبل از آن که من بتوانم به آنجا بروم و تمام این غذای خوش‌مزه را در آنجا داشته باشم، دوباره تجربه کنید. اما این ایده است. چیزهایی که دوست دارید را در نظر بگیرید، چیزهایی که شما درک می‌کنید به آن‌ها داده شده، و می‌توانید به عقب برگردید و واقعا خودتان را وادار به تجربه مجدد آن چیزی که قبلا بود، داشته باشید؟ قبل از اینکه چیز خوبی داشته باشی و بعد، حتی بیشتر هم قدردانی خواهی کرد. جنبه دیگر این امر، نقطه مقابل آن است. این یک نقطه مرجع است که به اندازه شما خوب نیست و به طور دقیق مشاهده کنید که نقطه مرجع واقعا چه شکلی است. مثل این که واقعا قصد دارید چیزی را که واقعا دوست دارید ببینید، گاهی اوقات باعث می‌شود که شما درک درستی از این مساله نسبت به آنچه که با آن‌ها مقایسه می‌کنید، درک کنید. شما در واقع می‌توانید ببینید که چقدر خوب است یا چقدر بد. بنابراین شما به مکان شگفت‌انگیزی مانند پیل خواهید رسید و گاهی اوقات فراموش می‌کنید که ممکن است در وضعیتی باشید که بسیار بدتر است. شما می‌توانستید در هاروارد باشید که در آن اتاق‌ها قراضه و هم‌اتاقی شما عجیب و غریب هستند. اما ایده این است که شما می‌توانید این را شبیه‌سازی کنید. و یا به طور متوسط می‌توانید



بروید و ببینید این زندگی چقدر وحشتناک است، درست است؟ و اینجا درست است، من حدس می‌زنم که این یک پیش‌نمایش بیل در دانشگاه هاروارد است، درست مانند "خیلی بد" بود. خنده‌دار نیست. این معمار چه کسی است؟ همه این ساختمان‌های زشت "اما نکته اینجاست که من از هاروارد خوشم می‌آید. اما این ایده در اینجا وجود دارد. شما به طور مداوم این نوع چیزهای فانتزی را دارید که اگر فقط X را انجام می‌دادم یا فقط اگر X داشتم، واقعا می‌توانید بیرون بروید و به طور مناسب ببینید که آن چیست. و گاهی اوقات وقتی این کار را می‌کنید، رویای شما در مورد آن چه که واقعا به نظر می‌رسد به واقعیت تبدیل می‌شود و شما درک می‌کنید که چیزی که در موردش فکر می‌کردم، در واقع برخی از همان مشکلاتی را دارد که من دارم. و این می‌تواند نقطه مرجع شما را راه‌اندازی مجدد کند که در آن چیزهایی که به آن توجه می‌کنید و نوعی کمی دقیق‌تر در مورد آن باشید. و بنابراین این ایده درست نگاه کردن است، واقعا درک کنید که نیمه دیگر چه شکلی است و گاهی اوقات شما هم آن چیزی را که حتی بیشتر دارید را دوست خواهید داشت. سوم اینکه، و ما در مورد آخرین بار به این موضوع اشاره کردیم، این است که بدترین نوع نقاط مرجع افراد دیگری هستند. و اگر بتوانیم از استفاده از این نقاط مرجع اجتناب کنیم، خوشحال‌تر می‌شویم. بنابراین ما در مورد این موضوع در محیط وب سایت‌های ارتباط جمعی صحبت کردیم و دیدن چیزهای غیر انسانی دیگر باعث می‌شود که ما با هم روبرو شویم در حالی که ما فقط به نوعی غمگین می‌شویم. مثلا چه کاری می‌توانیم برای غلبه بر این مشکل انجام دهیم؟ خوب، خبر خوب این است که یک سری استراتژی‌های فردی وجود دارد که شما می‌توانید از آن استفاده کنید. ممکن است برخی از آن‌ها را دوست داشته باشید، اما برخی از آن‌ها ممکن است کمی مشکل پیدا کنید. پس آن‌هایی را انتخاب کنید که برای شما بهترین کار را می‌کنند. یکی از این روش‌ها تکنیکی است که از درمان رفتاری شناختی و افرادی که می‌خواهند جلوه‌های معکوس را متوقف کنند، می‌آید. که گاهی اوقات شما می‌توانید در حال انجام این مقایسه‌ها باشید و به مغز خود یک لحظه بدهید تا آن را ببندید و به آن بگویید، دیگر نباید این کار را انجام دهید. و بنابراین، این تکنیک است. تو مثل این است که به یک غذای اسنپ چت نگاه کنی و مثل این است که "اوه، ای مرد، جو آخر هفته فوق‌العاده‌ای دارد" و شما هم متوجه می‌شوید که این کار را انجام می‌دهید. شما یک لحظه دارید که متوجه می‌شوید که این مقایسه را انجام می‌دهید، شما فقط با صدای بلند بگویید: "صبر کنید!" و این باعث می‌شود که مغز شما یک لحظه طول بکشد تا دوست داشته باشد، صبر کنید، این همان کاری نیست که شما دوست دارید انجام دهید چون مقایسه‌ها کار می‌کنند. و این به نوعی نیروهای شما را وادار می‌کند تا در مورد چیزها تامل کنید. و این کمی احمقانه به نظر می‌رسد، اما اگر شما بتوانید در آن حالت باشید که شما در حال انجام این کار هستید، شما ارزیابی خود را در مورد آنچه دیگران انجام



می دهند گرفته تا کاملا در مورد ارزش خود و مواد شما انجام دهند، شما خود را مجبور به انجام توقف یک فکر کنید. گاهی اوقات این می تواند تاثیر زیادی بر شکستن این نوع اتصالات داشته باشد. کار دیگری که می توانید انجام دهید این است که فقط به آن عمل سپاسگزاری برگردید. دلیل دیگری را که این قدر خوب کار می کند را مشخص می کند، این است که مقایسه اجتماعی ما را متوقف می کند. اگر شما از چیزهایی که دارید و چیزهایی که دارید قدردانی کنید، توجه شما محدود است. شما نمی توانید این کار را در همان زمان انجام دهید، در مورد چیز دیگری فکر می کنید و به آن ها حسادت می کنید. قدردانی نوعی قاتل حسادت است. و به این ترتیب هر چه بیشتر تمرین کنید، احتمال کمتری وجود دارد که این مقایسه های اجتماعی را در وهله اول انجام دهید. شما فقط پهنای باند کافی برای انجام این کار ندارید. بنابراین، یک دلیل دیگر برای نوشتن در مجله قدردانی خود و احساس قدردانی از چیزها. یک چیز سومی که فکر می کنم باید از انواع مقایسه های اجتماعی که شما به آن ها اجازه می دهید، آگاه باشد. چیزی که ما دیدیم این است که ما واقعا اطلاعات نداریم. ما در واقع توانایی دیدن این چیزها و کنترل آنچه که در آن اتفاق می افتد را نداریم. ما تلویزیون تماشا می کنیم. ما شاهد تبلیغات هستیم. اینها تنها نقطه مرجعی هستند که ما برای آزادی به دست می آوریم و نمی توانیم آن را متوقف کنیم. اما می توانید غذای خود را عوض کنید. اگر شما در مورد مقایسه اجتماعی برای تصویر ذهنی نگران هستید، مانند توجه بیشتر به این کمپین های زیبای ویکتوریا نگاه نکنید و پول خود را در جایی قرار دهید که دهان شما به آن توجه داشته باشد، و حسی مانند فعالیت های حمایتی که حداقل از نقطه نظر تصویری سالم تر هستند. اما این ایده است، نقطه مرجعی که در تمام طول زمان اجازه می دهید چه هستند؟ آیا آن ها مکان هایی هستند که شما همیشه در حال انجام این مقایسه اجتماعی رو به بالا هستید که باعث می شود شما احساس بدی داشته باشید و یا در واقع اجازه می دهید اطلاعاتی که کمی دقیق تر می شود، یک کم بیشتر از حقوق افراد واقعی، افراد واقعی، و تجربیات مردم واقعی در ییل، مشاغل واقعی افراد و غیره. پس شما می توانید با استفاده از اطلاعات خود، همه چیز را تغییر دهید. وقتی این کار تمام شد، شانس زیادی برای متوقف کردن آن ندارید، اما شما بر روی انواع اطلاعاتی که می گذارید، کنترل دارید. در نهایت، چیزی که فکر می کنم بیشتر شما قصد دارید بگویید که نمی خواهید این کار را انجام دهید، اما به هر حال قصد دارم آن را در آنجا قرار دهم، که همان چیزی است که ما دیده ایم این است که رسانه های اجتماعی مکانیزم قدرتمند برای رسیدن به مقایسه های اجتماعی ایجاد می کنند. کسانی که به ناچار باعث می شوند ما احساس بدی داشته باشیم، و حتی وقتی ما فکر می کنیم که آنها ما را به خوبی احساس می کنند، همانطور که آخرین بار دیدیم، حتی زمانی که مقایسه های اجتماعی را در رسانه های اجتماعی انجام می دهیم، در واقع باعث می شود که ما احساس بهتری داشته



باشیم. داده‌ها فقط نشان می‌دهند که این کار شما را خوشحال نمی‌کند. و بنابراین پیشنهاد نهایی این است که به حساب شما بروید و فقط از شر آن خلاص شوید. به افتخار این سخنرانی، از زمانی که من این سخنرانی را در روز یکشنبه انجام دادم، به تلفن خود رفتم و توئیتر و فیسبوک را حذف کردم که دو مورد مهم رسانه‌ای اجتماعی بودند که من استفاده می‌کردم. من حساب خود را پاک نکردم تا منصف باشم. من فقط آن‌ها را از تلفن خودم حذف کردم. اما این به این معنی است که من یک هفته است که آن‌ها را ندیده‌ام، و می‌توانم بگویم که احساس می‌کنم خیلی خوشحال‌تر هستم. و بنابراین من فقط می‌خواهم آن را در آنجا قرار دهم. شما می‌توانید این کار را انجام دهید. فیس بوک هم می‌تواند این کار را انجام دهد. این دکمه‌ای است که تو به دست خواهی آورد. فقط آن را حذف کنید. و بعد، مقایسه اجتماعی بد هم نبود. اما اگر قصد ندارید این کار را بکنید، من شما را تشویق می‌کنم که درباره زمانی که این کار را انجام می‌دهید فکر کنید. حداقل وقتی که اینجا هستید توجه کنید. و اگر این مقایسه اجتماعی را تجربه می‌کنید، از یکی از تکنیک‌های دیگر استفاده کنید. از یک فکر توقف استفاده کنید، سعی کنید یک غذای دقیق پیدا کنید که واقعا بازتاب آن چیزی است که در حال رخ دادن است و غیره. با شه. پس این نحوه اجتناب از مقایسه اجتماعی است. حالا، ما می‌خواهیم کار دیگری را انجام دهیم که به نظر می‌رسد یک تکنیک بد باشد. این مثل چیزی است که شما نمی‌خواهید اما مشخص کنید که می‌تواند تاثیر قدرتمندی روی هر دو تنظیم مجدد نقطه مرجع شما و مانع از سازگاری مجدد داشته باشد، و این امر باعث قطع مصرف شما می‌شود. پس ما با چیزهای خوب در زندگی مواجه هستیم، با هات داگ‌هایی در دستم سوار ماشینم می‌شوم. ما می‌خواهیم که چیزهای خوب در زندگی ما ادامه پیدا کند. ما می‌خواهیم همیشه هات داگ را بخوریم. ما می‌خواهیم اوقات خوشی را دور بزنیم و حرکت کنیم. اما مشخص شد که اگر بتوانید در زمان‌های خوب وقفه‌ای داشته باشید، آن را متوقف کنید و بعدا به آن مراجعه کنید، چیزی که پیدا می‌کنید این است که شما در واقع نقطه مرجع خود را به شیوه‌ای بسیار مثبت قرار می‌دهید. پس تصور کنید که من در حال خوردن هات داگ هستم، نقطه مرجع من تغذیه هات داگ است. همه چیز عالی‌ه. وقتی که سگ داغ بعدی را می‌خورم، این کار به من کمک نمی‌کند تا شادی جدیدی به من بدهد، چون من در حال حاضر به این شکل عمل می‌کنم که در حال خوردن هات داگ هستم و همه چیز نقطه مرجع خوبی است. اگر مدتی توقف کنم و به آن برگردم، این بازبینی را دریافت می‌کنید که بر انطباق دوگانه غلبه می‌کند و نقطه مرجع شما را ریست می‌کند. و این فقط از یک مساله ساده ایست که بعدا به تجربیات خوب بر می‌گردد. داده‌های واقعی در این مورد چیست؟ خوب، نلسون و همکاران یک سری مطالعات با مزه در این زمینه انجام داده‌اند. دادن تجربیات مثبت به مردم، گاهی حتی از آن‌ها سوال می‌کنید، آیا مایلید این کار را قطع کنید و به آن مراجعه



کنید؟ به مردم کمک کنید که آن را پیش‌بینی کنند. همانطور که ممکن است پیش‌بینی کنید، مردم دوست دارند، "نه، من می‌خواهم با این تجربه خوب ادامه دهم" و سپس آنچه واقعا اتفاق می‌افتد را نشان دهم. و بدین ترتیب او این کار را در یک زمینه خنده‌دار انجام داد. او به آواز مورد علاقه آن‌ها یا آهنگ مورد علاقه آن‌ها بارها و بارها گوش می‌داد. و اون گفت: تو یا می‌خوای به این حرف گوش بدی، یا ما می‌خوایم با وقفه‌ها که دوست داری به اون گوش بدیم؟ و بعد وقتی این کار را کردند، شادی واقعی مردم را دید. و بدین ترتیب مردم بدون وقفه به آهنگ مورد علاقه شان گوش می‌دهند. پس این زمان است. بنابراین A شبیه چیزی است که در طول زمان اتفاق می‌افتد، B مانند جایی است که یک استراحت وجود دارد و C در جایی است که ادامه دارد. پس اگر شما وقفه‌ای نداشته باشید، هیچ B وجود ندارد. این فقط نوعی ادامه دارد. و ما اینجا چه می‌بینیم؟ منحنی تطبیق دوگانه مورد علاقه ما، درست است؟ شما شروع به گوش دادن به آهنگ مورد علاقه خود می‌کنید و عالی است و عالی است. در طول زمان شروع به رضایت کم‌تر و لذت کمتری از آن می‌کنید. اگر استراحت کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ پس شما به آهنگ مورد علاقه تان گوش می‌دهید، شما متوقف می‌شوید، و ناگهان، در نقطه B، فقط برای مدتی مکث می‌کند، و بعد دوباره بر می‌گردد. بسیار خوب. در واقع چه اتفاقی برای خوشحالی شما می‌افتد؟ خوب، این منحنی برای زمانی است که شما استراحت می‌کنید. در واقع همان منحنی است که به نظر می‌رسد در حال لذت بردن از آن هستید. پایین و پایین می‌رود. ناگهان، شما یک وقفه به دست می‌آورید. این لطف شماست. همانطور که دوست دارید، "این احمقانه است" اما بعد، وقتی ترانه دوباره بر می‌گردد، چه اتفاقی برای لذت شما می‌افتد، دوباره بالا می‌رود، درست است؟ شما پیش‌بینی نمی‌کنید - فکر می‌کنید در همان سطح ابتدایی خواهید بود، اما قبل از این شروع به تجربه کردن آنچه که در مورد این آهنگ قبل از آن دوست داشتید، کردید، و شما نقطه مرجع خود را تغییر دادید. نقطه مرجع شما در اینجا شبیه این است، "اوه. من به هیچ موسیقی خوب گوش نمی‌دادم و شما می‌توانید شادی خود را افزایش دهید. این حتی در حوزه‌ای رخ می‌دهد که ما فکر می‌کنیم واقعا به آن نمی‌رود، که در زمینه تلویزیون قرار دارد. بنابراین حالا ما دستگاهی داریم که از تبلیغات خلاص می‌شویم و از این وقفه‌ها در تلویزیون خود خلاص می‌شویم. اما براساس این تحقیق، ممکن است این موردی باشد که تبلیغات همانند تبلیغات واقعا بد باعث می‌شود که ما بیشتر از برنامه لذت ببریم. و این همان چیزی است که نلسون در این مطالعه به آن نگاه کرد. او مردم را مجبور کرده بود که یک مجموعه طنز قشنگ را تماشا کنند، و سعی کردند که چقدر از آن سریال کمدی و قشنگ با برخی از کمدی‌های مبتذل و قشنگ خوششان بیاید. پس این یا آن را بیشتر دوست خواهد داشت و یا آن را کم‌تر دوست خواهد داشت. و او این نمایش طنز تلویزیونی را داشت که آن‌ها در مورد آگهی‌های بازرگانی یا بدون تبلیغات فکر می‌کردند. و این



سوال این است که آیا آن‌ها آن را بیشتر دوست دارند یا نه. اول اینکه، او پیش‌بینی کرده بود و آنچه مردم پیش‌بینی می‌کردند احتمالاً همان چیزی است که شما فکر می‌کنید، و سازندگان Tivo فکر کردند، که این است که لذت شما از اختلال قطع شده، به سمت پایین متمایل می‌شود. آنچه واقعا اتفاق می‌افتد در حقیقت برعکس است. این چیزی که در طول زمان اتفاق می‌افتد وقتی که شما تئوری بیگ بنگ یا هر چیزی را تماشا می‌کنید. مثل این است که کسل‌کننده باشم. تو بهش عادت کردی. تو این کارو انجام دادی. اما وقتی که شما آگهی‌های بازرگانی را دارید و از وقفه تجاری باز می‌گردید، هر بار که این تبلیغات را می‌بینید برای شما دوباره تداعی می‌شود و این به این معنی است که رضایت کلی شما بالاتر است. این چه معنی می‌دهد؟ این به آن معنی است که شما باید چیزهای عالی را که بیشتر در زندگی دوست دارید تقسیم کنید. بنابراین هر بار که با یک چیز خوش‌مزه روبرو می‌شوید، یک چیز عالی، یک رویداد شگفت‌انگیز، و غیره. شما می‌توانید این کار را تمام کنید و نه توجه کنید و نه می‌توانید آن را اسپلینت کنید و مکث کنید و دوباره به آن برگردید. و نکته مهم این است که هر بار که این کار را می‌کنید، شما قصد دارید از منحنی سازگاری هودونیک خود لذت ببرید، و شما قصد دارید یک نقطه مرجع خوب به دست آورید و بیشتر از آن لذت خواهید برد. به نقطه واقعی که این اواخر این کار رو انجام دادم. این مهم‌ترین حرکت زیست‌محیطی نیست، اما به هر حال توصیه می‌کنم که به هر حال برای شادی افزایش پیدا کند. زمانی که شما به سایت آمازون می‌روید، گاهی اوقات هم مثل سایت آمازون حرکت می‌کنید. تعدادی از اشیا را می‌خرید و همه را با هم جمع می‌کنید و شما به اداره پست می‌روید. همانطور که جعبه شما را می‌گیرید، شما خیلی خوشحال هستید، و تعدادی چیزها در آن دارید. اما درست مثل آن لحظه که شما اولین بار آن را باز می‌کنید، واقعا خوب است، اما مثل این است که تمام آن چیزهای دیگر، به اندازه آنچه که می‌خواهید، به شما کمک نمی‌کنند. بنابراین اگر شما یک نخست‌وزیر آمازون را در محموله‌های جداگانه داشته باشید. هر روز که تو می‌روی خوشحالی را ترقی می‌دهی. این باعث خوشحالی شما خواهد شد. همان طور که گفتم چندان زیست‌محیطی. اگر در پرایم هستید، به اندازه کافی برای شما هزینه ندارد، اما به هر حال این تکنیک ساده‌ای است که می‌توانید انجام دهید. به مصرف شما فکر می‌کند، چیزهای خوب در دنیا و تقسیم آن‌ها تا جایی که ممکن است، فکر می‌کند. این هم یک نتیجه منطقی دارد، که ارزش ذکر کردن را دارد، که این است که برای چیزهای بد که شما می‌خواهید با سرعت با آن‌ها سازگار شوید. و این به این معنی است که اگر شما با چیزهای بد در زندگی خود سر و کار دارید، سعی نکنید آن‌ها را درهم بشکنید و سعی نکنید آن‌ها را با هم له کنند. مثلا اگر یک مشکل هولناک دارید که نمی‌خواهید انجام دهید، همه چیز را یکباره انجام دهید. در ۱۵ دقیقه‌ای که استراحت می‌کنید، آن را خرد نکنید، چون هر بار که به آن برمی‌گردی، بد



می‌شود. این کاری است که من در زمینه ورزش انجام می‌دهم. دوست دارم ورزش کنم، اما من از عمل تمرین در آن زمان خوشم نمی‌آید. بنابراین شما باید تا جایی که ممکن است به آن ضربه بزنید، و اگر آن را بشکنید خیلی زیاد متوجه نخواهید شد. به هر حال این باعث قطع مصرف مثبت شما می‌شود، و ما با این ایده افزایش تنوع شما به پایان خواهیم رسید. و ما این را به طور ضمنی می‌دانیم اما فراموش می‌کنیم. ما فکر می‌کنیم اگر شما به مغازه بستنی‌فروشی بروید، به خانه اشلی یا چیزی در محوطه دانشگاه بروید و هر روز بستنی می‌خورید. وقتی که شما به پنجمین نفر برسید، این کار به اندازه کافی خوب نخواهد بود. شما قرار است با آن سازگار شوید. این واقعا جالب نیست که مقایسه با نقطه مرجع شما باشد. اما در زندگی، اگر همه چیز را تغییر دهید و هر بار کارهای متفاوتی انجام دهید. زمانی که به چیزی باز می‌گردید، در واقع بهتر است احساس بهتری داشته باشید. اوضاع متفاوت خواهد بود، چرا؟ شما "را بشکنید، و نقطه مرجع خود را تغییر می‌دهید. ما می‌توانیم به این مساله فکر کنیم، و وقتی شما در مورد آن فکر می‌کنید، منطقی به نظر می‌رسد، اما فراموش می‌کنیم که چه مقدار از زندگی ما در این امور عادی به پایان می‌رسد که به هیچ وجه با هم مخلوط نمی‌شوند. از کلاس‌هایی که هر بار به کلاس می‌رویم و روشی که ما در مورد آن‌ها فکر می‌کنیم به روال عادی که با دوستان خود داریم، به چیزهایی که زمانی که خوش داریم انجام می‌دهیم، فکر می‌کنیم. مثل هر چه بیشتر کارها را بارها و بارها انجام دهید، هر چه کم‌تر تنوع داشته باشید، بیشتر به نوعی با آن سازگار می‌شوید، و بیشتر آن یک نقطه مرجع بسیار خسته‌کننده خواهد بود. پس فقط انجام دادن کارها کمی متغیر است، واقعا می‌تواند شادی ما را زیاد کند. این هم از لحاظ زمان‌بندی صحیح است، درست است؟ پس شما یک بستنی می‌خورید و بعد ۱۴ ثانیه بعد آن را دارید. آن بستنی دیگر نقطه مرجع شما بسیار خسته‌کننده است. اما اگر شما به نوعی آن را تقسیم کنید و نقاط مرجع خود را بیشتر و دورتر کنید، این می‌تواند شما را شادتر کند. این نوعی منطقی است که مصرف شما را قطع می‌کند. درست مثل این است که چیزهای خوب در زندگی شما به طور مرتب اتفاق می‌افتند و شما واقعا از آن‌ها بیشتر لذت خواهید برد.

دوباره، ضد شهودی، شما چیزهای خوب در زندگی خود را حتی بیشتر احساس می‌کنید و آن‌ها در بخشی از آن خوشحال‌تر می‌شوند چون آن‌ها تنوع شما را افزایش می‌دهند. و این یک دلیل نهایی است، به نوعی بازگشت به چیزی که در ابتدا شروع کردیم، تجارب بهتر از چیزهای دیگر هستند. مثل این که چیزهای زیادی در طول زمان تغییر نمی‌کنند. ماشینتان را بخرید، و این همان ماشین خواهد بود. این همان رنگ خواهد بود. این حرکت مانند هیچ تغییری در آن نخواهد بود. اما تجربیات تمایل دارند که بسیار پویا باشند.



آن‌ها می‌خواهند کمی در طول زمان تغییر کنند. آن‌ها در هر نقطه‌ای یک چیز نیستند. و این یکی از دلایلی است که چرا ما آن را اینقدر دوست داریم، چون حتی در زمینه تجربه اتفاق می‌افتد، این مساله بسیار پویاتر به نظر می‌رسد. و بنابراین این یک اشاره دیگر هم برای چیزهایی است که شما دارید، چطور می‌توانید آن را دینامیک کنید؟ چطور می‌توانید به آن اجازه دهید احساس کنید که در اطراف کمی تغییر کرده‌است، چون این چیزی است که ذهن ما به آن توجه می‌کند، اینها چیزهایی هستند که می‌خواهند ما را خوشحال کنند.

خلاصه ی غلبه بر تعصب ها

اما قبل از اینکه جمله‌اش را تمام کنیم، بررسی سریع تمام چیزهایی که تا به حال دیده‌ایم. بنابراین ما گفتیم که همه این چیزها ما را به همان اندازه که فکر می‌کنیم خوشحال نمی‌کند. و حالا می‌دانیم که چرا، درست است؟ ما این تعصبات را دیده ایم. ما همچنین استراتژی‌های تعمدی دیده‌ایم که به ما اجازه می‌دهد تا دوباره در مورد این چیزها احساس خوشحالی کنیم. این خبر خوب است، همه این چیزها در واقع ما را خوشحال می‌کنند اگر به نکات مرجع خود برگردیم، اگر با آن انطباق نداشته باشیم. و حالا شما می‌توانید استراتژی‌های خوبی برای درست کردن تمام این چیزها داشته باشید، که بسیار شیرین است. معمولاً اینطور نیست، اما حالا شما این قدرت را دارید که آن را بهتر انجام دهید. و پس از آن همه چیز خوب است، ما این بدبختی را داریم، ما چیزهای اشتباهی می‌خواهیم. چرا؟ ما خوب گفتیم، ذهن ما این چیزهای عجیب را دارد. ما این حقیقت را داریم که ما دوست داریم فکر کنیم که اوضاع وقتی خوب است که قرار نیست باشند، ما فکر می‌کنیم که اوضاع بهتر از آن است که هستند ما این ذهنیت داریم که فقط از نظر مطلق ها فکر نمی‌کند. درست مثل این است که از لحاظ مقایسه فکر می‌کند. ما ذهن داریم که به چیزهای مورد استفاده عادت می‌کنند حتی اگر ما باور نکنیم که آن‌ها می‌خواهند بروند، می‌دانید که ما متوجه نمی‌شویم که آن‌ها می‌خواهند بروند. خوب گفتیم، اینها ویژگی‌های بسیار آزار دهنده‌ای هستند، چگونه می‌توانیم بر اینها غلبه کنیم؟ و این همان چیزی است که امروز درباره‌اش صحبت کردیم. ما به خوبی گفتیم، استراتژی‌های عالی وجود دارند. شما در واقع می‌توانید به طور عمدی عادات زندگی خود را تغییر دهید که این تغییر را تغییر دهد، اما تاکید بر آن است. شما می‌توانید از این سخنرانی خارج شوید، و هیچ چیز را تغییر ندهید، و هیچ خوشحال‌تر نخواهید بود. چیزهایی که شما باید برای شادتر شدن انجام دهید، واقعا کار خواهند کرد. در ابتدا وقتی آن‌ها را شروع می‌کنید، احساس راحتی می‌کنند، وقتی اولین بار بنشینید تا این سپاسگزاری را بنویسید، این چیزی نیست که شما داشته باشید، باید برای اولین بار آن را در مکان قرار دهید. و مانند یک چیزی که جالب نیست می‌ماند که به نظر برای انتخاب جا ملزم تلاش به نظر می‌آید، اما اگر آن عادت‌ها را



در جایی قرار دهید، همه چیز ناگهان بهتر خواهد شد. ما در مورد دو نوع مختلف صحبت کردیم که شما می‌توانید این کار را انجام دهید. رسیدن به اهداف، خنثی کردن خودتان و سپس تنظیم مجدد نقاط مرجع. پیدا کردن راه‌هایی برای رسیدن به نقاط مرجع صحیح در آنجا، بنابراین شما می‌توانید از چیزهایی که در مورد آن خوشحال هستید، خوشحال باشید. اما، اگر توجه می‌کنید، همه این ویژگی‌ها آزردهنده را تجربه کرده‌ایم و ما آن‌ها را از بین می‌بریم. ما سازگاری معکوس را تقسیم کردیم، این حقیقت را که به لحاظ نقاط مرجع به آن فکر می‌کنیم تقسیم کردیم. اما این یکی هست که هنوز هم قطع نشده است. که شاید حتی مهم‌ترین ویژگی آن این است که قویترین شهود ما اشتباه می‌کنند. من به تو گفته‌ام که چطور تمام این چیزها را در زندگی ات درست کنی که فکر می‌کردی خوب است، اما خیلی خوب نخواهد بود مگر اینکه اقدام عمده انجام دهی. من به شما یاد دادم که چطور دوباره آن‌ها را خوب بسازید. اما هنوز این کار را نکرده ایم، تمام چیزهایی که بدبختی برای ما گیج‌کننده است. همونطور که به تو گفتم که چیزهایی که ما می‌خواهیم، به چیز خوب دیگه رو از دست میدی که به طور طبیعی ما رو خوشحال می‌کنه. خوب، آن چیزهای دیگر چه هستند؟ چیزهایی که ما باید بخواهیم چه هستند، ما هنوز متوجه نشده ایم؟ و به همین دلیل است که قرار است شما را برای یک هفته دیگر نگه دارم، چون این چیزی است که ما می‌خواهیم دفعه بعد انجام دهیم.

پرسش و پاسخ

درباره این موضوع صحبت کنید و به من بگویید که می‌توانم از سالن غذاخوری بپرسم، "اوه، این استراتژی چطور پیش می‌رود؟ این به این معنی است که شما به احتمال زیاد تلاش خود را برای انجام این تلاش عمده انجام می‌دهید، نه فقط به گونه‌ای که اجازه دهید آن را کاهش دهد. و بنابراین، این چیزی است که ما الان داریم انجام می‌دهیم. بنابراین، هر کسی که بخواهد برخی از این عادت‌ها را به اشتراک بگذارد، چه کار خواهید کرد؟ فریزر؟ می‌تونم به سوال سریع بپرسم؟ بله، کاملاً. و در اینجا باید بگویم. آیا دلیلش این است که شما تا هفته بعد منتظر هستید تا در مورد این چیزها صحبت کنید، این است که شما خوشبختی مان را قطع می‌کنید؟ این چیزی است که دارد اتفاق می‌افتد؟ بله، دقیقاً. خوب، دو دلیل، یکی این است که من می‌خواهم خوشبختی شما را قطع کنم، من انتظار شما را دارم. دومین چیز این است که در هفته آخر خواهید دید، نکات پایانی بسیار مهم هستند، و بنابراین، اگر من به این‌ها خاتمه دهم، آن‌ها با شما بهترین کار را خواهند کرد. دلیل دیگر این است که این چیزها واقعا کار می‌کنند و شما به چند هفته نیاز دارید تا این شیوه‌های ارادی را بیشتر از آنچه که می‌خواهید انجام دهید، انجام دهید. بنابراین، یک روش کلی برای



دیوانگی من در مورد این چیزها وجود دارد. خبر خوب این است که با این حال، این تکنیک‌ها که ما فقط در مورد آن‌ها صحبت کردیم، واقعا قدرتمند هستند، چون آن‌ها برای شما کار زیادی نمی‌کنند تا بتوانند به طور کامل بر بدبختی غلبه کنند. شما می‌توانید در حال حاضر شغلی که حقوق بسیار بزرگی به شما می‌دهد را دوست داشته باشید، مانند تلاش برای رسیدن به درجات خوب، شما می‌توانید همه جوایز و تمجیدهایی را که فکر می‌کنید شما را خوشحال می‌کنند را دوست داشته باشید. این راهی برای گرفتن چیزهایی است که فکر می‌کنید شما را شاد می‌کند و واقعا به شما اجازه می‌دهد که شما را خوشحال کند. بنابراین، به طریقی، قدرتمندتر از چیزهایی است که از دست داده‌اید. اما بله، دارم حرف‌های شما رو گوش می‌کنم، خوبه. این را جالبی است. بسیار خوب، اما چه کسی می‌خواهد که مرتکب جرم شود؟ آره. همچنین سوال بعدی، چرا شما پیشنهاد حذف رسانه‌های اجتماعی به جای آموزش نحوه استفاده از آن به روش سالم را پیشنهاد می‌کنید؟ آیا چیزهای مثبت هم وجود ندارند که شما می‌توانید خودتان را ابراز کنید و با مردم ارتباط داشته باشید، آیا شما هم آن قسمت را از دست نمی‌دهید؟ آره. بنابراین، این واقعا یک سوال واقعا خوب است، و من در مورد آن بیشتر فکر کردم چون قرار بود بخش خوشبختی را کنار هم قرار دهم. از آنجا که یکی از بخش‌های خوب رسانه اجتماعی این است که اغلب ابزاری برای خوشبختی، درست است؟ مثل این که در مورد داستان‌های اسنپ چت فکر کنید، اغلب شما یک داستان در مورد چیزی که واقعا می‌خواهید در مورد چیزی که می‌خواهید به آن فکر کنید، انجام می‌دهید. اغلب، ما در حال گرفتن عکس‌هایی از غذاهای خوش‌مزه و یا چیزهایی که می‌خواهیم با دیگران به اشتراک بگذاریم، هستیم. و این کار به ما اجازه می‌دهد این کار را انجام دهیم که شبیه به یک نفر در خوشبختی بود، که من می‌خواهم این را با شخص دیگری شریک شوم و به افراد دیگر اجازه دهم آن را ببینند. بنابراین، از یک طرف، می‌توان از آن برای خوب استفاده کرد، اما من فکر می‌کنم دو ویژگی از آن وجود دارد، حتی زمانی که ما از آن برای لذت بردن از آن استفاده می‌کنیم. یکی از آن چیزهایی است که وقتی در مورد این موضوع صحبت کردیم که آیا عکس‌ها می‌توانند لذت بخش را افزایش دهند، من باید بگویم که گاهی اوقات شما از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنید، "اوه خدای من، من باید یک عکس از این را بگیرم"، "اوه خدای من، من باید دوست داشته باشم"، و یا شما در حال انجام کار اسنپ چت و تایپ کردن آن هستید، و دوست دارید که تمرکز حواس خود را خراب کنید. بنابراین، من فکر می‌کنم این کار بیشتر از آن چیزی است که ما فکر می‌کنیم. نکته دوم این است که، برای بهتر یا بدتر، گاهی عمل ما می‌تواند تاثیر منفی بر افراد دیگر به خاطر مقایسه اجتماعی داشته باشد. بنابراین، برای هر بار من یک عکس عالی از غذای خود می‌گیرم و این وعده غذای خوشمزه عالی را دارم که باعث می‌شود کسی که غذای عالی بخورد، احساس بدی درباره خودش داشته باشند، و بنابراین، داشتن بخش‌های خوب



با بخش‌های بد دشوار است. اما من فکر می‌کنم که اگر شما متعهد به ایجاد رسانه‌های اجتماعی هستید، و حدس من این است که اغلب شما نمی‌خواهید به من اعتراف کنید که قصد دارید اسنپ چت را حذف کنید، به اندازه کافی منصفانه است، فکر می‌کنم ارزش پیدا کردن راه‌هایی برای کمک کردن به تغذیه شما کمی مثبت است. همانطور که گفتم، شما همه ممکن است مرتکب اشتباه بیشتر در تغذیه خود شوید تا به چیزهای بهتری دست یابید، دوست داشته باشید چیزهایی را مزه کنید که دیوانه‌وار نیستند و یا باعث نمی‌شوند که مردم بد حس کنند، درست است؟ همچنین می‌توانید سعی کنید این کار را کمی بهتر انجام دهید، بنابراین شما نمی‌توانید به آن عادت کنید، که من فکر می‌کنم بسیاری از مردم از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، مثل اینکه اجازه دهید ببینم چه اتفاقی دارد می‌افتد، "یا این که شما را با اطلاعاتی که بدتر است به شما می‌دهد. شما می‌توانید در مورد انتخاب خود برای رفتن به آن فعال باشید. و من فکر می‌کنم اگر شما این کار را به روش انجام دهید، احتمال بیشتری وجود دارد که به اندازه کافی دقت کنید تا این گونه فکر کردن را انجام دهید، که اگر شما آن را به طور فعال انتخاب کنید، در اینصورت همه چیز و چیزهای ناگهانی باعث نمی‌شوند شما احساس بدی داشته باشید، چون شما دوست دارید، "بسیار خوب، صبر کنید. این چیزی است که اسنپ چت انجام می‌دهد، گاهی اوقات این احساس را دارم، و شما متوجه خواهید شد و این می‌تواند به نوعی مانع بر روی آن شود. بنابراین، من فکر می‌کنم راه‌هایی برای استفاده مثبت از آن وجود دارد. من فکر می‌کنم که مشکل دیگر افراد نیستند، و جالب است که من فکر می‌کنم تکامل رسانه‌های اجتماعی بیشتر و بیشتر به سمت مقایسه اجتماعی افراطی سوق یافته‌است. در آن روز، دقیقاً مثل این بود که چه اتفاقی در حال رخ دادن است، و حالا، عکس و رسانه‌ها و این داستان‌های عجیب و غریب، شما واقعا این داستان را درباره این که چقدر عالی هستید و چه چیزهایی را بازگو می‌کنید. بنابراین، من نگران این هستم که سه سال از حالا، حتی بیشتر رسانه‌های اجتماعی در آنجا وجود خواهند داشت. بنابراین، راه‌های مثبتی وجود دارند که شما می‌توانید انجام دهید، اما به نظر می‌رسد که آن‌ها بسیار فعال هستند، آن‌ها قصد دارند تلاش عمدی شما را برای مثبت کردن آن‌ها انجام دهند. سوالات دیگر؟ در اولین سخنرانی، شما در مورد تصورات نادرست درباره خوشبختی صحبت کردید و اشاره کردید که داشتن شغل خوب یا کسب درآمد زیاد چیزی نیست که ما را خوشحال می‌کند. اما اگر این کار خوب باشد و پول زیادی به دست آورد، این کار را می‌کنید چون شما می‌خواهید تمام این تجربیات جدید را بپردازید و به چه چیزی مربوط می‌شود، به چه چیزی فکر می‌کنید؟ بله. بنابراین، چیزی که دوست دارم از این سخنرانی بگیرد این است که، آن چیزهایی که فکر می‌کردید می‌خواهید شما را خوشحال کند، می‌تواند شما را خوشحال کند اگر شما فردی هستید که آن عادات عمدی را در مکان قرار می‌دهد. بنابراین، تصور کنید که دوباره، بیایید حتی



یک شغل خوب هم داشته باشیم، که فکر می‌کنم برخی از شما در این دنیای فانتزی فکر کنید که "روزی یک کار خوب خواهم داشت". شما دانش آموزان ییل هستید، و درست است که شما می‌توانید هر روز بیدار شوید و مانند "گاو مقدس"، من در مدرسه هستم، انگار واقعا می‌خواستم به مدرسه بروم." و اگر اینطور احساس نمی‌کنید، واقعا این کار را بکنید، مثلا بنشینید و در عرض دو هفته بنویسید که فارغ‌التحصیل شده‌اید. مثل این که درباره دوستانتان فکر کنید، درباره چیزهایی که در اینجا خنک بودند فکر کنید، در مورد چیزی که در طرف مقابل با شما رو به رو هستند فکر کنید، و اینکه چطور زمان خود را سپری می‌کنید و این که چطور متفاوت است. دقیقا ۱۵ دقیقه وقت صرف نوشتن آن کنید، و من شرط می‌بندم که حتی اگر شما از آن دسته افرادی هستید که مثلا به من پوزخند می‌زنند، "این بهترین است"، چون شما احساس نمی‌کنید که این این بهترین بود، "این واقعا خوب است" و می‌تواند آن را روشن کند. و بنابراین این ایده این است که شما می‌توانید از یک شغل خوب لذت ببرید، می‌توانید از یک ازدواج لذت ببرید، می‌توانید از بودن در ییل لذت ببرید، اگر این تمرینها رادرجای بگذارید. اگر این کار را نکنید، نقاط مرجع شما تمام ضربه را از دست خواهند داد. آنهایی که در دنیا هستند، فیلتر خوبی ندارند، آن‌ها وارد می‌شوند و باعث می‌شوند که شما احساس بدی داشته باشید. سازگاری دوگانه شما، برخی از شما سال‌ها است که اینجا بوده‌اید، علاقه شما به این مکان در کف زمین قرار دارد، اما شما قدرت برجسته‌تر کردن آن را دارید. بنابراین، این اهداف می‌توانند هدف‌های عالی باشند. و من فکر می‌کنم چیزی که شما گفته‌اید، داشتن یک درآمد بزرگ است، بنابراین شما می‌توانید تجارب خوبی داشته باشید و غیره، این نیز خوب است. اما به خاطر داشته باشید که نگرانی‌ای که تا ۷۵ درصد حتی با فعالیت‌های عمدی، شما از آن شادتر نیستید. بنابراین، بله، درآمد خوبی داریم، اما نیازی نیست که فوق‌العاده باشد. تجربیات متوسط هم به همان اندازه که این تجربیات میلیونر احمقانه را درک می‌کند، خوب است. آره. سوالات دیگر؟ هنگامی که شما در ابتدای این سخنرانی درباره تجربیات صحبت کردید، من فقط فکر کردم که در این مطالعات، آن‌ها احتمالا بین انواع تجربیات مختلف تفاوتی قائل نبودند، اما من تصور می‌کنم که واکنش‌های متفاوتی نسبت به تجربه در مورد رفتن به این جزیره که شما در عکس برای رفتن به خانه مادر بزرگ داشته‌اید، وجود خواهد داشت.

من فقط داشتم فکر می‌کردم که آیا می‌توانید با تفاوت‌های بین انواع مختلف تجربه صحبت کنید و شاید ما به آن هفته بعد برسیم و چیزی که باید ارزش‌گذاری کنیم. آره. بنابراین، موضوع شگفت‌انگیز این است که دوباره، زیرا ذهن ما مطلق است، وقتی که ما در پلینزی فرانسوی دیوانه مانند ۱۰,۰۰۰ دلار تعطیلات در مقابل شما در مترو شمالی هستیم و با دوستان خود برای ۳۰ دلار تعطیلات به نیویورک می‌رویم، ما آن را با



این مقایسه مقایسه نمی‌کنیم. ما این نقطه مقایسه واضح را نداریم، مگر اینکه آن را وارد کنید و آن بد باشد. زمانی که با دوستان خود در نیویورک هستید، همیشه اینطور نیست، "خوب، اگر من ۱۰,۰۰۰ دلار در تعطیلات بودم، این کار خیلی بهتر خواهد بود مگر این که شما به کسی که نقطه مرجع دارد، بدهید. و این یعنی برای اکثر تجربیاتی که در آن شما تاثیر مثبت دارید، فقط این است که آن بالا است. یک تغییر از زندگی روزمره زندگی تان در اینجا وجود دارد، و این تغییر بزرگی نیست. و بنابراین، این چیزی احمقانه در مورد نکات مثبت و منفی است، و یکی از چیزهایی که تغییر را تشخیص نمی‌دهد، همان چیزی است که اختلالات ذهنی ما تغییر می‌کند، مانند اختلالات ذهنی که از زمان به ساعت دو تغییر می‌کند. اغلب به مدت این تغییر توجه نمی‌کند، مانند این که تجربه شما چقدر طول می‌کشد، و همچنین اغلب به آن اندازه که فکر می‌کنیم بزرگی آن تغییر است، توجه نمی‌کند.

درست مثل این است که، "اوه، این بهتر از قبل است." و بنابراین، کلید این است که شما واقعا به آن نیاز ندارید تا برای ذهن خود حساب کنید، این به نوعی اثر سقف است زمانی که بهتر است، ذهن متوجه آن می‌شود. و بنابراین، این به این معنی است که احتمالا بین رفتن به خانه مادربزرگ شما و رفتن به این تعطیلات دیوانه‌وار دیگر، اما در عمل، اگر شما از چیزهایی که مثبت هستند لذت ببرید، اما اگر شما از چیزهایی که دارید لذت ببرید، گاهی اوقات شما می‌توانید آن تجربیات را فقط به همان خوبی یا حداقل، انجام دهید. یکی از بدترین چیز این است که هر کاری که می‌توانید انجام دهید این است که همیشه آنچه را که دارید در برابر ۱۰,۰۰۰ دلار (۱۰,۰۰۰ دلار) تعطیلات وحشتناک مقایسه کنید. بله، همانطور که دیدیم مانند یک قاتل فهمیدم این جایی که دوست دارم، "اوه، این چیز به خوبی این چیز دیگر نیست." یا "این به آن خوبی نیست که فکر می‌کردم خواهد بود." اما به طور کلی، آن‌ها مثبت هستند. بنابراین در این آزمایش‌ها، آن‌ها اغلب تجارب مثبتی دارند و معمولا با کالاهای مادی در سطح پولی برابری می‌کنند. بنابراین، آن‌ها خواهند گفت، تجربه‌ای که ۱۰۰ دلار هزینه داشته باشد، یا این یک سری است که هزینه زیادی دارد و آن‌ها با چیز مادی آن را تطبیق خواهند داد. اما رقابت با هزینه پولی خیلی سخت است، اما به این دلیل است که دوباره، ما هیچ روش مطلق برای کاهش آن نداریم، اگر چه ما فکر می‌کنیم که ممکن است.



فصل ۵: کارهایی که شادی ما را افزایش می دهد.



چه کارهایی می توانیم انجام دهیم تا شادی خود را افزایش دهیم.

۱-۵ مراقبه

۲-۵ شغل خوب

۳-۵ نمرات خوب

۴-۵ مهربانی

۵-۵ مصاحبه با الیزابت دان

۶-۵ ارتباط اجتماعی

۷-۵ مصاحبه با نیکلاس اپلی

۸-۵ وفور زمان

۹-۵ کنترل نهایی ذهن

۱۰-۵ تمرین های سلامتی



۵-۱۱ سوال و جواب

مراقبه (مدیتیشن)

در این فعالیت می‌خواهیم روی مراقبه تمرکز کنیم. چرا مراقبه؟

خب، همونطور که در کلاس دیدیم، یک ذهن سرگردان، یک ذهن غمگینه. از طریق فرایند مراقبه، میتونیم سرگردانی و پریشانی ذهن خودمون رو کنترل کرده و فرو بنشونیم. میتونیم در همون لحظه ای که در اون قرار داریم متمرکز بشیم، همچنین مراقبه یک گروه از منافع مثبت دیگه هم داره.

میتونه حال و حوصله ما رو بهبود و ارتقا بده و اینکار رو میتونه فقط ظرف چند هفته انجام بده. مراقبه همچنین میتونه استرس ما رو کاهش بده و حتی میتونه در فعالیت بخش خاکستری مغز، تسریع و ارتقا ایجاد کنه.

بنابراین سوال اینجاست که چطوری بیشتر این فعالیتهای مراقبه رو انجام میدیم؟ خب، اگر در زمینه مراقبه تازه کار هستین، فقط امتحانش کنین. اینکار رو حدود پنج دقیقه در روز انجام بدین. اگر قبلا عملیات مراقبه رو انجام میدادین، سعی کنین مدت زمانی رو که صرف انجام اون می‌کردین، افزایش بدین و مثل همیشه دنبالش کنین. با پیگیری مراقبه در طول زمان، ما میتونیم مقداری از اونرو تبدیل به عادت طولانی مدت بکنیم. پس برین و کمی مراقبه انجام بدین. این کار باعث میشه شما کمی بیشتر احساس آرامش کنین و احتمالاً شما رو بسیار شاد خواهد کرد.

شغل خوب

فقط به عنوان یک یادآوری که چه چیزایی گفتیم و چه چیزایی می‌خواهیم بگیم.

با صحبت در مورد تصورات غلطمون از شادی شروع کردیم و اینکه چرا انتظارات و توقعات ما اونقدرها خوب نیستن و بعد به این موضوع پرداختیم که چطور میتونیم به تعصباتمون غلبه کنیم. و حالا، در نهایت به مواردی می‌پردازیم که واقعا ما رو خوشحال می‌کنن، مواردی که تمام هفته رو منتظرشون بودین. بسیار خوب، پس شروع می‌کنیم.



یک دقیقه مرور سریع داشته باشیم. کمی قبل تر اینو دیدیم. اما تمام این چیزایی رو که فکر میکنیم میخوایم، داریم . دیدیم اونقدرها که فکر میکنیم، اونا رو نمیخوایم. یا اگه بخوایم اونا رو بهبود ببخشیم، باید این تمرینات سخت رو انجام بدیم تا بیشتر اونچه رو که میخوایم بدست بیاریم. درسته؟ و بنابراین چه اتفاقی می افتد؟

خب، دیدیم که این پیشبینی غلط از خواسته هامون هست که باعث میشه گرایش به چیزای نادرست پیدا کنیم. ما میگی: چرا این اتفاق افتاد؟ خب، بخاطر این تعصبات احمقانه بود که اتفاق افتاد. این ویژگیهای آزاردهنده از ذهنمون هست که بهمون آسیب میزنه. و هفته گذشته ما در این مورد صحبت کردیم که : "بسیار خب ، عالی، اما چطور به این ویژگیهای آزار دهنده ی ذهنمون غلبه کنیم؟ چطور میتونیم قربانی این مدل چیزها نشیم ؟" و هفته گذشته چندین کار خوب رو بررسی کردیم که میتونیم انجامشون بدیم.

میتونیم استراتژی هایی داشته باشیم که با استفاده از اونا تعصباتمون رو از روی قصد و بطور عمدی تغییر بدیم. و در مورد چند تا از اون استراتژی ها صحبت کردیم. یک دسته از استراتژی ها اونایی هستن که ما میخوایم راهی رو پیدا کنیم که پدیده انطباق با لذتمون رو خنثی کنیم. (انطباق با لذت به این معنی هست که خوشی ها و شادی ها برامون عادی میشن) ما میخوایم خوشی ها رو بچشیم، میخوایم سپاسگزار باشیم، ما میخوایم این فرایند طبیعی رو قطع کنیم. فرایندی که موجب میشه دیگه عاشق چیزایی که بهشون عشق می ورزیم ، نباشیم.

استراتژی های خوبی رو برای اینکار دیدیم. ما همچنین استراتژی هایی رو دیدیم که میتونیم ازشون برای بازنشانی نقاط عطف زندگیمون استفاده بکنیم. وقایع و رویدادها رو دوباره چارچوب بندی و تنظیم کنیم. بگونه ای که بهتر بنظر برسن. بسیاری از استراتژی ها اینکار رو انجام میدن.

اما انتهای جلسه آخر، به این ویژگی دیگه ی آزار دهنده رسیدیم. پاسخ فوری هم براش نداشتیم. این واقعیت که ذهن ما این درک رو به ما میرسونه که خواسته هامون نادرست هستن.

و این مسأله سوالی بود که در پایان بهش رسیدیم: این چیزهایی که باید بخواهیمشون، چطور وجود دارند که ما بهشون پی نمی بریم. اگر اون چیزها وجود دارند، چی هستن؟ چطور میتونیم چیزهایی رو بخوایم که واقعا ما رو خوشحال میکنن؟

و این موضوعیه که امروز میخوایم باهش گلاویز بشیم. (یا بهش پردازیم)



چیزهایی که شما باید بخواین، اما در حال حاضر اونا رو نمیخوانین. و بنوعی دو ویژگی از اینها وجود داره که امروز در موردشون صحبت خواهیم کرد. اولین ویژگی، میخوام اسمش رو "راه های بهتری برای خواستن" بگذارم.

اما یک دسته از راه های بهتر برای خواستن، این هستن که ما بخش درستی از خواسته های موجود و حال حاضرمون رو بخوایم. به دلایلی یه سری از خواسته های موجودمون جزو اونا هستن. مثل اینکه همه ما به یه شغل احتیاج داریم. احتمالا میخوایم توی یه رابطه ای باشیم. شما توی این کلاسها شرکت می کنین و نیاز دارین در مورد کسب نمرات یه کاری انجام بدین و از این قبیل خواسته ها.

خب، بیاین بخش درستی از این چیزها رو پیدا کنیم. این بخش اول صحبت های امروزمون رو شامل میشه. اما بعد، میریم سراغ بخش دوم که کاملا یه سری چیزای جدیدن و خیلی از شماها تابحال نگفتین که میخوانشون یا فکر نکردین که اونا رو میخوانین و درواقع نتایج بسیار بهتری رو عایدتون می کنن. چیزهایی که شما به این نکته که خیلی خیلی خوب هستن، پی نمی برین. اما مواردی هستن که تأثیر بسیار بزرگی بر روی میزان شادی شما دارن.

پس بیاین از مواردی شروع کنیم که میدونیم شکلهایی از اونا رو میخوایم، اما بنوعی متوجه میشیم بخش نادرستی از اونا رو میخوایم. و برمیگردیم به اونچه که خیلی در موردش صحبت کردیم. این مسأله که چطور درباره یک شغل خوب فکر کنیم. منظورم اینه که همه ما احتمالا نیاز داریم یه شغلی داشته باشیم. مگر اینکه شما بطور مستقل، آدم ثروتمندی باشین. پس همه ی ما احتمالا کاری رو به عنوان حرفه یا شغلمون انجام میدیم.

اما اونچه در موردش صحبت کردیم اینه که چیزایی که فکر می کنیم نیاز داریم، و اونا رو بهانه ای برای ترک کردن کارمون میکنیم، مثل حقوق بالاتر. اون چیزا سریع و پیشرفتی که میخوایم در شادیمون ایجاد بشه رو برامون به ارمغان نمیارن. بنابراین، این موضوع یک سوال بوجود میاره. هممون میزنیم بیرون تا یه شغلی پیدا کنیم. چه فاکتورهایی باید برای یک شغل خوب دنبال بشه؟ وقتی در جستجوی یک شغل هستیم، چه چیزهایی رو باید بخوایم؟

و امروز میخوایم در مورد دو مسأله متفاوت صحبت کنیم. اولی پدیده ای که شما بچه ها قبل ترها توی آزمونهاتون کمی تجربه ش کردین و اون اینه که باید دنبال شغلی باشین که شما رو به فعالیت وا میداره و اجازه میده که از قدرتهای منحصر بفردتون استفاده کنین. و اما دومی؛ این یکی بر اساس گفته های



پژوهشگری بنام مارتین سلیگمن از دانشگاه پنسیلوانیا هست. او یکی از ابداع کننده های این زمینه از روانشناسی مثبت هست. اولین کسی بود که بنوعی از اهمیت این توانایی های منحصر بفرد شما صحبت کرد. و اینها در کتابش بنام شادی معتبر (یا شادی درونی) اومده، اگر دوست دارید این کتاب رو یک چکی بکنین.

او در کتابش این قدرتها و توانایی هایی رو که وجود دارند، لیست کرده و از اونها بعنوان توانایی های شخصیتی یاد کرده و بطور کلی توضیح داده که اینها فقط نوعی از خواسته ها و تمایل به رفتار کردن و احساساتی هستن که به نظر میرسه منجر به این برتری قابل تشخیص یا این نمونه از شکوفایی میشن. اونها اینگونه فضایل هستن که ما بر میناشون رفتار می کنیم. حالا وقتی در موردشون فکر می کنیم، اینجوری میگی که: " اوه، اونا بطور کل چیزای خوبی ان، توانایی های خوبی که میتونیم وقتمون رو صرفشون کنیم."

و وقتی سلیگمن برای اولین بار بهشون توجه کرد، ضمن اینکه این توانایی ها رو مورد سنجش قرار میداد که چی میتونن باشن، خاطر نشان کرد که بنظر میرسه همه ی ما این ویژگیهای جالب رو داریم.

ویژگی هایی هستن که میخوان همه جا حضور داشته باشن، بنابراین در همه ی فرهنگ های مختلف، قابل تشخیص هستن. اونا تمایل دارن که باعث رضایت و خرسندی شما بشن، بنابراین باید توانایی هایی باشن متفاوت از ویژگیهایی که ناخودآگاه بوجود میان. اونا به نوعی شما رو به سمت خشنودی پایدار هدایت می کنن.

اونا در اکثر نظامهای اخلاقی جهان، بعنوان یک ارزش اخلاقی شناخته میشن. اونا گونه ای از فضیلت ها هستن که باعث نمیشن دیگران احساس بدی پیدا کنن. بنابراین اونا ویژگیهایی نیستن که شما داشته باشین و باعث بشه که دیگران بهتون حسادت کنن یا همچین چیزی. بلکه توانایی هستن که شما میتونین داشته باشین و باعث رشد دیگران بشه.

به نظر میرسه اونا همیشه به معنای متضاد هم دارن. بنابراین اگه برین و توی دیکشنری دنبالشون بگردین، ممکنه با تعابیر بدی برخورد کنین که با اونا مرتبط هستن و درواقع بخش منفی معنای اونا رو شامل میشن. و اینها ویژگی هایی بودن که بشکلی در تحقیق اون وجود داشتن.



ویژگیهایی که در افراد مختلف در طول زمان بطور پایدار وجود دارند. اونا برای روانشناسان ویژگی های خوبی هستند چون قابل اندازه گیری ان. میتونیم به نوعی اینا رو شناسایی کنیم. اونا مشخص و ممتاز هستند. بنابراین اونا توانایی های شخصی هستند که از نظر دیگران هم زائد و بی فایده بنظر نمی رسن. و دیگه اینکه خصوصیت هایی دارند که بین مردم متنوع هستند. برای هر توانایی و قدرت شخصیتی، آدمایی هستند که میتونیم اونا رو معیاری از این توانایی ها بدونیم. آدمایی که واقعا بطور تخصصی اون ویژگی رو دارند.

بچه هایی هستند که از نظر داشتن این ویژگیها، اونا رو بعنوان یک شگفتی می شناسیم. بنابراین بچه هایی هستند که این توانایی ها رو در سنین پایین زندگیشون و بطور زودرسی نشون میدن. و همینطور آدمایی وجود دارند که انگار بطور انتخابی فاقد برخی از این ویژگیها هستند. ما میتونیم به مردمی اشاره کنیم که در یکی از این توانایی های شخصیتی، به میزان قابل توجهی دارای نقص هستند. در نهایت افرادی وجود دارند که بنظر میرسه در مدارس و نهادهای مذهبی آدمای خودمختاری نیستن و همیشه فقط تحت قوانین عمل میکنند. به نظر میرسه این چیزها رو تا حدودی ارزش گذاری می کنیم.

بنابراین هدف سلیگمن اینه که بگه: "بسیار خوب، بیاین تمام فضیلت هایی رو که در این تعاریف می گنجن، پیدا کنیم. سعی کنیم شناسایی شون کنیم و میزان شون رو در مردم اندازه گیری کنیم و اونا رو بر اساس اون فضیلت ها رتبه بندی کنیم، تا ببینیم عملکرد این فضیلت ها چطوره" و وقتی او اینکار رو به انجام رسوند، به مجموعه ی کاملی از این فضیلتها رسید. درواقع، بطور کامل، او به ۲۴ توانایی شخصیتی متفاوت پی برد که به هر شکلی با اون معیارهای سختگیرانه، تناسب و همخوانی دارند. بنابراین اینجا یه لیست بزرگی از این ویژگیها و فضیلت ها رو می بینین که توی چارت ها و دیاگرام ها نیومدن.

انشالله بعضی از شما همه ی این ویژگیها رو دیدین. چون یکی از تکالیفی که ما توی جلسات انجام دادیم این بود که رتبه بندی خودتون رو در این توانایی های شخصیتی بسنجین. و انشالله که شما اینکارو در قالب آزمون عملی توانایی شخصیتی این فضیلتها انجام دادین. جایی که شما این بررسی بزرگ رو انجام میدین که ازتون در مورد این فضیلتهای متفاوت سوال میکنه. و این بنوعی بروز دادن پروفایل کوچکی از خودتونه که رتبه بندی شما از نظر این توانایی های شخصیتی بحساب میاد. و بر اساس گفته های سلیگمن، معلوم میشه که اهمیت زیادی داره.

فقط این نیست که ما این ویژگی ها و فضایل رو داریم و در اونها متفاوت هستیم. ما ویژگی هایی داریم که اونا رو جزو مهمترین ها در نظر می گیریم و بیشترین اهمیت رو بهشون میدیم. ویژگی هایی هستند که اونا



رو خیلی قوی از خودمون نشون می دیم و سلیگمن از اونها بعنوان توانایی های منحصر بفرد شما یاد کرده و بگونه ای تعریفشون کرده که نه تنها این توانایی های شخصیتی، اونایی هستن که شما بطور قدرتمندی واجدشون هستین، بلکه بگونه ایه که انگار جزو لاینفکی از وجود شما هستن. وقتی بهشون فکر می کنین، حس می کنین که مهم و پرمعنا هستن.

ایده سلیگمن اینه که اگر ما بتونیم توانایی های منحصر بفرد افراد مختلف رو شناسایی کنیم و اگه شما بتونین اونا رو بکار بندین، جاهایی خواهد بود که شما به بهترین شکل عمل کنین و بنوعی بهترین فضیلت ها رو از خودتون نشون بدین و جاهایی هستن که شما حس می کنین به بهترین شکل ممکن در حال شکوفایی و پیشرفت هستین.

فعالیت هایی وجود دارن و یا حتی مشاغل و حرفه هایی که شما در اونها بیشترین معنا و مقصود رو تجربه خواهید کرد. و بنابراین، برای آزمودن این مسأله کاری که او انجام داد، این بود که بعنوان چند نمونه آزمایش، تعدادی تکلیف و وظیفه ی یک هفته ای رو به افرادی محول کرد تا اولاً کشف کنه که چه توانایی های منحصر بفردی دارن و بعد اینکه برای مدت یک هفته اون توانایی ها رو بکار بگیرن. کارهای متفاوتی انجام بدن که اونا رو به شیوه ی جدید و متفاوتی به فعالیت وا میداره.

و بنابراین، فرمان فوق العاده ساده اینه : " یکی از توانایی ها و قدرتهای برجسته تون رو به روشی جدید و متفاوت بکار ببرین" و در پایان هفته، افراد باید بیان و لیستی از توانایی هایی رو که بکار بستن ارائه بدن و بگن که چطور در هر روز اونها رو بشکلی جدید و متفاوت استفاده کردن. نکته ی خوبی که در مورد انجام اونها بشکلی متفاوت در هر روز وجود داره ، اینه که میشه بر انطباق لذت فائق شد. اینجوری نیست که شما در هر روز قدردانی و عشق به یادگیری تون رو بطور یکسانی به نمایش بگذارین، شما باید اونا رو با هم مخلوط کنین و بنابراین بنوعی بیشترین قدرت رو دریافت می کنین.

بعد مورد بررسی قرار داد که چطور اینها شادی رو تحت تأثیر قرار میدن. شادی یی که مرتبط با برخی کنترل کردنها، جایی که شما تجربیات روزتون رو یادداشت می کنین. و لذا این چیزیه که بهش میرسیم: ما میخوایم اینجا (توی این نمودار) امتیازات شادی رو رسم کنیم. یک پیش آزمون بعمل بیاریم و ببینیم که چطور این توانایی های منحصر بفرد، با دخالتشون در طول ماه های مختلف می تونن تأثیر گذار باشن.

و اونچه شما در ارتباط با این پیش آزمون متوجه خواهید شد اینه که در یک ماه گذشته، سه ماه گذشته، و حتی شش ماه گذشته، شاهد تأثیرات شادی مربوط به بکار بردن توانایی های منحصر بفردتون در طول



زمان هستین. شما دارین امتیازات شادی تون رو افزایش می دین. صرفا به این وسیله که بطور آگاهانه مطمئن میشین که دارین از این توانایی هاتون استفاده می کنین. وقتی شما فقط به امتیازات شادی و سلامت ذهنی نگاه نکنین، بلکه به مواردی از نشانه های افسرده کننده هم نظر بندازین، تأثیرات قدرتمند بیشتری ظاهر میشن. پس حالا میله های بزرگتر (درون نمودار)، نشانه های افسرده کننده بیشتری دارن. وقتی بهش نگاه کنین، میتونین اثراتی رو که این توانایی های منحصر بفرد، حتی بعد از شش ماه ایجاد می کنن رو ببینین. و حس می کنین اینگونه اثرات نسبتا بزرگ، حین اینکه دارین از این توانایی های منحصر بفرد در عمل استفاده می کنین، در طول زمان احساس افسردگی رو کاهش میدن. و لذا از اینکه بنظر میرسه اینگونه موارد شادی ما رو در فعالیت هامون تسریع می کنند، این ایده دریافت میشه که :

آیا اینا می تونن همون نوع مواردی باشن که ما باید در حرفه مون بخوایم شون و دنبالشون باشیم؟ مثلا آیا باید در جستجوی مشاغلی باشیم که هم به ما اجازه بدن از توانایی های منحصر بفردمون به شیوه ای خاص استفاده کنیم و هم جایی باشن که ما بتونیم عملا این توانایی ها ی منحصر بفردمون رو بکار بگیریم، حتی اگر خود اون شغل به اونها احتیاجی نداشته باشه. و این چیزیه که این محققان بهش توجه کردن.

اونا مجموعه بزرگی از کارگران رو مورد بررسی قرار دادن و چند چیز ازشون خواستن. اول اینکه این آزمونهای توانایی رو ازشون گرفتن و بنوعی اونا رو مورد سنجش قرار دادن و ازشون پرسیدن که آیا از توانایی های شخصیتی تون در کارتتون استفاده میکنین؟ اگر بله، از کدومشون استفاده می کنین؟ چقدر استفاده میکنین؟ و از این قبیل سوالات. بعد اونا ازشون در مورد ویژگی های دیگه ای پرسیدن، مثل اینکه :

چقدر شغل یا حرفه تون رو دوست دارین؟

آیا در شغلتون احساس خشنودی و رضایت می کنین؟

آیا در شغلتون فعال و ثمربخش هستین؟

آیا وقتی مشغول کار هستین تأثیرات مثبتی رو تجربه می کنین؟

و همه ی اینجور سوالات رو ...



و اونچه اونا دریافتن اینه که هر چقدر از توانایی های منحصر بفردتون بیشتر استفاده کنین، سودمندی شما و احساس خشنودی در کارتتون هم بیشتر میشه. و خوبیش اینجاست که اونا چیزی که واسطه و میانجی این تأثیر هست رو کشف کردن. بعبارت دیگه، اون چیه که موجب این اثر و نتیجه میشه؟

و بنظر میرسه اونچه که بوجود آورنده این نتیجه هست، این واقعیه که اگر شما به این شکل رفتار کنین (یعنی بیشتر از توانایی های شخصیتی تون استفاده کنین) به این گرایش پیدا میکنین که توی کارتتون احساسات و هیجانات مثبت رو تجربه کنین. که این باعث میشه بیشتر متمر ثر باشین و بیشتر شغلتون رو دوست داشته باشین و غیره ...

بنابراین صرف اینکه اطمینان حاصل کنین، بطور ارادی و از روی قصد، از این توانایی هاتون استفاده میکنین، بنظر باعث میشه شغلتون در جایگاه و موقعیت بهتری، مفرح تر و سرگرم کننده تر بشه. این تحقیقات با روشی که من فکر میکنم خیلی باحاله، دنبال شده بود. که عده ای از پژوهشگران این سوال رو مطرح کردن: چه چیزی یک شغل خاص رو تبدیل به یک کار و پیشه ی دلخواه میکنه؟ بنابراین ما میتونیم برخی شغلهایی رو که داریم، فقط بعنوان شغلی بدونیم که داریم انجامشون میدیم تا پول در بیاریم. میتونیم بعنوان یک حرفه بهش فکر کنیم که بنوعی یه چیز طولانی مدت تره.

یا اینکه میتونیم به کاری که انجام میدیم به این چشم نگاه کنیم که واقعا شغل دلخواهمون هست، طوری که انگار بخشی از هویتمون هست و به ما معنا میده. چه چیزی یک شغل رو تبدیل یه همچین چیزی میکنه؟ و فرضیه اونا، همینطور که ممکنه حدس بزنین، اینه که اون شغل باید با استفاده از توانایی های منحصر بفردتون انجام بشه، و بنابراین برای آزمون این فرضیه، اونا تعدادی از این توانایی های منحصر به فرد که افراد در طول روز در شغلشون بکار می برن رو مورد آزمایش قرار دادن. ایده اینه که شما میتونین یکی از این توانایی ها رو مورد استفاده قرار بدین، مثل اینکه بگین عاشق یادگیری هستین، خلاقیت دارین، میتونین خصوصیات دیگه ای داشته باشین. و بنابراین اونچه اونا بهش رسیدن اینه که تعداد توانایی هایی رو که افراد بکار می گیرن در محور X ها پیگیری میکنن، و در محور Y ها همه ی انواع امتیازاتی رو میارن که درباره اثرات مثبت و خلاقیت در کار وجود داره.

و اونچه اونا ازش دریافت کردن یه همچین چیزی دیده میشه (اشاره به نمودار). بنابراین هرچه تعداد توانایی هایی که بکار می بندین بیشتر بشه، گزارشات مبنی بر اثرات مثبت اونا هم بیشتر میشه. و اونا همچنین کشف کردن که بنظر میرسه یه نقطه ی دلچسب وجود داره. جایی که شما به هر دلیلی چهار تا از



هفت توانایی برترتون رو بکار میگیرین. بنظر میرسه که اگر شما بتونین بنوعی این بخش خوب از توانایی هاتون رو به یکباره کنار هم قرار بدین، این ترقی و پیشرفت بزرگ رو به شما اعطا می کنه. و خوبیش اینجاست که با انجام این کار نه تنها تجربیات مثبت تون رو در کار افزایش می دین، بلکه اگر از این تکنیک های پیچیده ی آماری که بعنوان مدل واسط و میانجی شناخته میشن، استفاده کنین، متوجه میشین علاوه بر اینکه توانایی هاتون، موجب افزایش تجربیات مثبت در کارتون میشه، همچنین استفاده همزمان از این توانایی ها و تجربیات مثبت، باعث میشه با هم مشارکت کنن و موجب بشن که شما فکر کنین این کار، همون شغل دلخواه تون هست که نسبت بهش اشتیاق دارین.

اساسا ایده این هست که هر چقدر از این توانایی های منحصر به فردتون بیشتر و بیشتر استفاده کنین، بطور نمونه این نقاط فوق العاده حول اون چهار توانایی رو، احتمال بیشتری داره که شما شغلتون رو فقط بعنوان یک شغل نبینین و اونو پیشه و حرفه ی دلخواهتون بنامین.

و بنابراین اگر شما میخواین شغلی پیدا کنین که دلخواهتون باشه، ممکنه یک شغل خاص نباشه، ممکنه فقط پیدا کردن راههایی باشه برای اینکه شما بتونین تعدادی از توانایی های منحصر بفردتون رو با هم بکار بگیرین، که یه جورایی باحاله.

صرفا استفاده از این توانایی ها، بنوعی این حس رو به شما میده که همین شغل رویایی شماست، که خیلی باحاله. و بنابراین، فکر میکنم این چیزیه که وقتی ما داریم به یه شغل نگاه می کنیم، اغلب بهش فکر نمی کنیم. اونچه که ما باید برای گرفتن یک شغل انجام بدیم، اونیه که شغل رویایی مون باشه، که نتایج مثبت، رضایت شغلی و غیره رو برامون بهمراه داشته باشه، این هست که شغلی رو انتخاب کنیم که بتونیم در اون از توانایی های منحصر بفردمون استفاده کنیم. و نکته جالبی که شما بچه ها از بکار بردن توانایی های منحصر بفردتون و فکر کردن در مورد اونا دریافت کردین، اینه که راههای متفاوت بسیار زیادی وجود داره که بتونیم ازشون استفاده کنیم و شغل های بسیاری وجود داره که ما میتونیم در اونها این توانایی ها رو بکار بگیریم.

این براستی انعطاف پذیری خاصی به ما میده که فکر کنیم چطور ازشون استفاده کنیم. پس بنظر میرسه اولین فاکتوریه که باعث میشه شغلتون براتون معنا پیدا کنه. دومین فاکتور که ظاهرا رضایت شما رو از شغلتون افزایش میده، اینه که کاری پیدا کنیم که به ما چیزی رو میده که میخوام اسمشو "جاری شدن" بذارم. و این واژه "جاری شدن" از مفهومی میاد که بوسیله یک روانشناس مثبت گرا بنام "چک زن می



های " ابداع شد. (فکر کنم اسمش همینجوری تلفظ میشه) ، لیکن اون یک کتاب خارق العاده در مورد "جاری بودن" داره که در اون کتاب بعنوان "تجربه ی بهینه" بهش اشاره میکنه.

پس "جاری بون" چیه؟ بعضی از شما ممکنه از روی خود واژه بتونین یه حدسایی بزنین. اما تصور بر اینه و ما این ذهنیت رو داریم که مشغول انجام فعالیتی هستیم که کاملا در اون غوطه ور شدیم، جایی که احساس انرژی و تمرکز می کنیم، کاملا درگیرش شدیم و همینطور که پیش میریم داریم ازش لذت میبریم. مثل اینه که در اوج هستین. مثل اینه که وقتی مشغول کار هستین اونقدر عمیقا لذت میبرین که زمان از دستتون در میره و متوجه گذشت زمان نمی شین. و بنابراین بعضی از شما که در فعالیت های ورزشی شرکت می کنین، ممکنه یک چنین حس جاری شدنی رو اونجا تجربه کنین، مخصوصا اگر در برخی از این زمینه ها متخصص هستین.

بعضی از شما دانش آموزان، دیروز به گردش اسکی رفتین، بنابراین امیدوارم اگه همه چی خوب پیش رفته باشه بعضی هاتون این حس جاری شدن رو وقتی مشغول اسکی کردن بودین، تجربه کرده باشین، یا ممکنه اگه همه چی خوب پیش رفته باشه، این اتفاق براتون نیافتاده باشه. این چیزیه که قهرمانان ورزشی وقتی در اوج کارایی شون هستن و بسیار خوب عمل می کنن، از تجربیاتشون گزارش میدن.

نوازندگان هم میتونن در این مورد صحبت کنن، اما همچنین این چیزیه که ما گاهی اوقات وقتی مشغول کار کردن هستیم، تجربه می کنیم. و کاری که مشغول انجام دادنش هستیم طوریه که حس میشه انگار متوجه گذشت زمان نیستیم. که خیلی حس خوبیه. و بنابراین، پژوهشگران تلاش کردن به اثبات برسونن که برخی از اشکال این جاری شدن چی هست. و این کار سختیه، چون اینا چیزای رمزآلودی هستن که شما زمانی به وجودشون پی میبرین که اونا رو احساس کنین.

با توجه به این تعریف، چند نفر حس می کنن در زندگیشون، توی کارهایی که انجام دادن، همچین تجربه ای رو احساس کردن؟ بسیارخوب، پس خیلی هاتون تجربه کردین. بنابراین برخی از ویژگی های اون رو اینجا داریم. مثل اینه که دارین یه کار چالش برانگیز انجام میدین، بنابراین توجه تون درگیرش شده، اما بنظر میرسه که قابل کنترله. اون شما رو دچار تنش نمی کنه، شما فقط دارین در سطح اعلاایی انجامش می دین. همچنین اینطور به نظر میاد که واقعا تمام توجه تون رو روی اون فعالیت متمرکز کردین. شما به طرز غیر قابل باوری، در اون لحظه قرار دارین. همچنین خود اون فعالیت هم در اون لحظه همراه شماست. این ذاتا ارزشمند.



شما اونو برای دستیابی به یک نمره یا دستیابی به یک عملکرد انجام نمی دین. وقتی دارین انجامش میدین، فقط عاشق اون فعالیت هستین. وقتی در اون لحظه قرار دارین، یه همچین حس آرامشی دارین. حتی میتونین حس خودآگاهی تون رو از دست بدین. اغلب گذشت زمان از دستتون در میره. بنابراین، سرگرم انجام این فعالیت میشین و بعد از مدتی متوجه میشین که، "اوووپس، چه خبره؟ دو ساعت گذشت."

و به این معنی که گاهی اوقات، وقتی مشغول همچین فعالیتی هستین، ممکنه آگاهی تون رو نسبت به نیازهای فیزیکی تون از دست بدین. بنابراین یه لحظه کارو ول میکنین که نفسی بکشین و می بینین که: "خدایا، انگار مدت طولانی یه که چیزی نخوردم یا دستشویی نرفتم. باید به این مسئله توجه کنم." اما مهمترین نکته اینه که شما این تمرکز کامل رو معطوف به خود اون فعالیت کردین. مثل اینکه کاملاً در لحظه قرار دارین. و بنابراین، این همون جریان پیدا کردنه. و سوال اینه که، واقعا؟ بسیار خوب. خیلی باحال بنظر میرسه. چطور فعالیت هایی رو انتخاب کنم که به اون جاری شدن دست پیدا کنم؟ وقتی احساس میکنیم در حال جریان یافتن هستیم، چی هستن اون نقاط شیرین که در اونا حس میکنیم بسیار در لحظه حضور داریم؟

و اونچه که "چکزن می‌های" بهش توجه کرد، اینه که "جاری بودن" به نوعی ارتباط داره با کاری که مشغول انجام دادنش هستین، چالش برانگیز بودن اون کار و مقدار مهارتی که در اون کار صرف کردین.

و بنابراین، او این نمودار جالب رو کشف کرد که در اون میزان سختی فعالیت رو، بر روی محور Y ها رسم میکنیم، از سطح بسیار پایین، که فوق العاده ساده ست، تا بسیار بسیار چالش برانگیز. و همچنین میزان مهارتی که برای انجام اون فعالیتها بکار میبرین، صرف نظر از اینکه کلی مهارت سطح بالا در اون زمینه دارین، یا مهارت پایینی دارین.

و ایده اینه که ما باید روی این نمودار، در نقطه معینی باشیم تا بتونیم "جاری بودن" رو تجربه کنیم. او در مورد یه سری چیزایی صحبت میکنه که جایگاه بدی هستن، و اون وقتیه که شما مهارت پایینی دارین یا کمتر دست به کارهای چالش برانگیز می زنین، و این شما رو به سمت بی علاقتی و کسالت رهنمون میکنه. اونا بیانگر این نیستن که وقتی داریم تجربه شون میکنیم، حس خوبی در موردشون داریم، یه جورایی میشه گفت که چندان علاقه ای به اون فعالیتها نداریم.



اینجا به نمودار هست مربوط به دانش آموزان Yale که فکر کنم به دفعات، بالای این خونه از نمودار رسیدن، که نشانگر اینه که شما موارد چالش برانگیز زیادی دارین. اما حس می کنین مهارت چندانی برای انجام اونها ندارین که این مسأله تشویش و اضطراب زیادی ایجاد می کنه.

فقط این نیست که جایگاه بالایی از نظر موارد چالش برانگیز داشته باشین، باید اینطور حس کنین که مهارت لازم برای انجام اون کارها رو هم دارین.

و اونطوری که حس می کنین و خیلی هاتون می گین که اون جایگاه رو دارین. این یک نکته ی جانبی هست، اما شما نباید توی اون خونه از نمودار باشین. (اشاره به قسمتی که چالش هست اما مهارت نیست). همچنین اغلب نباید توی این خونه از نمودار هم باشین که نشون میده حتی با وجود اینکه یه جورایی راحتی و کمی مثبت تر از کسالت و بی علاقه گی هست، اینطور حس نمی شه که زیاد درگیرش هستین. وقتی که شما مقدار زیادی مهارت سطح بالا دارین، اما چالش زیادی در کارتتون وجود نداره. اونچه شما نیاز دارین اینه که روی اون نقطه ی دلچسبی که بالای نمودار وجود داره، متمرکز بشین. حتی بهتر از اینکه برانگیخته بشین، اما مهارتی نداشته باشین و حس کنین که تحت کنترل نیست، این نقطه هست که در اون مهارتهای شما با حداکثر چالش ها محک زده میشه. و این همون "جاری بودن" هست.

و تصور بر این هست که باید در جستجوی حرفه، فعالیت یا سایر چیزهایی باشیم که ما رو توی اون موقعیت میندازن. که میتونه مهارت های ما رو در سطح مناسبی از چالشها، به حداکثر میزان ممکن برسونه. و از اینرو، او یک نقل قول شگفت انگیز در این مورد داره، که میگه: "بهترین لحظات زندگی ما، اون لحظاتی نیستن که منفعل و قابل پذیرش و راحت باشن. بهترین لحظات، مواقعی رخ میدن که بدن و ذهن یک شخص در یک تلاش ارادی برای انجام دادن کارهای سخت و ارزشمند، به محدودیت های خودشون برسن" شما مجبور به انجام دادن اون کارها نشدین. مهارت های شما در حداکثر فشار خودشون هستن تا اونچه رو که شما سخت مشغول فعالیت بر روی اون هستین و ذاتاً اون رو ارزشمند میدونین، به انجام برسونین.

و بنابراین، آیا حقیقتاً می تونیم اینو در موقعیت شغلی آدما مشاهده کنیم؟ فکر کنم این نقطه ی دیگه ای هست که پیش بینی ها و پیشگویی های ما در مورد چیزایی که دوست داریم، بنظر غلط از آب درمیان. مطالعات دلپذیری وجود داره که این نمونه تجربیات رو آزمایش می کنه که مردم اغلب در چه زمانی در حالت "جاری بودن" قرار دارن. بیشتر در چه زمانی توی موقعیتی هستن که می تونن منفعتی از اونها



بدست بیارن. و لذا در این بررسی، تعدادی کارگر، حین کار روزانه شون مورد بررسی قرار گرفتن. این نمونه های آزمایشی بودن که اساساً در دهه ۸۰، یعنی زمانی که این مطالعه انجام میشد، بکار گرفته شدن. در اون زمان شما پیجر داشتین. اینروزا بجاش اپلیکیشن هایی روی گوشیتون دارین که شما رو صدا می زنه و ازتون میپرسه: چه حسی دارین؟ و سوالات مشخصی ازتون میپرسه. اما معلوم میشه که این یک راه واقعا خوب برای باخبر شدن از احساسات و شادی مردم بصورت لحظه به لحظه ست.

و بنابراین اونا این عمل رو حین روز و زمانیکه مردم مشغول کار کردن هستن، انجام میدن. حتی وقتی که توی خونه هستن، وقتی مشغول تماشای فیلم و سریال هستن، یا هر کار دیگه ای که مشغول انجامش هستن. و کلی اطلاعات بدست میارن. لذا سوالاتی که در اینگونه موارد میپرسن، اینا هستن:

چه حسی دارین؟ چقدر روی کارتون متمرکز هستین؟ و اینکه ترجیح میدین چه کاری انجام بدین؟ آیا ترجیح میدین کار دیگه ای بجز این انجام بدین؟ و بنابراین اونا درحال سنجش میزان شادی مردم هستن. درحال سنجش میزان چالش‌هاشون هستن. اما همچنین ازشون در مورد پیشگویی اینکه چه کاری رو ترجیح میدن، سوال میکنن. و اینا چیزای جالبی هستن که کشف میکنن:

در مورد اغلب مردمی که شغل جذابی دارن، اون حالت، زمانی هست که مشغول کارشون هستن. اینطور توصیف میکنن که شاد هستن. اونا توی شرایط فوق العاده چالش برانگیزی هستن. واقعا دچار چالش شدن، اما احتمالاً چون مشغول اون کار خاص هستن، مهارت‌هاشون بصورت درستی منطبق شده که اون کار رو انجام بدن. و اونا در حقیقت گزارشاتی میدن مبنی بر اینکه احساس سودمندی می کنن، احساس اعتماد به نفس می کنن. اونا در مورد "جاری بودن" چیزی ازشون نمی پرسن، اما اونچه که اون افراد گزارش میدن، نشون دهنده ی یه همچین موقعیتی هست.

بطور اساسی، شما به احتمال زیاد وقتی که مشغول کارتون هستین، حس "جاری بودن" دارین. چون در اون زمان هست که شما با این چالش ها و موارد مشابه دیگه مواجه میشین.

در مورد شما بچه ها، احتمالاً زمانی حس "جاری شدن" بهتون دست میده که مشغول فعالیت های چالش برانگیز آکادمیک هستین. چون اونه که مهارتهای شما رو به چالش میکشه. اگرچه نکته ی جالب اینجاست که وقتی مردم حین اوقات فراغت و استراحتشون مورد بررسی قرار میگیرن، مثل زمانی که مشغول دیدن فیلم و سریال هستن، یا مشغول شوخی کرن با همدیگه هستن، هر چی، از این دست کارهایی که مردم اینطور گزارش میدن که چالش کمتری رو تجربه میکنن، و اغلب از مهارت‌هاشون در انجام اونجور کارها



استفاده نمی‌کنم، و وقتی شما در این مواقع، از شون می‌پرسین که چه حسی دارن؟ بهشون اینطور اشاره نمی‌کنین که: "سلام، شما در حال استراحت هستین، این عالیه، چه حسی دارین؟"

شما فقط اینطوری می‌پرسین که: "چه حسی دارین؟"

مردم گزارش می‌کنن که اونا دچار کمی بی‌علاقگی و کسالت هستن. وقتی نشستین و مدام با کنترل، برنامه‌های تلویزیونی رو مرور می‌کنین، بدون اینکه تصمیم گرفته باشین دقیقاً چی می‌خوانین ببینین، شما اغلب واقعا در حالت خوبی نیستین.

اگرچه نکته‌ی جالب اینجاست که ما غالباً تصمیم می‌گیریم که خودمون رو در یه همچین شرایطی قرار بدیم. زمانی که وقت آزاد داریم، اغلب دست به انجام این کارهای کسالت‌بار می‌زنیم که از نظر چالش و میزان مهارت، در سطح پایین قرار دارن و چیزهایی هستن که درحقیقت ما رو بسیار شاد و خرسند نمی‌کنن.

و ما اون رو می‌تونیم حتی در این مجموعه داده‌ای که اینجا داریم هم ببینیم. چون همونطور که اشاره کردم، اونا همچین موضوعاتی رو سوال می‌کنن از قبیل اینکه: چه کاری رو ترجیح میدین انجام بدین؟

و اونچه که تعداد بسیاری از مردم می‌گن اینه که اگر سر کار باشن، اونا ترجیح میدن مشغول استراحت باشن. اونا ترجیح میدن یه جور کارهایی رو انتخاب کنن که قادر به انجامش هستن. اما در عمل، بنظر میرسه که استراحت و تن‌آسایی، مردم رو خیلی هم شاد و خرسند نمی‌کنه. طبق یک نشونه‌ی مشابه دیگه، اگر پرسین: "آیا ترجیح میدین، همین کاری رو که مشغولش هستین، ادامه بدین؟" اگر اونا مشغول استراحت باشن، پاسخ میدن: "بله، ترجیح میدم به تماشای فیلم و سریال ادامه بدم، نمی‌خوام برم سرکار" اما اگر مشغول کار کردن باشین، می‌گین: "نه، می‌خوام هر چه سریعتر از اینجا بزنم بیرون" و این یک گسست جالب توجه هست. جایی که بنظر میرسه ما اونقدرها هم در پیشگویی اینکه چه جور چیزایی خوشحالمون می‌کنه، خوب نیستیم. مثل وقتی که سر کار هستین، و با مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنین و مشغول انجام کارهایی هستین که ازش شکایت می‌کنین. که درواقع، درهمون لحظه که مشغول انجام اونا هستین، نسبت به بسیاری از اوقات فراغت شما، بیشتر احساس جاری شدن بهتون میدن و این حس رو دارین که اون چالش‌ها رو پذیرفتین و احساس می‌کنین براتون معنا دارن.



بنابراین پیامی که ازین دریافت میکنین اینه که تکالیفتون اونقدرها هم بد نیستن، یا شغل و کاری که بهش مشغولین، احتمالا خیلی هم بد نیست. مخصوصا بد نیستن اگه بتونین راه هایی پیدا کنین که توی اون نقاط دلچسب مجموعه مهارت هاتون، خودتون رو به چالش بکشین. پیام دیگهش اینه که گاهی فعالیت های اوقات فراغتی که انتخاب میکنیم، بی حس و حال تر و کسالت آورتر از اونچیزی هستن که فکر میکنیم. اگر می‌تونستیم فعالیت‌هایی برای اوقات فراغتمون داشته باشیم که به ما اجازه بدن مهارتهای بیشتری کسب کنیم، و کمی بیشتر خودمون رو به چالش بکشیم، احتمالا این اوقات رو هم، کمی بیشتر دوست میداشتیم.

نمرات خوب

حالا میخوایم به یه چیز متفاوت بپردازیم، یه چیزی که احتمالا براتون ملموس تر و قابل درک تره، چون باهش برخورد داشتین، چیزی که قبلا هم در موردش صحبت کردیم، اینکه در زمینه اهداف یادگیریتون باید دنبال چی باشین. حالا ازین لحاظ بررسی می‌کنیم که آیا باید برای گرفتن نمرات خوب خیز بردارین؟ مثل اینکه چطور باید وقتی اینجا توی Yale هستین، در فرایند یادگیری و آموزش خودتون مشارکت داشته باشین.

بعنوان یادآوری در مورد نمرات خوب، چون گرچه حس می‌کنم این نمودار رو چندین بار تابحال بهتون نشون دادم، اما مهمه که مخصوصا بیاد بیارینش. اونچه که در این نمودار می‌بینیم، اینه که صرف گرفتن نمرات خوب، ما رو خوشحال نمی‌کنه. بعنوان یادآوری به این مطالعه خارق العاده **Levine Et Al** اشاره میکنم که اونا از مردم خواستن پیش بینی کنن که: "چه حسی خواهید داشت اگه نمراتی بگیرین که پایین تر یا بالاتر از انتظارتون در این مقیاس بندی نمره باشه؟"

بعنوان یادآوری بگم اونچه اتفاق می‌افته اینه که مردم اشتباه پیش بینی میکنن. اونا پیش بینی می‌کنن که اگه نمره ای بالاتر از سطح انتظار بگیرن، در اون معیار جایگاه بالایی خواهند داشت و اگه نمره ای پایین تر از سطح انتظار بگیرن، جایگاه پایینی خواهند داشت. اما اونچه در عمل اتفاق می‌افته اینه که چندان تفاوتی با هم نمی‌کنن. من اینو دوباره می‌گم چون شما بچه ها در آستانه ی آزمون های میان ترم تون هستین. حدس میزنم اگر از شما بخوام در این مورد پیش بینی کنین، دستخوش این تأثیرات بسیار زیاد خواهید شد.



اما این درست نیست، پیش بینی های شما صحیح نیستن. و بنابراین دیدیم که نمرات چیزایی نیستن که باید روشن تمرکز کنیم. پس مسأله چیه؟ یه دلیل دومی هم برای اینکه تمرکز روی نمرات بده، وجود داره. نمرات اونقدره که فکر میکنیم خوشحالمون نمی کنن. مشخص میکنه که تمرکز روی نمرات یک اثر دیگه هم داره که ما احتمالاً دوستش نداریم، و اون اینکه انگیزه ی عمیقی رو که بطور کلی برای یادگیری چیزها داریم، از ما میدزده. بنابراین اکثر شما بچه ها در گذشته مثل این دختر بچه ی کوچولو، دانش آموزانی در Yale بودن که دوست داشتن برای یادگیری این مطالب، این کتابا رو بخونین. فکر می کردین اینا فوق العاده باحال هستن. و یه جایی در طول این مسیر، جوری میشه که مردم شروع میکنن به غر زدن و شکایت کردن در فیس بوک، در مورد اینکه علاقه ای به این چیزا ندارن، خب چه اتفاقی افتاده؟

خب، اونچه اتفاق افتاده اینکه ما ساختاری رو برای شما تنظیم کردیم که باعث میشه شما فراگیری این مطالب باحال رو فقط بخاطر عشق به یادگیری انجام ندین. به شما اجازه میده که بخاطر یک فاکتور محرک متفاوت، دست به یادگیری بزنین که خارج از این وضعیت و شرایط هست.

بنابراین روانشناسان این فاکتورهای محرک رو در دو دسته بندی تعریف میکنن. میتونین بعنوان فاکتورهای خارجی بهشون فکر کنین. که یعنی میخواین رفتارهایی رو انجام بدین تا به یکسری پاداش های خارجی و بیرونی دست پیدا کنین، یه نمره ای کسب کنین، از تنبیه شدن اجتناب کنین، مثل اینکه دارین اون کار رو انجام میدین چون یه نفر، یکسری انگیزه های خارجی برای انجامش بهتون داده. یا میتونین یه کار متفاوت انجام بدین، چون یه انگیزه باطنی و ذاتی دارین. اون کار رو انجام میدین چون دوستش دارین. درست؟

احتمالاً اون دسته از شما که دیروز اسکی نرفتین، اینکار رو انجام ندادین چون یکی دیگه خواسته شما رو به رفتن ترغیب کنه، چون شما میدونستین که میخواین نمرات خوبی کسب کنین، یا اینکه چون فکر کردین اسکی رفتن فقط یه سرگرمیه، درسته؟

تصور بر اینکه که در مورد این چیزایی که بصورت درونی و باطنی محرک ما برای انجام کارها هستن، شخص دیگه ای نباید ما رو برای انجامشون ترغیب کنه. یه جورایی خودشون سرگرم کننده هستن. یه جاهایی برای همه شما، "یادگیری" یه هچنین حسی رو داشته. انجام این کارها خودش براتون سرگرم کننده بوده. اما حضور این محرک های خارجی ممکنه تأثیراتی بر خلاف انتظار داشته باشه. ممکنه انگیزه ی داخلی ما رو بدزده و یه جورایی همه انگیزه ها رو به سمت منابع خارجی و بیرونی حرکت بده.



آیا واقعا همچین اتفاقیه که میوفته؟ بسیار خوب، اگر درس روانشناسی مقدماتی رو برداشته باشین، احتمالا یه چیزایی در مورد مطالعه فوق العاده معروف "دسی" در مورد انگیزش، که در سال ۱۹۷۰ انجام شد، شنیدین. او یک فعالیتی رو انتخاب کرد که مردم اون رو بعنوان یک انگیزش درونی و ذاتی شناختن. مثل بازی کردن با این وسیله که در تصویر می بینین. فکر کنم اسمش پازل سومما بود. بازی که شما باید در اون همه قطعات رو طوری حول هم جمع کنین که یک مربع تشکیل بدن. یه جورایی کار سخته، بنابراین مردم واقعا علاقه مند میشن که انجامش بدن و میخوان بازی کنن تا ببینن چه تعداد قطعه رو میتونن کنار هم بچنین. و او سوالی رو مطرح میکنه. آیا اگر یه جور ارزیابی برای مردم قرار بدیم، بهشون نمره بدیم یا یه جور انگیزش خارجی بکار ببریم، آیا تأثیری بر روی میزان علاقه اونا برای اینکه اون کار رو انجام بدن، ایجاد میکنه؟

بنابراین کاری که باید انجام بدن به این شکل تنظیم شد. افراد برای انجام این پازل اومدن و در سه جلسه این کار رو انجام دادن. در جلسه اول، برای همه افراد به یک نحو بود. همگی پازل رو بدون دریافت جایزه ای انجام میدادن. با اینحال در جلسه دوم، افراد به دو گروه با شرایط متفاوت تقسیم شدن، به نیمی از اونا برای درست کردن پازل یک دلار پرداخت میشد که در دهه هفتاد ارزشش بیشتر از یک دلار کنونی بود اما نه اینکه یه رقم نجومی باشه. پول خیلی زیادی بهتون پرداخت نمی شه، در همین حد که ترغیب بشین انجامش بدین. به گروه دوم اشاره ای در مورد پول نمی شد و اونا همچنان مجانی پازل رو درست میکردن. و بعد همه ی افراد دو گروه، در نوبت سوم میان و پازل رو انجام میدن، بدون اینکه به کسی چیزی پرداخت بشه.

فکر میکنم اونا به گروه اول میگفتن: "اوه، بودجه مون تموم شده و این دفعه پولی نداریم که پرداخت کنیم. اما اگه بخواین میتونین مجانی اینکارو انجام بدین." و سوال اینجاست که آیا اون پرداخت، تأثیری روی انگیزش افراد در نوبت سوم میذاره؟ با فرض اینکه اون افراد چقدر شانس دارن که در حالت معمولی دوست داشته باشن پازل رو درست کنن. آیا اون پرداخت، باعث تخریب انگیزش اونا میشه؟

و اگر به نتایج میزان ثابتهایی که افراد در دو حالت پرداخت و عدم پرداخت، صرف اینکار کردن، نگاهی بندازین، به چنین دریافتی دست پیدا می کنین. در اولین شروع و معرفی اولیه، همگی دو گروه به مقدار یکسانی، زمان برای انجام این کار میدارن. اگر اون گروه حتی بیشتر برای حلش زمان ندارن. بنابراین ممکنه حتی کمی بیشتر علاقه داشته باشن که اون کار رو انجام بدن. وقتی که بشما پولی برای انجام اون کار



پرداخت شد، شما اثر این مشوق رو همونطور که همه انتظار دارن، می بینین و اون اینه که بابت پرداختی که بهتون میشه، احتمالاً زمان بیشتری رو برای انجام این کار خواهید گذاشت.

اما پرسش واقعی که مربوط به انگیزش هست اینه: چه اتفاقی می افته اگه در مرحله سوم، شما در گروهی باشین که پرداخت صورت گرفته، برگردین و بینین که دیگه خبری از پرداخت نیست. و اونچه بهش خواهید رسید اینه که انگیزه اون افراد به میزان قابل توجهی فرو میریزه. اونا دیگه تمایلی به انجام دادن پازل ندارن چون دیگه براشون بطور ذاتی و درونی مفرح و جذاب نیست. داشتن اون انگیزش خارجی، انگیزه های درونی شما رو که قبلاً برای انجام این کار داشتین، نابود کرده. بنابراین نکته ناراحت کننده ای در مورد محرک های خارجی وجود داره که بنظر میرسه باعث میشن انگیزه های درونی و ذاتی شما تحلیل برن.

حالا چرا داریم در مقوله ی نمرات، از این چیزا صحبت میکنیم؟ هرچقدر شما بیشتر و بیشتر در مورد اینکه چه نمره ای میگیرین، وسواس بخرج بدین، هرچقدر که بهش اهمیت بدین، به این دلیل که برای دوره ی انترنی تون اهمیت داره، یا براتون مهمه که وارد دانشکده پزشکی بشین و غیره ... این مسأله، عشق و علاقه ی زیاد شما رو به یادگیری که احتمالاً در وهله نخست دلیل حضور شما در اینجاست، خالی میکنه و از بین میبره.

اگه یکی از اهداف شما برای حضورتون در دانشگاه، فقط شامل این نمیشه که یه شغل خوب پیدا کنین و از این قبیل چیزا، بلکه این هست که یه سری چیزای دلچسب یاد بگیرین، این اتفاق بنوعی ناراحت کننده میشه.

بنابراین من فکر میکنم این نوع تمرکز بر روی نمرات که اینروزا دانش آموزان درگیرش هستن، احتمالاً انگیزش درونی و ذاتی اونا رو بطرز مهمی تحلیل میبره و پیدا کردن راهی برای خلاص شدن از تمرکز بر روی نمرات، احتمالاً میتونه به حفظ انگیزه ی شما کمک کنه.

و نتیجه ش این میشه که شما کارها رو بخاطر واقعیت خود اونا انجام میدین که احتمالاً بسیار مفرح تر و جذاب تره از اینکه بخواین رویه ی معکوسی رو بکار ببرین. اما اون مشخص میکنه که تمرکز بر روی نمرات میتونه اثر دیگه ای داشته باشه که ما رو به سمت ذهنیتی هدایت می کنه که بطور خاص غامض و گیج کننده ست. چون تمرکز روی نمرات، علاوه بر تحلیل انگیزه ی درونی، باعث تحلیل رفتن ذهنیتی میشه که اون رو بعنوان ذهنیت رشد میشناسیم.



منظورم از این حرفا چیه؟ خب، ایده ی ذهنیت رشد از طرف یک محقق فوق العاده، در دانشگاه استنفورد مطرح شد. بنام Carol Dweck که بنوعی در مورد باورهایی که ما از توانایی هامون داریم، باورهایی که در مورد یادگیریمون داریم، مطالعه و تحقیق کرده و اونچه کشف کرده اینه که مردم گرایش به این دارن که در یکی از این دو دسته بندی از باورهاشون قرار بگیرن:

بعضی از مردم ذهنیتی دارن که او ازش بعنوان ذهنیت رشد یاد کرده، و فکر میکنه که خیلی خوبه. تصور بر اینه که هوش شما و همه مهارتهای شما و تمام این قبیل چیزا، میتونن آموزش پذیر باشن. شما ممکنه با یکسری توانایی های پایه ای، کار رو شروع کنین، اما اون توانایی ها در طول زمان و حین کارهای سختی که انجام میدین، بهبود پیدا کرده و پیشرفت می کنن.

این ایده که هوش شما ثابت نیست و شما میتونین با کمی تلاش، اونو تغییر بدین، این یک ذهنیت رشد هست. بعضی از مردم بنوعی عقیده دارن که هوش اینطوری عمل میکنه. اما دیگران ذهنیت متفاوتی دارن که او اسمش رو ذهنیت ثابت یا بسته میذاره. که بنوعی برعکس قبلی هست. عقیده اینه که هوش شما و مجموعه مهارت هاتون، خصوصیات پایه ای هستن که وجود دارن و احتمالاً شما با اونها دنیا اومدین. و از اونجا که دارای اونها هستین، کار زیادی نمی تونین روشن پیاده کنین. فقط بنوعی یا اونا رو دارین، یا ندارین. و واقعا هر کاری که در زندگیتون انجام میدین، فاش میکنه که شما بخوبی باهوش هستین یا نیستین.

این مشخص میکنه که مردم به یکی از این دو ذهنیت متفاوت تعلق دارن. اما اونا تمام نتایج این واقعیت ها رو کسب می کنن که چطور یاد میگیرن و چقدر خوب در مدرسه عمل می کنن و بطور خاص چطور به شکست ها واکنش نشون میدن. چون تصور بر اینه که اگه شما شخصی با ذهنیت ثابت و بسته هستین، احتمالاً تمرکز زیادی روی نمرات و در بخشهایی بر روی کارایی دارین، چون اون مقیاس هوش شماست. درسته؟ اون با سیگنالی این اطلاعات رو به شما میده که با چه چیزهایی دنیا اومدین و ویژگیهای پایه ای تون که بنوعی قادر به تغییر اونها نیستین، چیا هستن.

در نقطه مقابل، اگر شما شخصی هستین که واجد ذهنیت رشد هست، تمرکز کمی روی نمرات دارین، اما فقط در حدی که بتونین بسنجین آیا در حال یادگیری هستین یا نه. اونچه که شما باید انجام بدین، فقط اینه که نظاره گر بالارفتن نمراتون باشین. باور دارین که میتونین از طریق سخت تلاش کردن، اونکارو انجام



بدین. و به این معنی که شما نمیخواهید تمرکز بالایی روی خروجی ها و نتایج اختصاص بدین. این ذهنیت همچنین ویژگی های دیگه ای هم داره.

برای یک ذهنیت بسته شما فکر میکنین، عملکرد خوب خودش بطور طبیعی ایجاد میشه، چه درست عمل بکنم یا نکنم. در حالیکه اگر شما یک ذهنیت رشد دارین، دائماً بهش اینطور فکر میکنین که برای بهتر شدن به مقداری کار سخت نیاز دارین. اگر کار و تلاش بیشتری صرفش کنم، منو قویتر میکنه. افراد با ذهنیت بسته، کار سخت رو به چیز بد می بینن چون به مجرد اینکه مجبور به انجام کاری بشن، براشون اینو فاش میکنه که: "صبرکن، من فکر میکردم واقعا باهوشم، و حالا ناگهان به این نتیجه میرسم که نباید باهوش باشم." در حالیکه برای افراد با ذهنیت رشد، کار سخت، واقعا چیز خوبیه و اینطوری میگن که: "اوه خدای من، باید روی این سخت کار کنم، هرچه سخت تر کار میکنم، این نشونه بهم میرسه که دارم به مرور زمان بهتر و بهتر میشم"

بنابراین، برای افراد با ذهنیت ثابت و بسته، مواجهه با سعی و تلاش، بده، ترسناکه، شرم آورده. در حالیکه برای مردم با ذهنیت رشد، معمولاً بسیار خوبه. و این عوامل، مردم با ذهنیت ثابت رو به سمتی سوق میدن که این رفتار ناپسند رو انجام بدن، طوری که اونا نقصها و کمبودهاشون رو پنهان میکنن. در حالیکه مردم با ذهنیت رشد، بنوعی نقصها و کمبودهاشون رو دوست دارن و اغلب موفقیت هاشون رو با کمک اونها میسازن. اون طرز فکر همچنین آدمای با ذهنیت بسته رو به این سمت سوق میده که اشتباهاتشون رو پنهان کنن که احتمالاً اتفاق بدی هست. در حالیکه افراد با ذهنیت رشد، دوست دارن که اشتباهاتشون رو ببینن، چون اینطور میگن که: "اوه، این چیزیه که من میتونم برای پیشرفت و ترقی ازش استفاده کنم."

بنظر میرسه مواردی رو که در افراد با ذهنیت بسته می بینیم، روی هم رفته بد هستن. احتمالاً قضیه از این قراره که در واقعیت، ما دارای یک ذهنیت ثابت و بسته نیستیم. میدونیم که مردم در طول زمان میتونن بهتر بشن و رشد کنن و اینکه ذهن رو ثابت در نظر بگیریم، یک تصور نادرست از مدلی هست که ذهن کار میکنه.

همچنین خیلی بده که شما به محض اینکه نیاز به تلاش برای انجام کاری دارین، با یک همچنین دیدگاهی بهش نگاه کنین و ازش اجتناب و دوری کنین و غمگین بشین. این همچنین با یک دسته از نشانه های افسرده کننده بروز پیدا میکنه، با نوعی نگرانی در مورد بهره وری و لیاقت خودتون و اینجور چیزا.



این مسأله واقعا بطور کلی بده، اما همچنین مشخص میکند برای کارایی شما هم مناسب نیست. بخصوص زمانی که نیاز داریم به سخت ترین شکل ممکن کار کنیم، برای راندمان تون خوب نیست و همچنین زمانی که نیاز داریم برای انجام کارها کوشش و تقلا کنیم. چون این طبیعت اون چیزایی هست که داریم تلاش میکنیم یاد بگیریم. ولذا این چیزیه که Carol Dweck و همکارانش بهش توجه کردن. درواقع آیا وقتی در شرایط دشوار قرار گرفتیم، ذهنیت شما میتونه روی کارایی تون تأثیر بذاره؟ و بنابراین، او این بررسی رو روی دانش آموزانی که دوره پیش نیاز پزشکی رو میگذروندن انجام داد. او ذهنیت های متفاوت اونها رو مورد سنجش قرار داد و دید وقتی مجبور میشن این کلاسهای پیش نیاز پزشکی رو که خیلی هم ساده بنظر میان، بردارن، چه اتفاقی می افته؟ دروسی مثل شیمی ارگانیک و غیره. مثل اینکه آیا فقط شما میبینید: "همینه، من یک ذهن ثابت دارم، نباید در زمینه علوم و دانش خیلی باهوش باشم، ولش میکنم"

یا اینکه شما به این چالشها به این چشم نگاه می کنیم که چیزای باحالی هستن و میتونین بنوعی ازشون یاد بگیرین. و اونچه بهش رسید این بود که افراد با ذهنیت ثابت و بسته، بیشتر در مورد نمرات نگرانی نشون میدادن نسبت به اونایی که ذهنیت باز و قابل رشدی دارن. و باز منطقی بنظر میرسه چون اونا دارن تلاش میکنن که ببینن توانایی های ثابتشون چیا هستن. و به محض اینکه اعتماد به نفسشون رو از دست میدادن، اغلبشون کلاسها رو رها میکردن و میرفتن.

در حالیکه افراد دارای ذهنیت باز و قابل رشد، بنظر میرسید در مورد یادگیری دروس نگران هستن و درواقع وقتی ضعیف عمل میکردن، به این نتیجه میرسیدن که بیشتر تلاش کنن. اونا میفهمیدن که: "اوه، من میتونم مقدار کار و تلاشی رو که باید انجام بدم، قانونمند کنم" و بهتر عمل میکردن.

و چطوری روی نمراتشون نتیجه میداد؟ اونچه که در می یابین اینه که این دسته از افراد با ذهنیت رشد، نسبت به اونایی که ذهنیت ثابت و بسته ای دارن، در پایان، نمره نهایی بالاتری در شیمی ارگانیک میگرفتن. همینطور در زمینه کنترل عملکرد و زمینه علمی و اینجور چیزا.

نکته شسته رفته ی دیگه ای که اونا دریافتن، در مورد تفاوت نگرانی ها در نقطه ی آغاز و پایان بود. چون یه جایی هست که ذهن بسته و ثابت به شما اجازه میده خوب عمل کنیم. و اون فقط جایی هست که شما نمرات بالایی می گیرین و براتون هم سخت نیست. وقتی که در ابتدا یک نمره بالا میگیرین، این چیزیه که روی نمودار X بهش میرسین و پیش میرین به سمتی که منتهی میشه به نمره ی پایانی. وقتی همون اول با نمره خوب مواجه میشین، پس ذهنیت بسته به نوعی کمکتون میکنه، چون اینطوری میبین که: "آره، من



واقعا باهوشم، دارم ثابت میکنم که باهوشم" و به داشتن این باور ادامه میدین که آدم واقعا باهوشی هستین و خوبین. در نقطه مقابل اگر شما در موقعیتی قرار بگیرید که نیاز باشه مقداری کار و تلاش انجام بدین، اینجاست که یک ذهن باز و قابل رشد میتونه کمکتون کنه.

نتیجه این چیه؟ این نشون میده تنها جایی که یک ذهنیت ثابت خوب عمل میکنه، جاییه که شما رشد نمیکنین و چیزی یاد نمیگیرین، مثل وقتی که شما در زمینه ای خوب هستین و در همون سطح هم خوب باقی میمونین. پس یک ذهنیت ثابت خوبه چون شما عقیده دارین: "آره، من در اون زمینه فوق العاده خواهم بود و فوق العاده هم باقی میمونین. (چون از اولش هم فوق العاده بودین) اما در هر چیزی که درواقع نیاز به رشد و بهبود یافتن داشته باشین، یک ذهنیت رشد هست که حتی بیشتر به شما کمک خواهد کرد.

بنابراین، این چیزیه که اونا بهش میرسن، اینکه ذهنیت باز و قابل رشد، وقتی نمرات بدی میگیرین، اثر کاهنده ای بر انگیزه های ذاتی و درونی شما نشون نمیده. اما مردم با ذهنیت ثابت، ریزش بسیاری در انگیزه های ذاتی و درونیشون نشون میدن. رویهمرفته، ذهنیت رشد، باعث نمرات بهتر و افزایش کارایی بالاتری میشه. بنابراین هم امتحان پایانی و هم شیب پیشرفت در وضعیت خوبی بود.

در حالت ذهنیت بسته، شما فقط زمانی در پایان نمرات خوبی کسب میکنین که از ابتدا کارایی خوبی در اون زمینه داشته باشین و هر زمان که نمرات شما کاهش پیدا کنه، یا هر سیگنالی که نشون دهنده این باشه که اوضاع بد پیش میره، نمرات در طول زمان حتی بدتر هم میشن. و همینطور که میتونین حدس بزنین، احساساتی وجود داره که همراه این ذهنیت ثابت و بسته هستن. بیشتر اندیشناک میشین در مورد اینکه آیا در زمینه علم و دانش خوب هستین یا نه، در زمینه شیمی ارگانیک خب هستین یا نه. و تقریباً برای همه افرادی که در نقطه ای دچار نوعی ریزش و افت میشن، یه جور فقدان واقعی خود ارزشی رخ میده. (طوری که خودشون رو بی ارزش فرض میکنن) پس این بده. این ذهنیتی نیست که شما رو بخوبی به سمت علوم و دانش پیش ببره. همچنین ذهنیتی نیست که شما رو به سمت نقطه ای پیش ببره که باید در اون رشد و نمو داشته باشین.

بنابراین جای دیگه ای که Carol Dweck و همکارانش این بررسی رو انجام دادن، در شرایط بلوغ و دوره ی جوانی بود. جایی که دانش آموزان از دوره متوسطه اول به دوره متوسطه دوم وارد میشن. جایی که



شما برای اولین بار با دروسی مثل ریاضیات سخت و این قبیل موارد مواجه میشین. چطور اثر میگذاره؟
چطور این ذهنیت های متفاوت بر روی کارایی دانش آموزان اثر میگذارن؟

خب، اونها این رو بر روی دانش آموزان پایه هفتم آزمایش کردن. اونا دانش آموزانی که دستاوردهای متفاوتی در زمینه کسب امتیاز و نمره داشتن رو با هم مطابقت دادن و بررسی کردن که آیا ذهنیت ثابت و بسته ای دارن یا ذهنیتی باز و قابل رشد. و شما همون چیزای معمول و قابل انتظار رو می بینین. دانش آموزانی که ذهنیت ثابت و بسته دارن تمرکز فوق العاده بالایی روی نمراتشون دارن، و اونهایی که دارای ذهنیت رشد هستن، تمرکزشون بیشتر بر روی یادگیری هست تا نمراتشون.

آیا این تأثیری در نمره ریاضیشون برای عبور از پایه هفتم داره؟ بسیار خوب، این چیزیه که شما درخواهید یافت. دوباره نمرات دانش آموزان مطابقت داده شد و اونچه حاصل شد اینه که دانش آموزان با ذهنیت ثابت، وقتی برای اولین بار در این دروس سخت با جبر روبرو میشن، یا بهتر از پیش بر نمی یان و یا کمی بدتر هم میشن. در حالیکه دانش آموزان دارای ذهنیت رشد، این چالش ریاضیات جدید رو چیز خوبی می بینن و کاهشی در خود ارزشی شون ایجاد نمیشه.

در حال حاضر بطور جالب توجهی یه سری شواهد و مدارک عصب شناسی داریم از شرایطی که اوضاع بد پیش میره، در زمانی که ما بازخورد های بدی در این دو ذهنیت متفاوت دریافت می کنیم.

لذا منگلز و همکارانش با استفاده از قابلیت های برنامه ریزی منابع سازمانی، این مطالعه جالب رو انجام دادن که افراد در طول زمان توجهشون رو به مسائل مختلف جلب می کردن. اونا با استفاده از این قابلیت ها بنوعی میزان توجه افراد رو مورد سنجش قرار دادن. و این وظیفه ای بود که به افراد محول کردن:

اونا از مردم خواستن تا این سوالات سخت رو توی یک کامپیوتر پاسخ بدن و راهکار اینه که من از شما سوالات سختی رو میپرسم که باید انجامشون بدین. پاسختون رو بدین و بعدش دو چیز دریافت می کنین.

اول شما بازخوردی دریافت می کنین، من فقط میگویم که پاسختون درسته یا غلط. و بعد از اون بعنوان دومین چیز، اگر پاسختون غلط بوده، شما پاسخ درست سوال رو دریافت میکنین. و بعد کاری که اونا در انتها انجام میدن، وقتی به تمام اون سوالات سخت پاسخ دادین، (در حالیکه شما فکر میکنین قضیه فقط همینه که به سوالات پاسخ بدین) و بعد، میگویم که: "سورپرایز"



ما می‌خواهیم ببینیم که شما واقعا چقدر یاد گرفتین. ما پاسخ همه سوالات رو به شما میدیم. آیا واقعا شما اونا رو بخاطر می‌سپارین؟ و می‌خواهیم ببینیم که اختلاف در این نتیجه چقدر بستگی به تفاوت ذهنیت‌ها داره. بنابراین، اونچه مردم درمیان اینه که بسته به نوع ذهنیتی که دارن، بین اینکه چه زمانی سیگنالهای توجه مغزشون فعال بشه، تفاوت وجود داره.

بنابراین اگر شما ذهنیت ثابت و بسته‌ای دارین، همه انواع سیگنالهای برنامه‌ریزی منابع سازمانی که با "توجه" مرتبط هستن، وقتی بروز و نمود پیدا می‌کنن که من به شما میگم پاسختون درست بود یا غلط. یعنی زمانی که حس و حالتون اینجوریه که میگین: "درست گفتم یا غلط؟" و دنبال فهمیدن همین موضوع هستین.

در نقطه‌ی مقابل اگر دارای ذهنیت رشد هستین، اون امواج مغزی وقتی که من به شما پاسخ درست رو نشون میدم، بهتر عمل میکنن. اونقدرها به درست یا غلط بودن پاسختون اهمیت نمیدین. اونجا نشستین و منتظرین تا غرق در این واقعیت بشین که: "اوه، هی، جواب درست چی بود؟ بنابراین میتونم یه چیزی یاد بگیرم"

و نتیجه همونطور که احتمالا انتظار دارین، اینه که اگر ذهنیتی داشته باشین که حتی به شما اجازه نده به پاسخ درست نگاهی بندازین، درواقع شما چیز زیادی یاد نخواهید گرفت. و اون چیزیه که این نمودار نشون میده. در شرایط مختلف، که مثلا بنوعی اینجوری فکر کردین که شانس بالا یا پایینی برای دادن پاسخ درست دارین، یا فقط بیخیال سوال شدین و ازش صرفنظر کردین. گفتین احتمالا من یاد نمی‌گیرمش. درهمه‌ی اون شرایط مختلف، بعدا وقتی من شما رو دوباره می‌سنجم، اون میله‌های زرد ذهنیت رشد، توی نمودار بهتر عمل می‌کنن. درواقع شما مطالب رو بهتر یاد میگیرین.

ما بنوعی میدونیم چرا این شکلیه. اگه شما روی نمره و ارزشیابی خودتون تمرکز کنین، بخاطر ویژگیها و خصوصیات یک ذهنیت رشد، شما پاسخ درست رو یاد نخواهید گرفت. و بنابراین، آیا ما نمی‌تونیم ذهنیت خودمون رو کنترل کنیم و از خودمون در مقابلش محافظت کنیم؟

توی چهره‌ی بعضی از شما میتونم علائم افسردگی رو ببینم. شاید شما هم همون برداشتی که من کردم رو داشتین و اون اینه که من دارم کاملا رشد پیدا می‌کنم، مثل آدمای با ذهنیت بسته، اینجوری میگم که: "من رشد کردم، من باهوشم"



وقتی به مسائل چالش برانگیز رسیدم، مثل اونایی که شامل ریاضی هستن. اینجوری میشه که: "اوه پسر، من آدمی نیستم که از پس ریاضی بر بیام، و این دلیلی هست که تا امروز هنوز درس حساب و دیفرانسیل رو بر نداشتم. چرا که در مورد ریاضی نگران بودم و یا اینکه توی ریاضی و مواردی از این دست خوب بودم اما بنوعی میترسیدم و از شون دوری میکردم.

چون برای من اینجوری بود که: "اوه پسر، این نشونه ی اینه که من در این مورد خوب نیستم". بنابراین من با یک ذهنیت بسیار ثابت و بسته بزرگ شدم.

نکته ی خوب اینه که شما در واقع میتونین یاد بگیرین که ذهنیتی باز و قابل رشد داشته باشین. چون اساسا علم عصب شناسی نشون میده که بهرحال ذهنیت درست، همون ذهنیت رشد هست. بنابراین اگه ذهنیت ثابت و بسته ای داریم، دارای فرضیه غلطی هستیم.

اما این چیزیه که بلک ول و همکارانش گفتن: اینکه آیا ما میتونیم به مردم آموزش بدیم که به ذهنیت ثابتشون غلبه کنن؟ میتونیم آموزش بدیم که (در واقع به انتخاب خودشون) یک ذهنیت ثابت و یا باز و قابل رشد داشته باشن؟ و اونا این کار رو فقط با آموزش دادن علوم عصب شناسی به دانش آموزان انجام دادن. به این شکل که یا به شما مقاله ای در مورد ذهنیت بسته دادن که اینجوری میگه:

"هی، میدونی چیه؟ عصب شناسی نشون میده که شما بنوعی با یکسری ویژگیها به دنیا اومدین، مثل اینکه باهوش هستین یا نیستین، مثل اینکه سخت کار کردن اونقدر که فکر میکنین موثر نیست" یا اینکه اونا بهتون مقاله ای میدن که به شما در مورد ذهنیت رشد آموزش میده. اونا میگن: "میدونی چیه؟ اونچه داریم یاد میگیریم اینه که چیزی رو که براش سخت کار و تلاش کنین، نتیجه بهتری ازش میگیرین. چیزی به اسم قابلیت های پایه ای که شما باهوش بدنیا اومده باشین، وجود نداره. همه چیز در مورد یادگیری و رشد پیدا کردن و این چیزاست."

بنابراین، اونا این بازخورد رو همون ابتدای کار به دانش آموزان ارائه میکنن و بعد می سنجن که آیا بعد از این آموزش نمرات ریاضیشون بالاتر میره؟ همون نمرات یکسانی که قبلا بهتون روی نمودار نشون داده بودم. توی این دوره سخت کلاس هفتم و هشتم، در مورد نمرات جبر، جایی که این ذهنیت ها میتونن واقعا کارتون رو خراب کنن. و این نتیجه ای هست که اونا گرفتن:



دفعه اول وقتی که هیچ کس هنوز چیزی یاد نگرفته. و دفعه دوم نمرات ریاضی رو در مقطع متوسطه دوم نشون میده، جایی که بطور معمول مهارتهای ریاضی شما بنوعی افت میکنه. سپس اونها این عوامل مداخله کننده رو به شما ارائه میکنن و اونچه درمی یابن اینه که در نمونه های کنترل، جایی که شما درمورد ذهنیت ثابت آموزش می بینین، نمرات حتی بیشتر افت میکنن. درحالیکه اگه به شما در مورد ذهنیت رشد اطلاعات بدم، دوباره نمرات شما رو برمیگردونه به سمت بالا و افزایش میده.

من میتونم فقط با تغییر ذهنیت شما، نمراتتون رو بهبود ببخشم. فقط با انتقال این مفهوم که سخت کار کردن درواقع میتونه نتایج خوب و موفقیت تولید بکنه. بنابراین، نتیجه پایانی اینه که همه شما بچه ها که نگران کسب نمره هستین، دارین انگیزه های ذاتی و درونی تون رو نابود می کنین. و احتمالاً با ذهنیتی که دارین، اونا رو خراب میکنین.

اونچه که شما نیاز به کسب کردن دارین، نمره خوب نیست، ذهنیت خوبه. و این ذهنیت هست که بیش از همه، چیزهای خوب و با اهمیت رو به سمت شما برمیگردونه، که درواقع همون انگیزه های ذاتی و درونی شما، و توانایی یادگیری تون و این قبیل چیزها. و اگه شما نگران این مسأله هستین که ذهنیت بسته و ثابتی دارین، نیاز به یکسری عوامل مداخله کننده و کمک کننده دارین، اغلب باید در مورد علوم عصب شناسی مدرن مطالعه کنین. که نشون میده ذهنیت درست همون ذهنیت رشد هست.

اما من میتونم برای ترغیب تون کمی نکات مداخله کننده ی مختصر بهتون ارائه کنم که اونا ازشون برای دانشجویان دانشگاه استفاده میکنن. شما میتونین هر روز اونا رو بخونین و اطلاعات نشون میدن که بهتر و بهتر خواهید شد. ولذا این بنوعی دومین چیز در ارتباط با بهتر خواستن هست. روشهایی که نشون میدن ما بخشهای درستی از خواسته هامون و نمیخواهیم. اونچه مشاهده میکنیم اینه که میتونیم بخش درستی از نمرات خوب رو بخوایم، بخش درستی از یک شغل خوب رو بخوایم، اما ذهن ما از طریق روشهای درست و مناسب عمل نمیکنه و به اونا نمیرسه.



در حال حاضر قصد داریم به موضوعی بپردازیم که فکر کنم حتی دلچسب تر و جالب تر هم باشد. یه مدل چیزایی هستن که ما باید بخوایمشون، اما حتی هنوز نمی دونیم که میخوایمشون. اغلب موارد، وقتی در ابتدا از شما بچه ها بپرسم چه مدل چیزایی شما رو خوشحال میکنه، این چیزها غالبا از قلم می افتن. گرچه یکسری چیزا هستن که مردم بدرستی متوجه شون شدن و این خوبه. بعضی از شما هم اینجا اومدین تا یه چیزی کسب کنین. اما اونا چه چیزایی هستن که ما کاملا از دست دادیمشون؟

به عنوان یادآوری بگم که یکی از اون موارد، این چیزها (که روی برد می بینین) نیستن. شما همواره به اینا اشاره کردین. اما هنوز به اون مورد اشاره ای نشده. خوبه که بارها و بارها توی پیش‌بینی‌هاتون دخالتشون بدین. به همین دلیل که من مدام تکرارشون میکنم. چون شما همچنان فکر میکنین یکسری از اینا رو میخواین، اما اینطور نیست.

بسیار خوب، این چیزای خوب چیان؟

چیا هستن که ما اونها رو به این دلیل نمیخوایم که تشخیص ندادیم باید بخوایمشون. یکی از چیزایی که کار اصولی و مداوم، نشون میده باید بیشتر در جستجوی اون باشیم، فرصت انجام رفتار محبت آمیز با همدیگه ست. ما باید در جستجوی فرصتهایی باشیم که به هم لطف و مهربانی بکنیم. بنظر میرسه کمتر شبیه اون چیزیه که سوءبرداشت شما از خواسته هاتون بهتون میگه. از نمره ی خوب گرفتن و دریافت کردن حقوق بالاتر.

اما مشخص میکنه این رفتار محبت آمیز، شادی و خرسندی بیشتری رو نصیب شما میکنه. اونم به سادگی فقط با انجام کارهای مهربانانه و محبت آمیز. بیشتر بگم، شبیه یه چیز قشنگه، مثل کارت تبریکی که مادر بزرگتون با یه خط بد، از طریق فیس بوک یا همچین چیزی براتون ارسال میکنه. (خنده) رفتارهای ساده محبت آمیز، شادی و خرسندی رو برای ما به ارمغان میارن.

چطور اینا رو بفهمیم؟

خب، اولین چیزی که میدونیم اینه که اگه به مردمی نگاه کنیم که شاد هستن، بر خلاف مردمی که غمگین هستن، اگر سعی کنین خوب مشاهده شون کنین، خب، چه فرقی بین این دو گروه هست؟ همینطور که قبلا دیدیم، مسأله حقوق نیست، ازدواج هم نیست، هیچ کدوم از اینا نیست.



اما اونچه که بنظر میرسه باشه، اینه که چقدر خودشون رفتارهای ساده مهربانانه انجام میدن. و چقدر از این رفتارها در دنیا آگاه میشن و بهش توجه می کنن.

و این چیزیه که این پژوهشگران بهش نگرستن و سعی میکنن ببینن آیا ارتباطی بین مهربانی و شادی وجود داره؟ بنابراین اونها سلامت و خوشی درونی مردم رو مورد سنجش قرار دادن. اونها رو به دو گروه تقسیم کردن، یک گروه آدمای بسیار شاد، و یک گروه آدمای بسیار غمگین. و از اونها در مورد نمونه هایی از رفتارهای محبت آمیزشون پرس و جو کردن. از هر دو گروه در مورد انگیزه هاشون برای رفتار مهربانانه پرسیدن. اینکه چقدر دوست دارین به دیگران محبت کنین؟ از خاطرات لطف و مهربانی هاتون بگین، و اینکه چقدر متوجه چیزهای محبت آمیز در جهان پیرامونتون میشین؟ از فعالیت های خودتون تا رفتارهای دیگران. و اینکه آیا واقعا رفتار محبت آمیزی انجام میدین؟

اونها به همچین لیست بزرگی از رفتارهای محبت آمیز در اختیار داشتن، و بنابراین چی دستگیرتون میشه؟ خب، اونچه بهش میرسین اینه که مردم شادتر، پیوسته درباره انجام کارهایی که محبت آمیزتر هستن، فکر می کنن و بیشتر برای انجام اینگونه کارها انگیزه دارن. اونها شناخت بیشتری نسبت به رفتارهای محبت آمیز دارن و در نتیجه بیشتر اونها رو بخاطر می سپارن. و اگه شما در واقع به رفتارهای محبت آمیز نظری بندازین، اونها اینگونه رفتارها رو بیشتر از مردم غمگین انجام میدن.

پس حالا ما سرنخ هایی بدست میاریم که مردم شاد در مورد مهربانی و این چیزها فکر می کنن. اما این یک مسأله علی نیست. اونچه میتونه خوب باشه، اینه که کافیه فقط اون مردم ناراحت و غمگین رو مجبور به انجام اعمال و رفتارهای محبت آمیز کنین و ببینین که آیا این مسأله، شادی اونها رو ارتقاء خواهد داد؟ پس کاری که میتونیم انجامش بدیم، اینه: میتونیم در مرحله اول مردم رو مجاب کنیم که شروع کنن به فکر کردن در مورد اعمال محبت آمیز در دنیا. رفتارهای محبت آمیزی رو که انجام دادین، بخاطر بیارین. و یا بخاطر آوردن رفتارهای محبت آمیزی که دیگران نسبت به شما انجام دادن. آیا صرفا فکر کردن در مورد رفتارها و اعمال محبت آمیز، شما رو شادتر خواهد کرد؟

خب، کاری که ما می کنیم اینه که مردم رو به فکر کردن در مورد این چیزا مجاب می کنیم. ما از شرکت کننده ها میخوایم که هر عمل محبت آمیزی رو که انجام میدن پیگیری کنن، بنابراین، این مثل تغییر نقطه عطف تون هست. شما یک شخص مهربون هستین. شما این اعمال مهربانانه رو انجام دادین. میتونم امروز اینکارو انجام بدم، بگم فعالیت های محبت آمیزی رو که طی چند روز گذشته انجام دادین، برام لیست



کنین. شما اونا رو برام یادداشت میکنین. بعد از اون من شادی شما رو آزمایش میکنم. شما گزارش این چیزا رو به من برمیگردونین و من مطمئن میشم که اینکارو انجام دادین. و من خواهم دید که آیا شما رو شادتر خواهم کرد یا نه. بنابراین این چیزیه که شما وقتی اینکارو انجام میدین، درخواهید یافت.

این شرایط تجربی هست که ما از مردم میخوایم در مورد رفتار محبت آمیزشون فکر کنن. و اونچه شما میفهمین اینه که بر اساس یک امتیاز شادی استاندارد، شما تقریبا به اندازه نیمی از کل امتیازات به بالا جهش پیدا می کنین. فقط با فکر کردن در مورد اون. شما درواقع هیچ عمل محبت آمیز بیشتری انجام ندادین، فقط در مورد اون کارهایی که انجام دادین، فکر میکنین و ناگهان، شادی بیشتری احساس میکنین. که خیلی باحاله.

اما چه اتفاقی می افته اگه ما شما رو وادار کنیم که تعداد کارهای محبت آمیزتون رو افزایش بدین، نه اینکه فقط اون کارهایی رو که در حال حاضر انجام دادین، بخاطر بیارین و روشون تمرکز کنین. بلکه واقعا فعالیت های بیشتری انجام بدین.

آیا کمکی بهمون میکنه؟خب، این کاریه که **Sonja Lyubomirsky** و همکاراش انجام دادن. واقعا مردم رو مجاب کردن که این اعمال محبت آمیز رو انجام بدن. و بنابراین کاری که اونا انجام میدن اینه که دستوراتی رو برای هفته ی آینده یا روز بعد به مردم میدن. شما پنج عمل محبت آمیز رو بصورت تصادفی انجام میدین. حالا یا طی یک روز یا در طول کل هفته. شرایط متفاوتی وجود داره بین اینکه در یک روز انجام بدین، توی روزهای مختلف انجام بدین، یا اصلا کار محبت آمیزی انجام ندین. من فقط میگم بجاش در مورد اتفاقاتی که در روز براتون افتاده بنویسین. و سوال اینه که آیا این کارها شادیتون رو افزایش میده ؟

و این چیزیه که میخوایم بهش برسیم، ما تغییراتی رو که در سلامت و خوشی درونی ایجاد میشه، مشاهده می کنیم. اونا شادی رو در مرتبه ی اول اندازه گیری میکنن و بعد می بینن که آیا مهربانی، تغییری در میزان اون ایجاد کرده؟ و این چیزیه که بهش میرسیم.

در حالت کنترل، شادی کاهش پیدا میکنه. بطور جالب توجهی، اگر من از شما بخوام یک کار محبت آمیز انجام بدین. اما اون رو در روزهای مختلف انجام بدین. ما تغییر چندانی مشاهده نمی کنیم. اونچه پیشرفت بزرگی در میزان شادی ما ایجاد میکنه اینه که ازتون بخوام یک دسته از کارهای محبت آمیز رو تنها در یک روز انجام بدین. چرا؟ احتمالا فقط به این دلیل که شما رو مجبور میکنه همه اونا رو همزمان ببینین و بهشون فکر کنین.



اما اگر بهتون بگم در یک هفته، یک روز رو انتخاب کنین، مثلا جمعه و پنج فعالیت محبت آمیز در اون روز انجام بدین. ناگهان به نسبت سلامت و خوشی درونی قبلی تون، واقعا بطرز قابل توجهی باعث پیشرفتتون میشه. و لذا بنظر میرسه فعالیت‌های محبت آمیز، واقعا باعث میشن احساس بهتری پیدا کنین. این شادی مردمی که اون مهربانی رو دریافت میکنن، نیست. فقط شادی خودمونه. ما باید بیشتر در جستجوی اینگونه فعالیت‌ها باشیم و بیشتر انجامشون بدیم.

همچنین این مسأله ما رو هدایت میکنه به سمت تعریفی برای اثرات غیر مشهودی که احتمالا قبلا دیدیم. این اثر دیگه که در موردش صحبت می‌کنیم، اینکه افزایش حقوق اونقدر ما رو خوشحال نمی‌کنه. ما قبلا در مورد دلیل این مسأله صحبت کردیم. که به دلیل انطباق با لذت بوده. چون برای اون موارد و اون تجربیات و چیزایی که استفاده می‌کردیم، پول صرف میکنیم. اما یکی از اون دلایل اینه که ما احتمالا از حقوق مون برای انجام کارهای محبت آمیز نسبت به دیگران استفاده نمی‌کنیم.

شاید اگر ما این چیزا رو با هم ترکیب کنیم و مقداری پول بدست بیاریم و اونو صرف مهربانی کردن و محبت کردن به شخص دیگه ای بکنیم، شاید ما رو حتی بیشتر خوشحال کنه. و این بنیاد و اساس بحث کتابی هست بنام "پول شاد" که اخیرا بچاپ رسیده. کتابی که بوسیله دو روانشناس به نامهای Liz Dunn و Mike Norton نوشته شده. کسانی که تحقیق بسیار بسیار جالبی روی این قضیه انجام دادن.

اونا با دخالت دادن این عوامل که از مردم خواستن پول رو بطرق مختلفی خرج کنن، نشون دادن که در واقع میتونه مردم رو شادتر کنه. و اونا این ایده رو آزمایش کردن که صرف کردن پول برای دیگران، بطرز بسیار جذابی در این مسأله اهمیت داره.

بنابراین اونا در خیابان به سمت مردم میرن و میپرسن آیا میخواین توی این مطالعه و بررسی شرکت کنین؟
مردم میگن: آره.

اونا میگن بسیار خوب. رضایت و خوشی درونی خودتون رو ارزیابی و رتبه بندی کنین. مردم اینکار رو می‌کنن و اونها میگن، عالی. این ۵ دلار یا مثلا این ۲۰ دلار. میگن که این پول بادآورده‌ی باحال، مال شماست. و تنها قانونی که وجود داره اینه که شما یا باید این پول رو خرج خودتون بکنین. پس این ۵ دلار پول رو به شما میدم و قانون اینه که شما همین امروز به چیز خوب برای خودتون بخرین. عالی.

یا اینکه باید اون پول رو خرج شخص دیگه ای بکنین. تفاوت تنها در همینه.



و بعد موافقت میکنند که من بتونم بعد از ظهر باهاتون تماس بگیرم و کنترل کنم که چقدر شاد هستین. مردم عاشق این مطالعه هستن و اینجوری میگن که: این بهترین تحقیقی هست که تا بحال انجام شده. درسته؟

بطور جالب توجهی، توی شرایط ۵ دلاری، کار خاصی که مردم انجام میدن اینه که برن خرید، برن به استارباکس و چیزی مثل جای بخرن. درسته؟ همچنین مشخص میکنه این همون کار خاصی هست که شما برای دیگران هم انجام میدین. چون مجبورین ۵ دلار برای شخص دیگه ای خرج کنین. ساده ترین کار همینه که بهشون یه نوشیدنی چای خوشمزه یا همچنین چیزی بدین. گاهی وقتا شما دقیقاً میتونین یه همچنین چیزی رو بخرین. سوال اینه که وقتی اونا بعداً در همون روز تماس بگیرن، کدوم یک از این دو دسته افراد، شادتر هستن. و این چیزیه که مردم پیش بینی میکنن. چون اونا همچنین از مردم میپرسن که اگر شما توی این بررسی شرکت میکردین و ما همچنین عملی با شما انجام میدادیم، و بعد باهاتون تماس میگرفتیم، در کدوم حالت شادتر بودین؟ پیش بینی مردم دو وجه داره، مردم پیش بینی می کنن که : من اگه اونو خرج خودم بکنم کاملاً شادتر خواهم بود تا اینکه بخوام اونو خرج دیگری بکنم، درسته؟

اونا همچنین در مورد پول هم پیش بینی میکنند. اونا میگن من اگه بتونم ۲۰ دلار خرج کنم، بسیار خوشحال تر خواهم بود از اینکه ۵ دلار خرج کنم. چون بطور مشخص ۲۰ دلار، پنج برابر بهتر از ۵ دلاره. درسته؟ اما اون تحقیق مشخص میکنه اونچه واقعا اتفاق می افته متفاوته. اونچه واقعا رخ میده اینه که شما یک اثر قابل توجه فوق العاده قوی احساس میکنین که پولی رو که برای دیگران خرج کردین، شادی بیشتری براتون به ارمغان میاره تا اون پولی که برای خودتون خرجش کردین. که نتیجه ی بسیار جالبی هست.

چیز دیگه ای که شما می فهمین اینه که مهم نیست چقدر پول خرج میکنین. بنابراین اون مردمی که ۲۰ دلار خرج دیگران میکنند به همون اندازه مردمی شاد میشن که ۵ دلار خرج دیگران کردن. مقدار پول اهمیت نداره. و دوباره این دو نکته رو به ما میگه. یکی این مورد هست که اگر با پولمون اعمال محبت آمیزی نسبت به دیگران انجام بدیم، خوبه اما همچنان ما متوجه این مسأله نمی شیم. این نقطه ی دیگه ای هست که ما بطرز بدی از خواسته هامون برداشت غلطی داریم.

Liz Dunn و همکاراش در حال حاضر دسته ای از مطالعات مختلف در این مورد انجام دادن که به مکانیزم این مسأله توجه داره و من فکر میکنم در حال حاضر این یکی از قویترین تأثیرات در زمینه روانشناسی باشه. و یکی از پیگیری های مورد علاقه من در سوالی هست که او میپرسه : "خب، این مطالعات در اصل در



دانشگاه بریتیش کلمبیا انجام شده، که جایی هست که لیز اونجا استاد هست. و احتمالاً اونجا یکسری اتفاقات عجیب در مورد این آدمای شاد در کانادا رخ میده. اونا همشون همچین پولی رو دارن. اونا کانادایی های شاد هستن. آیا ما میتونیم اینو در فرهنگهای دیگه هم ببینیم؟ و لذا اونا این آزمایش رو روی یکسری فرهنگهای دیگه هم اجرا کردن. من فقط در مورد یکیشون بهتون خواهم گفت. که اونا این آزمایشات رو در یک شهر روستایی خارج از کامپالای اوگاندا انجام دادن.

همچنین به اونا اجازه میداد که یه کار دومی رو هم انجام بدن. اینکه: آره، خرج کردن ۵ دلار برای یه نفر دیگه ما رو بیشتر خوشحال میکنه تا خرج کردن اون برای خودمون. اما ۵ دلار فقط ۵ دلار. درسته؟ اون به اندازه ی یک پول واقعی نیست. اونا نمیتونستن در مطالعات دانشگاه بریتیش کلمبیا انجامش بدن، چون این اهدا کردنها براشون هزینه سنگینی ایجاد میکنه و اونا همچین پولی نداشتن که بهشون بدن.

اما با انجام آزمایش مشابه و اجرا کردنش در اوگاندا، اونا میتونستن به مردم اون جمعیت واقعا مقدار قابل توجهی پول بدن. چون متأسفانه در این شهر که اونا همچین آزمایشی رو اجرا کردن، ۲۰ دلار فقط مثل این نبود که بگیم: "اوه من یه چند تا نوشیدنی مثل چای میخرم". متأسفانه اینجوری میشه گفت که: "من میتونم داروی ایدز یک ماه خانواده م رو باهاش بگیرم."

اینا مثل یک مقدار زیادی پول برای مردم اونجا هستن. درسته؟ و بنابراین سوال اول اینه که: آیا شما در فرهنگهای مختلف نتیجه و اثر مشابهی می بینین؟ و دیگه اینکه: اگر مقدار پول مطرح شده، مقدار قابل توجهی بحساب بیاد که شما اونو خرج خودتون نمی کنین و خرج شخص دیگه ای میکنین، آیا نتیجه مشابهی رو مشاهده میکنین؟ و اونچه درخواهید یافت اینه که بنظر میرسه تأثیر بسیار مشابهی از عظمت و شکوه اون شادی، در میان فرهنگهای مختلف وجود داره. و اینکه اهمیتی نداره اگر شما دارین برای کسی یه نوشیدنی چای میخرین یا دارین به او یکسری داروی حیاتی برای خانواده ش میدین، و اونو برای خودتون خرج نمی کنین. شما همچنان همون نتیجه رو دریافت میکنین که دریافت کردن پول برای دیگران بیشتر خوشحالتون خواهد کرد تا خرج کردنش برای خودتون.

و لذا در سراسر فرهنگها دنبال میشه و در سراسر سطوح درآمدی تا حد جالب توجهی دنبال میشه. و بنابراین نتیجه اینه که بنظر میرسه رفتار کردن، بگونه ای که محبت آمیز باشه، خواه اینکه یکسری رفتارهای مهربانانه اتفاقی و تصادفی باشه که شما نسبت به مردم انجام میدین و فقط بیاد میارینشون یا



بیشتر انجامشون میدین یا اون کارهایی باشه که شامل خرج کردن پول میشن، اینا چیزایی هستن که ما تشخیص نمی‌دیم باعث شادی ما خواهند شد، اما واقعا میشن.

و حتی وقتی من درباره خصوصیات و جزئیات اونا ازتون سوال میپرسم، شما تشخیص نمیدین که اونا به شادیتون کمک میکنن، اما کمک میکنن. بنابراین، این اقدامات باید از بین پیش‌بینی‌های اشتباهی که در مورد شادی دارین، دربیاد و وارد خواسته‌های واقعی تون بشه.

مصاحبه با الیزابت دان

همگی به مبحث روانشناسی سلامت خوش اومدین. من امروز واقعا هیجانزده‌ام که اینجا با دکتر الیزابت دان ارتباط گرفتیم. دکتر دان استاد حوزه روانشناسی دانشگاه بریتیش کلمبیا هستن، جایی که ایشون کارهای فوق‌العاده‌ای در زمینه خودشناسی، شادی و روانشناسی مثبت‌گرا انجام میدن و اینکه چطور تکنولوژی موبایل میتونه در بهبود شادی به ما کمک کنه.

ایشون در تألیف کتابی بسیار خارق‌العاده مشارکت داشتن بنام "پول شاد، علم شادتر هزینه کردن". کتابی که با همکاری دکتر مایک نورتون نوشتن. نتایج کارهای ایشون در نشریات خارق‌العاده‌ای ظاهر شد، فکر میکنم شامل چاپ مقالات سه صفحه‌ای علمی و یک کنفرانس عالی هم در TED دارن.

لیز، خیلی ممنون از اینکه امروز به ما ملحق شدی. در دوره‌ای که ما در مورد تصورات غلطی که از شادی داریم، فکر کردیم. و اونچه قبلتر در دوره مون دیدیم، این موارد از دریافت‌های اشتباهمون یا خواسته‌های غلطمون از چیزهای معینی در زندگیمون بود.

ما فکر میکنیم که واقعا نمرات بهتری میخوایم یا حقوق بسیار بالاتری میخوایم، اما اثری که اون چیزها روی شادیمون دارن، اونقدر که فکر می‌کنیم نیست.

وهمچنین مواردی دیدیم در این‌باره که چیزهایی وجود دارن که ما رو شاد می‌کنن، جایی که شواهد تجربی اشاره میکنن هر چه بیشتر از اونها رو بدست بیاریم، اثرات بزرگی بر روی شادیمون خواهند گذاشت. اما ما درک مستقیمی نسبت به خواستن و نیاز به اونا نداریم و بنابراین در جستجوی اون فعالیتها نیستیم.



من امروز ازت میخوام در مورد کارت صحبت کنی که نشون دهنده یکی از مهمترین این موارد و واقعا میتونه شادی و شکوفایی ما رو سرعت ببخشه. و اون مهربان بودن با دیگرانه. شاید حتی برخلاف اینکه پول رو برای خودمون فراهم کنیم، اون رو به دیگران ببخشیم.

بنابراین کمی برامون از این صحبت کن که چقدر به این پرسش علاقه مند شدی؟ ما اغلب به ثروت اندوزی برای خودمون فکر میکنیم بجای اینکه به رها کردن و بخشیدن اون فکر کنیم. بعنوان تمرکز روی شادی، چطور شروع به انجام این پژوهش کردی؟

آره، خب من اولین بار زمانی به این پرسش علاقه مند شدم که برای نخستین بار در زندگی شروع به پول درآوردن کردم. من اولین شغلم رو وقتی ۲۶ سالم بود گرفتم. شگفت زده بودم از اینکه حالا یک آدمی بودم که درآمد طبیعی داشت. باید با این پولها چکار کنم؟ چون سطح زندگی من مثل یه زندگی دانشجویی و همراه با نداری و بی پولی بود. پس بعنوان یک روانشناس جوان و بی تجربه، توی نشریات و نوشته های پژوهشی دنبال این بودم که این نوشته های علمی چی میتونن در مورد اینکه پولم رو چطور خرج کنم که شاد باشم، بهم بگن.

و سورپرایز شدم که چیز زیادی اونجا در این مورد وجود نداشت. یه سری نکات مختصر وجود داشت اما خیلی زیاد نبود. و من شروع کردم به فکر کردن در مورد کارهایی که اشاره میکرد کمک کردن به دیگران میتونه برامون مفید باشه. بنابراین من فکر کردم، خب، چی میشه اگه ما پول رو در جهت منافع دیگران استفاده کنیم؟ اینکار ممکنه درواقع بیشتر شادی ما رو ارتقا بده نسبت به زمانی که پول رو در جهت منافع خودمون بکار میبریم.

پس برای اینکه به درک درست و قاطعی از این پرسش برسیم، تصمیم گرفتیم اساساً پول ریخت و پاش کنیم. رفتیم تون محوطه ی دانشگاه و به سمت مردم میرفتیم و پول به دستشون میدادیم. بنابراین ما به مردم ۵ دلار یا ۲۰ دلار میدادیم و ازشون میخواستیم که تا انتهای روز اون رو خرج کنن. و حالا یک دریافت اونجا وجود داشت. ما به نیمی از مردم میگفتیم که باید اون پول رو خرج خودشون بکنن و به نیمی از مردم میگفتیم که باید پول رو به نفع دیگران و برای دیگران خرج کنن.

و وقتی در انتهای روز باهاشون تماس میگرفتیم، اونچه درمی یافتیم این بود که اونایی که تعیین شده بود پول رو برای دیگران خرج کنن، شادتر از اونایی بودن که تعیین شده بود پول رو برای کمک به خودشون استفاده کنن.



و آیا این شامل مقادیر مختلف پول هم میشه؟ آیا اهمیتی داره؟ آیا باید مقدار زیادی پول به کسی بدی؟ آیا تأثیری از میزان پول روی این نتایج مشاهده کردین؟

خب اون پژوهش خیلی کوچیک بود. خیلی کوچیک تر از پژوهشی که الان دارم انجام میدم. پس ما نمی‌تونستیم بین پرداخت ۵ دلاری در مقابل ۲۰ دلاری چیزی رو کشف کنیم. اونقدر بنظر نمی‌رسید با هم فرقی داشته باشه. گرچه اونچه جالب بود، این بود که حتی پرداخت ۵ دلار به مردم، برای اینکه در اون روز خرجش کنن، درمیزان شادی اون روزشون تفاوت ایجاد میکرد. لذا این پیشنهاد میکنه که اگرچه میتونه بزرگ و دشوار باشه که در رویه ی چطور خرج کردن پولتون تغییری ایجاد کنین، حتی تغییرات جزئی، مثل اینکه پولتون رو در جهت رفتارهای بخشنده کوچیک بکار بگیرین، مثل دعوت دوستاتون به قهوه یا بوسيله چند شاخه گل به حال کسی کمک کنین که روز سختی رو پشت سر گذاشته، ممکنه درواقع روی خلق و خوی خودتون تأثیر بذاره. این تأثیرات به اندازه کافی بزرگ هستن که بتونیم تشخیص شون بدیم.

خیلی عالی، و این یکی از مواردیه که من عاشقشم، چون با اونچه که من درک کردم همخونی نداره، دریافت من اینه که اگر روز بدی پشت سر گذاشتم، میرم بیرون و خودم رو مهمون میکنم، یا میرم پدیکور میکنم. یه کار خوب و باحال برای خودم انجام میدم. هرگز اینجوری فکر نمی‌کنم که: "بذار بهترین دوستم رو ببرم براش پدیکور کنم، چون اینکار بیشتر منو خوشحال میکنه"

آیا دریافت شخصی خودت هم همین بود؟

آره، درواقع ما از مردم می‌پرسیدیم که اگر ما یک مقدار پول بهتر میدادیم تا خرجش کنین، چطوری اون رو خرج میکردین؟

مردم چطوری اون رو خرج میکردن؟

مردم بطور کلی بنظر میرسید همون دریافت تو رو دارن، که مثلاً: "گزینه پدیکور کردن میتونه فوق العاده بنظر برسه، و آره، پول رو برای خودم خرج میکنم. خیلی ازتون ممنونم"

و در حقیقت فکر میکنم اون دریافت بطور خاص وقتی امور روزانه مون رو انجام میدیم و تصمیمات فوری و سریع میگیریم، به این شکل عمل میکنه و نمود پیدا می‌کنه.



یعنی وقتی که حس میکنیم حالمون خوش نیست و نیاز داریم که به خودمون یه دلخوشی بدیم، فکر میکنم خیلی طبیعیه که بخوایم از منابع و امکاناتمون برای خودمون استفاده کنیم. باز باید بگم مشکلی هم نیست که اینجوری فکر کنیم. فکر میکنم خرج کردن پول برای خودمون خیلی هم خوبه و راه های خوبی برای اینکار وجود داره. اما فکر میکنم ممکنه بتونیم از این فرصت چشم پوشی کنیم تا بوسیله کمک به دیگران برای خودمون شادی خریداری کنیم.

و یه چیز دیگه ای که در مورد پژوهش شما وجود داره اینه که اینجوری نیست که بگیم فقط مختص دانشجویان دانشگاه بریتیش کلمبیاست، بنظر میرسه که یه پدیده ی بین فرهنگی هست.

میخوای در مورد اقدامات بعدی که انجام دادین، صحبت کنی؟

بله البته، وقتی ما شروع به انجام این کار کردیم، در شمال امریکا اجرا میشد. و در واقع زمانی که من داشتم اونو با رسانه ها به اشتراک میذاشتم و اینکارو با دانشجویها انجام میدادم بود که مردم از من میپرسیدن: "بسیار خوب، اما تو داری این پژوهش رو روی آدمایی انجام میدی که انصافا ثروتمند هستن. کسانی که درآمد خالص دریافتی نسبتا خوبی دارن. آیا بنظر نمیرسه داری اینکارو با آدمایی انجام میدی که پول اضافه ای دارن و نمی دونن باهاش چیکار کنن؟"

و من این مسأله رو خیلی جدی گرفتم و تصمیمی که گرفتیم این بود که بینیم در گوشه و کنار دنیا، و جاهایی که مردم در تلاش و تکاپو هستند تا نیازهای اولیه شون رو برطرف کنن هم میتونیم چنین اثری رو مشاهده کنیم یا نه؟

در واقع همسر کمک کرد و برام یه تعدادی همدست و کمک پیدا کرد. او در اون زمان یه کارایی توی اوگاندا انجام میداد و در واقع میرفت سراغ مردم و از شون میخواست که کمک کنن و در کار پژوهش درگیر بشن. و ما این تیم همکاران رو در اوگاندا و در نهایت در آفریقای جنوبی گسترش دادیم. و قادر بودیم تجربیاتی رو بطور موازی در کشورهای مختلف اداره کنیم. و اونچه مشاهده کردیم این بود که حتی وقتی مردم کمی برای احتیاجاتشون در تکاپو بودن، وقتی همیشه پول کافی برای تهیه غذای خودشون هم نداشتن، حتی در اون مکانها، همچنان مشاهده میکردیم که مردم وقتی پول رو برای دیگران خرج میکنن شادتر میشن.



فوق العاده ست، پس حتی وقتی درآمدی که کسب می کنین، چندان قابل توجه نیست، حتی وقتی که اون خریده‌ها اگه برای خودتون باشن، میتونن براتون تأثیرگذار باشن، شما همچنان اگه برای دیگران خرجشون کنین، شادی بیشتری رو نصیبتون میکنه.

درسته، و فکر میکنم خیلی شگفت‌انگیزه، چون بسیاری از ما اینطوری به خودمون می‌گیم که به محض اینکه پول بیشتری دربیارم اونو به خیریه میدم. یا دیگران، اونایی که کمی ثروتمندتر از من هستن، اونو قطعاً باید کمک کنن.

اما من فقط باید به خودم نگاه کنم و فکر میکنم این پژوهش یک ندای بیدار کننده ست و می‌گه: "آهای، این مردمی که در اوگاندا زندگی میکنن و طبق اونچه دربررسی‌های ما گزارش شده در تلاش و تکاپو برای بدست آوردن پول جهت درمان مالاریا هستن، حتی اونو هم زمانی که پول رو در جهت استفاده دیگران خرج میکنن، یه همچین پیشرفتی رو در احساس شادیشون بدست میارن"

پس ما نباید منتظر وقتی بشینیم که پول بیشتری دربیاریم. این کاریه که همین امروز میتونین انجامش بدین و میتونین به مقادیر کم انجامش بدین.

فوق العاده ست، پس این پژوهش خوبیه که نشون میده خرج کردن پول برای دیگران میتونه بیشتر خوشحالتون کنه تا اینکه اون پول رو خرج خودتون بکنین. اما شما همچنین یه پژوهشی دارین که اشاره داره به اینکه تمرکز کامل بر روی پول نمیتونه بهترین کار ممکن باشه. یا بنوعی اولویت بندی کردن زمان برای کسب ظرفیت‌ها و پتانسیل‌ها، اونقدرها هم ارزنده تر از این نیست که زمان رو طوری اولویت بندی کنیم که وقت آزاد بیشتری در اختیار داشته باشیم.

میخوای در مورد کارهایی که در مورد وفور زمان انجام دادین، صحبت کنی؟

توی پژوهش اخیرمون به این موضوع سبک‌سنگین کردن‌های دائمی مردم، که بین دو مقوله پول و زمان انجام میدن، علاقه مند شدیم. بنابراین اگه بهش فکر کنین، اغلب مواقع میتونین پول بیشتری داشته باشین، اما احتمالاً مجبور میشین بخاطرش مقداری از وقتتون رو از دست بدین. یا اینکه میتونین وقت بیشتری بدست بیارین، اما ممکنه براتون هزینه بردار باشه.



و ماتعجب کردیم که آیا اختلاف نظرهای شدیدی وجود دارد که براساس اون برخی افراد، بیشتر علاقه‌مند هستن زمانشون رو بدن تا بتونن پول بیشتری بدست بیارن، و بعضی ها مشتاقن از پولشون صرفنظر کنن تا وقت بیشتری داشته باشن.

و بنابراین، حالا وقتی بررسی های وسیعی انجام دادیم، حداقل در سطح ملی به عنوان نمونه، بررسی هایی که در امریکای شمالی انجام دادیم، چیزی که دریافتیم اینه که بنظر میرسه جمعیت امریکای شمالی از این لحاظ کاملا به دو گروه تقسیم شدن.

چه جالب

بنظر میرسه اولویت نیمی از مردم پوله و حدود نیم دیگه ی مردم وقتی با این مقایسه و سبک‌سنگین کردن بین این دو مقوله مواجه میشن، اولویت بندیشون رو روی زمان و وقت آزادشون میذارن. و شما میتونین بسته به شرایطی که وجود داره ارزش یکی رو درمقابل دیگری توی این سبک‌سنگین کردنها مشاهده کنین. اما بسته به موقعیت، وقتی ما به شرایط نگاه میکنیم، می‌بینیم افرادی که بطور مداوم اولویت‌بندیشون رو طوری تعیین میکنن که به زمان اهمیت بیشتری میدن تا پول، اونایی که پولشون رو فدا میکنن تا زمان بیشتری در اختیار داشته باشن، یا میگن زمان کمتری کار کنیم تا وقت آزاد بیشتری داشته باشیم، می‌بینیم که این افراد خوشحال تر از اون دسته آدمایی هستن که اولویت‌بندیشون رو روی پول میذارن و مایل نیستن بخاطر زمان و وقت آزاد بیشتر، از پولشون بگذرن.

چه عالی، بنابراین زمان، بیشتر از ثروت باعث میشه که شما حس کنین دارا و ثروتمند هستین، یا حداقل یه جواری شما رو خوشحال تر میکنه.

آره، و اونچه بطور قطع، مسلم هست، اینه که هم ثروت زمانی و هم ثروت مادی، هر دو برای بهزیستی مهم هستن. فکر میکنم مردم گاهی اوقات یه بخشهایی از پژوهش من به گوششون میرسه و فکر میکنن به این معنی هست که پول نمی‌تونه شادی به ارمغان بیاره، و این درست نیست. پول میتونه برای آدم شادی بخره. آدمایی که پول بیشتری دارن، خوشحالترن. اما آدمایی که وقت بیشتر دارن هم خوشحال ترن. بسته به دیدگاه داره، درسته؟



بنابراین مردمی که حس میکنند واقعا سرشون شلوغه و دنبال زمان هستن، مثل اونایی که وقت کافی برای انجام کارهایی که براشون مهمه ندارن، کمتر احساس شادی میکنند. و بطرز جالبی، هر چه ثروتمند تر میشین، کمتر احتمال میره که حس کنین وقت کافی در اختیار دارین.

بنظر میرسه هر دوی اینها عملکردی از واقعیت های عینی هستن، که مثلا در مورد آدمای ثروتمند، بیشتر کار کردن اهمیت داره.

اما همچنین این درک ذهنی وجود داره که هر چقدر وقت شما از لحاظ اقتصادی ارزش بیشتری داشته باشه، بیشتر گرایش به این دارین که بهش به چشم یه چیز کمیاب نگاه کنین. چون هر چیز ارزشمندی، کمیابه.

بنابراین مشاهده میکنیم که احتمالا مردم باید یه تغییر کوچیکی در اولویت بندیشون ایجاد کنن. حداقل یکسری از نیازهای اساسی بدست میان. احتمالا ارزشمند خواهد بود که در مورد اولویت بندی زمان فکر کنیم.

خارق العاده ست، و در طول این دوره ما میشنویم که برای انجام اینکار، گاهی اوقات باید این اقدامات عملی رو در جای درست خودش انجام بدیم، درسته؟

ممکنه یه همچین بینشی داشته باشیم که مثلا همه وقتمون رو صرف کنیم تا بیشترین میزان پولی رو که ممکنه، بدست بیاریم، یا اینکه وقتی روز بدی رو تجربه میکنیم، نیاز داریم برای خودمون یه چیزایی بخریم. اما این برداشتها غلط هستن.

و همینطور در این مورد صحبت می کنیم که چطور شما باید این اقدامات عمدی رو بدرستی و در جای خودش انجام بدین که بهتر انجام بشه. ذهن شما بطور خودکار نمیگه که اینکارها رو انجام بدین.

پس عادت هاتون رو بگونه ای تنظیم کنین که بتونین انجامش بدین و شادیتون رو به حداکثر برسونین.

حالا، آیا خودتون تابحال این تحقیقات رو جدی گرفتین؟ آیا خودتون توی زندگیتون سعی کردین این اقدامات رو در جای خودش انجام بدین؟ حالا یا در مورد خرج کردن برای رفاه اجتماعی یا وفور زمان.

آره، در ابتدا میتونم بگم گاهی اوقات واقعا سخته که این ایده ها رو در عمل اجرا کنیم. پس اقرار میکنم وقتی این فعالیتها رو برای تحقیقات مربوط به مخارج در جهت رفاه اجتماعی انجام می دادیم، من با



حسابدار مالییم ملاقات میکردم و اون اشاره میکرد به خطی از نمودار که میگفت من چقدر برای نیکوکاری و خیریه پول اهدا کردم. اینجوری میگفت که : "اوه، خدایا، مطمئنم سمت رو بارها توی رسانه ها دیدم (خنده)"

میگفتم: "اینم از ارزشهای نیکوکاریه، آره حدس میزنم، یکم بیشتر دیده میشم (خنده)"

و بنابراین سعی کردم کمی روش کارم رو عوض کنم. بعنوان یک نمونه فکر می کنم کارهای خیری که انجام میدیم، این مدلی نیست که همیشه بطور خودکار ما رو خوشحالتتر کنن. واقعا به این بستگی داره که چطور انجامشون میدین.

جایی که شما میتونین در فرصت های کار خیری که پیش میاد، تأثیر سخاوتمندتون رو مشاهده کنین، بزرگترین پیشرفت و تسریع رو روی احساساتتون داره. و بنابراین بیشتر احتمال داره که خودتقویت کننده باشه. و لذا من تلاش کردم توی زندگی خودم، در جستجوی برخی از این فرصتها باشم. مثلا باگروهی از دوستانم، (چون توی کانادا زندگی میکردم،) میتونستیم یک خانواده از پناهنده های سوری رو بیاریم و بشکلی کمکشون کنیم که بتونن با زندگی در اونجا سازگاری پیدا کنن و برای اولین سالی که اونجا هستن، یکسری چیزایی رو براشون فراهم کنیم.

و لذا این از اون فرصتهایی هست که فکر میکنم از نظر احساسی بسیار ارزنده ست. چون یک گروه از دوستان هستیم که داریم با همدیگه کاری انجام میدیم و واقعا حس میکنیم با اهمیتته. جایی که میتونیم تفاوتهایی رو که اقداماتمون ایجاد میکنن، مشاهده کنیم. بنابراین در طول فعالیتها، یاد گرفتم دنبال فرصتهایی باشم که فقط اینطوری نباشه که برم توی یک وبسایت و روی گزینه ی اهدا کردن کلیک کنم (که البته همین هم بسیار خوبه)، بلکه شانس اینو داشته باشم که تأثیر کارهایی که انجام میدم رو بچشم مشاهده کنم.

و همینطور با کارت هم جور درمیاد، درسته؟ چون توی پژوهش اصلی ت هم، حتی با همون پژوهشهای ۵ دلاری، دادنش به یه دوست و یا انجام دادن یه کار خوب برای یه دوست، حس نمیکردی انجام دادن یه کار خوب برای دیگران باعث پیشرفت روابط اجتماعی ت میشه و میتونه یه واسطی باشه که تو رو به سمت شادی رهنمون کنه، این درسته؟



آره، بنظر میرسه فاکتور مهمی باشه، بنابراین مردم هر چی بیشتر از اهدا کردنهشون احساس پیوستگی اجتماعی کنن، بیشتر شاد خواهند شد.

خوبه، عالیه، در مورد اون بخش وفور زمان چطور؟ آیا اون فعالیت ها ما رو به سمتی هدایت میکنن که کمی متفاوت تر اولویت بندی کنیم؟

آره، من حسابی با این مسأله فراوانی زمان درگیر بودم.

یکی از دلایلی که من این دوره رو انجام میدم، همونطور که به دانش آموزام هم گفتم، اینه که میتونم به خودم هشدار بدم یه جورایی در این مورد ریاکار و متظاهرم. از اونجا که میدونم این کار بسیار خوبیه، میدونم چطور عادتها رو بوجود میارین. اما بعد به زندگی خودم که نگاه میکنم اینطوریه که الزاما این عادتها رو دنبال نکردم یا بنوعی انجامشون ندادم. چون اونا احتیاج به یه کار آگاهانه و از روی قصد دارن. بنابراین احساس بدی نداشته باش، تو فقط داری مدلسازی میکنی، مدلی از یکی دو تا چیز.

یکی از کارهایی که من انجام دادم اینه که آگاهانه و از روی عمد، بطور منصفانه ای در مورد بخشهایی از روزم که بیش از همه خسته کننده و آزاردهنده هستن، یا کمتر شادی آورن، فکر کردم و سعی کردم از خودم بپرسم آیا میتونم بوسیله ی پول این بخشها رو از روزم حذف کنم؟ چون بر اساس تحقیقاتی که کردم این واقعاً یک کاربرد خوبی برای استفاده از پول هست.

و در مورد من، باید بگم که بدترین نظافت چی هستم که وجود داره، تمیزکاری، مثل اونچه که همسرم انجام میده، خیلی سریع اشاره کنم که اون در تمیزکاری فوق العاده ست. میتونه به یک بشکن زدن آشپزخونه رو تمیز کنه.

و بنابراین فکر کردم ارزش داره یه نظافتچی منزل استخدام کنم، اگرچه یه کمی زیاده روی بنظر میرسه. اون کار بخش وحشتناکی از روز منو حذف کرد و بخش وحشتناکی از هفته مو. بنابراین راهی بود که من بتونم با استفاده از پول برای خودم شادی بخرم.

و استفاده از پول برای بدست آوردن وقت اضافه بیشتر، درسته؟ چون دیگه زمانی رو صرف تمیزکاری نمیکنی.

دقیقا



اما تو همینطور آدمی هستی که زیاد اهل وب گردیه، درسته؟ بنابراین حس میکنم باید زمانی رو حداقل صرف وبسایتت بکنی که این نشون میده اهل وب گردی هستی.

فکر کنم همکارام میتونن بگن که من توی بالانس کردن کارهای زندگیم مشکلی ندارم. اما خوب اون هنوز چالش برانگیزه، چون فراموش میکنیم که در آینده چقدر گرفتار خواهیم بود. بنابراین آسونه، همیشه اینجوری فکر میکنم که فردا برای انجام دادن اون کار سرم خیلی شلوغه. اما در فاصله دو هفته، قطعاً وقتشو خواهم داشتم. و بنابراین چیز دیگه ای که از کار خودم و سایر پژوهشها یاد گرفتم اینه که سعی کنم اینجوری فکر کنم: "بسیارخوب، اگه حس میکنم این هفته وقت برای انجام دادن این کار ندارم، احتمالاً در طول شش ماه آینده هم وقتش رو پیدا نمیکنم. و بنابراین سعی میکنم خودم رو از نظر اینکه چقدر کار میتونم قبول کنم، یه کم محدود کنم.

عالیه، عالی، خوبه که می شنویم بعضی از جنبه های پژوهشت به اجرا گذاشته میشن. همچنین مثالی هست که میتونیم توی دوره، مدام در موردش صحبت کنیم. که کار سخته، نیاز به تلاش آگاهانه و از روی قصد و نیت داره و باید باهش در بیوفتین و باهش گلاویز بشین. حتی اگه میدونین سخته که بخشی از این ادراکها و دریافتها رو بوجود بیارین.

ازت ممنونم. ایشون پروفیسور الیزابت دان بودن که باهاشون مصاحبه کردیم. باید کتابش رو بخونین. بنام "پول شاد، دانش شادتر هزینه کردن"

خیلی ممنونم لیز

ممنون لوری



اما اول به شما می‌گویم دومین چیز و آخرین چیزی که به نظر امروز ما را شادتر از آنچه تصور می‌کنیم می‌سازد، پدیده ارتباط اجتماعی است. فقط بودن در کنار دیگران باعث می‌شود که ما شادتر از تمام آن چیزهایی باشیم که ما را در مورد مشکلاتمان و همه این چیزها نگران می‌سازد. مثل این که خیلی بیشتر از آنچه که فکر می‌کنیم، مهم به نظر می‌رسد. اینجا، ما یک مثال خوب از دانشگاه ییل برای اهمیت این موضوع داریم. فکر می‌کنم چند نفر از شما این موضوع را در نظرات خود در مورد نوع ارتباط اجتماعی که عالی است، ذکر کرده‌اید. شما اشتراکی بین تان نیست. من هم طرز فکرم با مارینا کیگن یکی نیست. اما احتمالاً برخی از شما از مقاله مشهور او در مقابل تنهایی اطلاع دارید که فکر می‌کنم قدرت این ارتباط اجتماعی را نشان می‌دهد.

او در یکی از آخرین بخش‌های YDN اش می‌نویسد و می‌گوید: "ما کلمه‌ای متضاد تنهایی نداریم، اما اگر این کار را می‌کردیم، می‌توانستیم بگوییم که این چیزی است که من در زندگی می‌خواهم. چیزی است که من سپاسگزار و ممنونم که در یل یافتیم. و چیزی است که هنگام ترک اینجا از، (در تصور) از دست دادن آن ترسیدم. و او ادامه می‌دهد تا این را دقیقاً مثل "ییل" توضیح دهد، ما این را داریم که "ما پر از حلقه‌های کوچک و ریز هستیم که در اطراف خود می‌کشیم." و او در این نقطه شروع به تغییر می‌کند و بنابراین می‌گوید: "ما این را سال آینده نخواهیم داشت. ما در همان ناحیه همچون دوستان خود زندگی نمی‌کنیم. ما دسته‌ای از متون گروهی را نخواهیم داشت."

او هم چنین ادامه می‌دهد: می‌دانید، ما مهمانی کلاه نخواهیم داشت. ما همه این چیزها را نخواهیم داشت. او به نوعی به این موضوع اشاره می‌کند و می‌گوید: "این مرا می‌ترساند که این کار را بیشتر از یافتن شغل مناسب، یا شهر خوب، یا همسر مناسب انجام ندهم. من می‌ترسم که این شبکه را در این دنیای گریزان و غیر قابل انکار از تنهایی از دست بدهم." چیزی که در این باره عجیب است این است که من فکر می‌کنم مارینا به آنچه که تحقیقات بسیاری بیان می‌کنند، دست یافته است. مهم نیست که کار درست پیدا کنید، یا شهر خوب، یا همسر مناسب.

اما اگر شما این احساس را در مقابل تنهایی که ما در اینجا خیلی زیاد در یل حس می‌کنیم را از دست بدهید، احساس شادی خود را از دست می‌دهید، این چیز عجیبی است که او در دانشگاه ییل در مورد آن



صحبت می‌کند، این چیزی است که ما در سیلیمان داریم، و اینکه از میان تمام چیزهایی که در یل هستند فقط می‌توانیم تمام عکس‌های شاد سیلیمان را به نمایش بگذاریم. این نوع روابط به نظر خیلی بیشتر از آنچه که فکر می‌کنیم مهم است. و بنابراین، ما چگونه این را می‌دانیم؟ آیا ما می‌توانیم در واقع برخی مطالعات را انجام دهیم که در آن به ارتباط اجتماعی بنگریم؟ و این موضوع دیگری است که بسیاری از روانشناسان، مثبت به آن نگاه کرده‌اند.

آنها فقط سعی کرده‌اند بسنجند. باز هم، این بینش لازم است، بیاید فقط به افراد خوشحال و ناراضی نگاه کنیم و مثلاً بپرسیم تفاوت بین آنها چیست؟ این حقوق نیست این چیزها نیست، اما به نظر می‌رسد که ارتباط اجتماعی است. تا چه حد با افرادی که به آنها نزدیک هستید، ارتباط دارید؟ و بنابراین، مایرز در این باره به این موضوع نگاه کرده و تعدادی از چیزها را در بررسی دوست‌داشتنی‌اش در مورد این موضوع پیدا کرده‌است. او خاطر نشان می‌کند که نگاه، روابط نزدیک با افراد - داشتن ارتباط اجتماعی برای همه انواع مسائل مربوط به سلامت خوب است.

**در حقیقت می‌تواند شما را نسبت به مرگ زودرس کمتر آسیب‌پذیر کند. بنابراین، اگر نگاهی به این مساله بیندازم که اگر شما یک فرد سالخورده هستید، یا در حال مرگ هستید، شما ارتباطات اجتماعی بیشتری دارید، یا به آن تمایل ندارید. این می‌تواند باعث شود که شما به احتمال بیشتری از یک بیماری مهلک مثل سرطان یا بیماری‌های قلبی و غیره جان سالم به در ببرید.

و این باعث می‌شود که شما کمتر در معرض انواع اتفاقات استرس‌زا که زندگی‌تان را به هم می‌ریزد، قرار گیرید. همه جور پیامدهای سلامتی برای روابط اجتماعی. اما همچنین همه نوع شادی نیز وجود دارد، حداقل وقتی که به کسی نگاه می‌کنید که خوشحال است، یا کسی که ناراحت است. و این چیزی است که اد دینر و مارتی سلیگمن انجام دادند. آنها به نوعی مردم را به افرادی که خوشحال هستند و انهایی که خوشحال نیستند، تقسیم کرده بودند و سپس سعی کردند مردم را از لحاظ کیفیت روابط اجتماعی درجه بندی کنند. و این چیزی است که آنها پیدا می‌کنند. آدم‌هایی هستند که خیلی غمگین یا خیلی خوشحال بودند. بنابراین، دو طرف کفه ترازو. آنچه که شما می‌یابید همانطور که شما به تعداد دوستان نزدیک‌تان نگاه می‌کنید، افراد خوشحالی بیشتری دارند. اگر به تعدادی از روابط خانوادگی قوی نگاه کنید، مردم بیشتر خوشحال هستند. و حتی اگر شما به تعداد روابط عاشقانه نگاه کنید، چیزهایی مانند ازدواج و چیزهای دیگر، افراد بسیار خوشحال‌تر و بهتر هستند.



درست است؟ همچنین می‌توانید به این نگاه کنید که اگر شما نرخ فعالیت های روزانه افراد را داشتید. چه مدت زمانی صرف خودتان می‌کردید و با دوستانتان و مواقعی که به آن افراد بسیار ناراحت و یا شاد نگاه می‌کنید، چیزی که پیدا می‌کنید این است که افراد بسیار ناراحت زمان بیشتری را صرف تنهایی می‌کنند و افراد خیلی شاد زمان بیشتری با خانواده، دوستان، عاشقان، و همه این چیزها می‌کنند. بنابراین، فقط صرف زمان با افراد می‌تواند به من اجازه دهد که پیش‌بینی کنم که آیا شما خوشحال یا ناراضی هستید یا خیر. اما این سوال اینجاست، آیا واقعا این مورد صدق می‌کند؟ آیا ما می‌توانیم در زندگی مردم دخالت کنیم، ارتباطات اجتماعی نزدیکی را به آن‌ها بدهیم و شادی آن‌ها را افزایش دهیم؟ و بنابراین، این چیزی است که محققان سعی در انجام آن دارند، حتی در زمینه بهترین نوع روابط اجتماعی که ممکن است فکر کنید، حتی در زمینه دوستی‌های واقعی از نوعی که ما در تصاویر سیلیمان نشان دادیم.

چه چیزی در مورد انواع مداخلات می‌توانم در شرایط واقعا عجیب و غریب مانند گروهی از غریبه‌ها در اطراف شما انجام دهم؟ آیا می‌توانید ارتباط اجتماعی خود را با آن افراد افزایش دهید؟ و آیا این شادکامی و مثبت‌نگری شما را افزایش می‌دهد؟ بنابراین، این چیزی است که نیک اپلی و همکارانش آن را بررسی کردند. نیک یک کتاب عالی به نام ذهن خردمند را در مورد اینکه چگونه افکار دیگران را به اشتباه پیش‌بینی می‌کنیم دارد و او با افرادی که در حمل و نقل عمومی هستند، یک مداخله بسیار سرگرم کننده را انجام داد و فقط تلاش کرد تا ارتباط اجتماعی با غریبه‌ها را افزایش دهد.

بنابراین، تجربه این است که شما می‌خواهید داخل قطار بپرید تا به محل کار برسید. او می‌گوید: آیا می‌خواهید در یک اتاق مطالعه باشید؟ شما می‌گویید: بله. و او می‌گوید: عالی است. شما خودتان را در یکی از سه شرایط قرار می‌دهید. شما مثلا در شرایط ارتباطی هستید که به فرض من قصد دارم به شما مقدار ناچیزی پول قرض دهم. به نظر من او در برخی مواقع به او مثلا یک موز می‌دهد، نه چیز زیادی، اما شما در شرایطی هستید که من می‌خواهم شما یک نفر ارتباط برقرار کنید. شما باید در این قطار بنشینید شما باید صحبت کنید و با یک فرد ارتباط برقرار کنید.

و شما باید سعی کنید تا زمانی که نیاز دارید یک ارتباط اجتماعی معنی‌دار ایجاد کنید، اما باید احساس کنید که با این فرد ارتباط دارید. یا او می‌گوید: شما در شرایط تنهایی هستید. هدف شما این است که دوست داشته باشید، از تنهایی لذت ببرید، افراد زیادی تنهایی را دوست دارند، ساکت باشید، با خودتان وقت بگذرانید و حداکثر لذت را ببرید. یا شما در کنترل هستید که من می‌گویم، به این قطار بروید و آنچه را که معمولا در قطار انجام می‌دهید، انجام دهید. شما می‌دانید، شاید بعضی از مردم بیشتر از دیگران



صحبت می کنند و فقط آن را کنترل می کنند. و سوال این است که با گذشت زمان چه اتفاقی برای شادی شان می افتد؟ او همچنین افرادی را دارند که پیش بینی می کند چه اتفاقی می افتد؛ زیرا همانطور که ما این ناامیدی را دیده ایم، گاهی اوقات این را اشتباه برداشت می کنیم. اما این چیزی است که مردم در این آزمایش پیش بینی می کنند. یکی، زمانی که شما در قطار هستید و به شما می گویم که این کار را انجام دهید.

چیزی که مردم پیش بینی می کنند احتمالاً چیزی است که برخی از شما ممکن است پیش بینی کنید که شرایط تنهایی بهترین موضع برای دنبال کردن کنترل است، و سپس، این ارتباط زمانی که شما باید با کسی در قطار صحبت کنید، باعث می شود که شما احساس عجیبی بکنید. نگاه کردن و صحبت کردن با کسی که دوست دارد در خودش باشد خیلی ناچور است. اما آنچه که واقعا اتفاق می افتد این است کاملاً برعکس این است. این شرایط تنهایی، بدترین شرایط است. افراد در واقع انرژی مثبت خود را از زمانی که سوار قطار می شوند، کاهش می دهند. مردم این را دوست ندارند. و وقتی ارتباط برقرار می کنند، مثبت گرایی بالایی جذب می کنند. این در قطار است و شما ممکن است بگویید، خوب، این قطار، می دانید، تعدادی آدم های روشن فکر در ایستگاه امتراک هستند، و همانطور که می دانید، یک مکالمه عالی در شهر و یا هر جای دیگری خواهیم داشت.

نظرتان چیست اگر از مردم بپرسید که مثلاً چه چیزی را بیشتر دوست دارند، غریبه ها حمل و نقل عمومی را مانند اتوبوس این شهر پر کردند؟ شما نمی خواهید با مردم در اتوبوس صحبت کنید. مدت زمان نشستن در اتوبوس کوتاه تر است. شما حتی زمان زیادی ندارید. آیا ما می توانیم همان کار را در آنجا انجام دهیم؟ خوب، ما این کار را در زمینه آنچه مردم پیش بینی می کنند انجام می دهیم.

مردم در حال سوار شدن به اتوبوسی هستند که دوست دارید، سلام، اگر در این تحقیق بودید و من به شما گفتم که با یک نفر ارتباط برقرار کنید، و با شخصی در اتوبوس صحبت کنید، چقدر این موضوع شما را خوشحال می کرد؟ در شرایط تنهایی و غیره چه احساسی دارید؟ و چیزی که شما متوجه می شوید، همان چیز است، شاید حتی یک اثر قوی تر.

مردم فکر می کنند تنهایی بهتر از آن است. خیلی سخت است که با شخصی در اتوبوس صحبت کنیم.. چیزی که در واقع متوجه شدید، درست برعکس آن است. در حقیقت طبیعی است که شما کاری عادی را در اتوبوس خیلی بد انجام دادید. من حدس می زنم که اتوبوس های شهری به نوعی بد هستند، اما می توانید



با تلاش برای برقراری ارتباط و اتصال با یک نفر، کیفیت بدی طبیعی اتوبوس‌های شهری را کاهش دهید. دوباره، حتی با وجود اینکه ما باور نداریم که این موضوع مصداق داشته باشد، ما واقعا فکر می‌کنیم که این موضوع عجیب و غریب خواهد بود، اما در واقع، ما را شادتر می‌کند.

و بنابراین، اپلی و همکارانش به نوعی بررسی کردند که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. مثلا یکی از دلایلی که مردم از آن استفاده می‌کنند این است که فکر می‌کنند که اگر من با آن‌ها صحبت کنم، کسی واقعا خوشحال نخواهد شد. آن‌ها دوست دارند، شما می‌دانید، کار می‌کنند، و نمی‌خواهند آن را قطع کنند. این فقط از نظر اجتماعی ناخوشایند خواهد بود.

خوب، آیا موضوع واقعا این است؟ چه اتفاقی برای فردی که با او صحبت شده، می‌افتد؟ و شاید، این نوعی تاثیر غم‌انگیز است. شاید شمایی که با کسی که در اتوبوس صحبت می‌کنید، فرصت فوق‌العاده‌ای داشته باشید اما کسی که شنونده است (با او صحبت می‌شود) کاملا بدبخت است، و مثل این است که می‌خواهد آنجا را ترک کند و این برای آن‌ها بسیار بد است.

و بدین ترتیب، اپلی نیز آن را آزمایش کرد. او مردم را در نوعی موقعیت اجتماعی ساختگی قرار داد که در آن به نوعی از هر دو سوژه که وارد اتاق انتظار شده بودند، مانند دفتر دندان‌پزشکی، منتظر بودند. و بعد، از راجب تاثیر حرف زدن پرسید. و او این کار را در چند مورد انجام داد. همان افرادی را که قبلا دیدید، در جایی که او به مردم می‌گوید شما باید با این شخص در اتاق انتظار ارتباط برقرار کنید، یا باید آرام باشید یا فقط کاری را که معمولا انجام می‌دهید انجام دهید. موضوع دوم هیچ دستورالعملی ندارد.

آن‌ها نمی‌دانند که دارند تدریس می‌شوند، اما بعدا از آن‌ها خواهد پرسید که چه احساسی دارند. او همچنین تقلب دیگری هم انجام داد که من فکر می‌کنم بامزه است جایی که او گفت، شاید، چیزی واقعا عجیب و غریب وجود دارد در مورد اینکه مجبور به صحبت با کسی شد که احساس بهتری به وجود آورد. اما اگر واقعا انتخاب کرده باشید که این کار را انجام دهید، یا اگر واقعا قصد دارید این کار را انجام دهید، این کار عملی نخواهد بود.

پس، او هم می‌گوید، نگاه کنید، به نظر می‌رسد این یک مطالعه است. شما هیچ حق انتخابی ندارید. شما فقط باید این کار را انجام دهید. یا او می‌گوید، این یک شرط است، شما آزاد هستید که انتخاب کنید. شما می‌توانید این کار را تا جایی که می‌خواهید انجام دهید. به طور شگفت‌انگیز، چیزی که او متوجه شد، این



است که همه آنها یک سطح دارند، چه آن‌ها که یک انتخاب دارند یا خیر. اما چه تاثیری بر شادی تان، هم فردی که سعی دارد با فردی دیگر ارتباط برقرار کند و هم برای دریافت کننده دارد؟

و بنابراین، این کاریست که او انجام می‌دهد. دوباره، این همان نتیجه ای است که قبلا دیدید. این شرایط ارتباط است. ما به جنبه های بزرگ‌تر نگاه می‌کنیم که نوعی مثبت‌گرایی بیشتری هستند. هر دوی شما می‌توانید آزادانه آن را انتخاب کنید و یا انتخاب دیگری نداشته باشید. شرایط ارتباط بهتر از تنهایی است و در شرایط کنترل، در این حالت، شما به نوعی تغییر نخواهید کرد. اما تنهایی بدتر است. چه اتفاقی برای فردی که صحبت می‌کند، می‌افتد؟ انگار به آنها یاد داده نشده که صحبت کنند. آن‌ها فقط به نوعی وارد می‌شوند. آیا برای آنان سخت است؟ نه، معلوم شد که شرایط ارتباط از پایه برایشان بهتر است.

این فقط در شرایط تنهایی است، و جالب است که در شرایط کنترل که به نظر می‌رسد افراد احساس بدتری دارند. مثل این است که افراد دیگری که با آنها صحبت می‌کنید شادتر می‌شوند، حتی اگر شما این را درک نکنید. و بدین ترتیب، نتیجه این است که حتی پیدا کردن ارتباطات اجتماعی، نه آن‌هایی که بیشتر مورد توجه ما قرار می‌گیرند، نه این روابط DPL که به طور واضح شادی را افزایش می‌دهند، حتی این افراد تصادفی به ما کمک می‌کنند بیش از آنچه تصور می‌کنیم به ما کمک کنند. و بنابراین، این نکته ای برای شما است که مانند زمانی که اینجا را ترک می‌کنید، با مردم در خیابان صحبت کنید، با افرادی صحبت کنید که دور و بر شما هستند. این باعث می‌شود که شما و آن‌ها شادتر از آن چیزی باشید که انتظار دارید. و بنابراین، آخرین چیزی که در موردش صحبت می‌کنیم این است که چرا این طور است، چه اتفاقی در زمینه ارتباط اجتماعی رخ می‌دهد که ما را بسیار شادتر می‌کند؟ و آنچه که محققان یافته‌اند این است که تنها عمل بودن با کسی به نظر می‌رسد بر فرآیند شادی طبیعی و فرآیندهای ارزیابی تاثیر می‌گذارد که ما به سادگی با بودن در اطراف دیگران داریم. ما در حال گرفتن اطلاعات در جهان به روش بسیار متفاوتی هستیم. و این همان چیزی است که اریکا بوسبی و همکارانش آن را مطالعه کرده‌اند.

این کاری است که توسط مارگارت کلارک، رئیس دانشکده ترومبل در اینجا و یک استاد در دپارتمان روانشناسی انجام شد، و او فقط پرسید که آیا عمل بودن در اطراف دیگران می‌تواند تجربه شخصی شما از



رویدادهای خوب و بد را در دنیا تغییر دهد. و تنها رویدادی که او انتخاب کرد فقط خوردن مقداری شکلات است.

بنابراین، شما قرار است وارد یک تحقیق شوید، و این یک مطالعه عالی است. شما قرار است شکلات خوش‌مزه متفاوتی را امتحان کنید و فقط به نوعی امتیاز خود را اعلام کنید. همچنین می‌توانید به کارهای هنری زیبای مختلف نگاه کنید و به آنها امتیاز دهید. و شما با ورود با موضوع جدیدی روبه‌رو می‌شوید. پس، داخل می‌شوید و اینجا یک سوژه دیگر وجود دارد. شما می‌گویید، "اوه، سلام، عالی!" اما مشخص شد که طرف مقابل واقعا یک موضوع نیست. آن‌ها تنها یک همدست در این مطالعه هستند. اما شما آن را نمی‌دانید.

شما فقط بنشینید و سپس به یکی از دو شرط اختصاص خواهید یافت. شما می‌خواهید این شکلات خوش‌مزه را بخورید و یا همزمان با شخص دیگری این کار را بکنید. بنابراین، من از یک کلاه بیرون می‌آیم، و می‌گویم، می‌دانید، شما باید با هم بروید. هر دو شما ابتدا می‌خواهید شکلات را بخورید، یا این کار را در زمان دیگری انجام می‌دهید. من می‌گویم، سوژه، شما می‌خواهید اول شکلات را بخورید، اما فرد دیگری قصد دارد کار هنری انجام دهد. پس، هر دوی شما این فعالیت را انجام می‌دهید.

شما هر دو به چیزی نگاه می‌کنید که فکر می‌کنید احتمالا خوشایند است، اما در یک مورد، شما هم همان کار را در همان زمان انجام می‌دهید. در مورد دیگر، شما کار دیگری (متفاوتی) انجام می‌دهید. موضوعات در مورد این است که با هم دیگر صحبت نکنید. در واقع، آن‌ها به نوعی این کار را در سکوت و به نوعی در پشت مانع انجام می‌دهند، آن‌ها فقط می‌دانند که یک نفر دیگر هم همین کار را انجام می‌دهد.

و این سوال چه تاثیری بر لذت شما از چیزها دارد؟ و این چیزی است که بوسبی و همکارانش متوجه شدند. اگر تعداد افرادی را که شکلات را در یک تجربه مشترک ترجیح می‌دهند، اندازه بگیرید، آن‌ها شکلات را بیشتر از یک نقطه در مقیاس دوست داشتن شکلات دوست دارند. و اگر شما از چیزهای دیگر مانند طعم و خوشمزه بودن شکلات بپرسید، نوعی از این که تجربه چقدر غنی است، شما همان اثر را دریافت می‌کنید.

جایی که این کار را با شخص دیگری انجام می‌شود، این چیزها را بهتر می‌کند. این دیوانه‌کننده است. اگر شما تصادفاً با یک نفر که همان شکلات را می‌چشد در یک اتاق باشید، دقیقا همان شکلات خوشمزه تر می‌شود، شما با یکدیگر صحبت نمی‌کنید. شما هیچ ارتباطی با هم ندارید. او برای شما یک غریبه است.



تمام غنای تماشای نت فلیکس را با رفیق همراه خود تصور کنید، یا با رفیق همراه خودتان به سینما بروید، یا با رفیق همراه خود به یک نمایشگاه هنری بروید و یا یک غذای خوشمزه و خوش پخت با دوستانتان در سالن غذاخوری سیلیمان بخورید. به یکباره، فقط بودن در اطراف کسی این تجربیات خوب را حتی بهتر می‌کند. و بنابراین ما فکر می‌کنیم که این ممکن است نوعی از این مکانیزم باشد که چرا یک ارتباط اجتماعی همه کارهایش را انجام می‌دهد. این تنها باعث توانگری زندگی حتی غنی‌تر از چیزهای دیگر می‌شود که این کار را انجام می‌دهد.

مصاحبه با نیکلاس اپلی

همگی خوش آمدید. این بخشی از مجموعه خارق العاده ما از روانشناسی بهبود زندگی است. من امروز از پیوستن به یکی از هم دانشگاهی‌هایم شگفت زده شدم، یک روانشناس اجتماعی، نیک اپلی. ما امروز قصد داریم در باره مشکلات روابط اجتماعی صحبت کنیم. به نوعی معرفی سریع دکتر اپلی، او استاد علوم رفتاری جان تمپلتون کلر است و عضو هیئت علمی نبالر در دانشکده کسب و کار دانشگاه شیکاگو است. نیک مطالعات فوق العاده خوبی در مورد شناخت اجتماعی، دیدگاه گیری (فرآیند پنداشت جهان از منظر یک فرد دیگر یا تصور خود بجای یک شخص دیگر)، قضاوت‌های شهودی انسانی ما انجام داده است، زمانی که آن قضاوت‌ها درست پیش می‌رود. و کاری که او انجام داده بود به طور ویژه به روش‌های خیلی جذاب درباره گفتن به شما نشان داد. او در روزنامه وال استریت، در اخبار CNN، و NPR بوده است و برای شما بچه‌ها بسیار هیجان انگیز این است که، او همچنین نویسنده (کتاب) ذهن عاقل است: ما چگونه می‌فهمیم دیگران چی فکر می‌کنند، باور دارند، احساس می‌کنند، و می‌خواهند، چیزی است که یک کتاب شگفت انگیز که گفتگوهای درباره همه چیزهای شگفت انگیزش. نیک از شما بخاطر اینکه امروز اینجا در تحقیقمان به ما پیوستی مچکرم. بنابراین، آنچه ما واقعا می‌خواهیم در مورد امروز صحبت کنیم، موارد جذاب، در برداشت‌های اجتماعی یتان بوده. در طول دوره، ما درباره همه این موارد صحبت کرده ایم جایکه در آن ما چیزهای ناخواسته را به کار می‌گیریم، این مواردی که واقعا، واقعا دارای درک است که باید به دنبال آن باشیم، چیزهایی مثل افزایش دستمزد یا گرفتن نمره خوب.



و این به آن اندازه ای که فکر می کنیم شادی ما را تحت تاثیر قرار نمی دهد. و سپس همه ی آنها هستند این موضع های دیگر جایی که ما ناخواسته در مسیر دیگری قرار داریم، جایی که آنها هستند این چیزهایی که می تواند ما را شادتر کند، اما شهامت اش را نداریم که آن را بطلبیم. و بنابراین، من میخوام شما امروز درباره تعدادی از کارها در روابط اجتماعی صحبت کنید، یکی از این دامنه های بسیار جایی است که ما بنوعی گم کردیم که چقدر این چیزها می تواند برای ما خوب باشد.

بنابراین فقط تا حدی شاید به من یک تعریف سریع بدهد از اینکه چطور درباره ی روابط اجتماعی فکر می کنید، مانند، تا حدی که چه چیزی است؟ و چرا هست؟ بنابراین این خیلی گونه ها مختلف ما مهم است. روابط اجتماعی می تواند تقریباً همه چیز باشد، از ایجاد ارتباط چشمی با دیگر افراد، یا به اشخاص دیگر لبخند زدن برای شروع در یک دوره طولانی رابطه عاشقانه با یک شخصی. و این مشخص می شود که، روابط اجتماعی در میان سراسر این زنجیره، برای مردم خیلی مفید بنظر می رسد. یا روش دیگر که برای گفتن این است که فقدان روابط اجتماعی، گوشه گیری اجتماعی، برای مردم خیلی بد بنظر می رسد.

و در بعضی روش ها، شما نسبتاً آن را متوجه می شوید. مثلاً، همه شنیده اند من معتقد هستم کسی که در این کلاس هست در نتیجه متوجه است که گفته منزوی در زندان برای عبرت زندانی است، شاید شنیدن این چیزی بسیار وحشتناک بوده. (بله) ، اما چیزی که ما در تحقیق خود می یابیم این است که ، افراد گاهی به دنبال انزوا هستند، و برخی به دنبال تنهایی در مکان هایی هستند که آن ها را خیلی خوشحال نمی کند. و به نظر می رسد روش های زیادی برای دست کم گرفتن منفی که ممکن است از طریق ارتباط با دیگران باشد وجود داشته باشد از جمله مهم ترین آن ها برخورد با غریبه ها تصادفی است. " و این یکی از مورد علاقه من از مقالات شما است ، چون شما نه تنها در مورد پرونده های بزرگ ارتباط اجتماعی مانند زندگی خود ، بلکه در این تعاملات روزانه کوچک ، نشان داده اید ، ، فقط به دنبال ارتباطات اجتماعی است. بنابراین، درباره مداخله ای که در قطارها انجام دادید، به ما بگویید. مردم چه کار کردند؟

بنابراین ، این تنها با یک مشاهده آغاز شد ، که یکی از مکان هایی است که تحقیقات اغلب آغاز می شوند. بنابراین ، من بسیاری از مقالات روانشناسی را می شناختم که نشان می دادند چگونه ارتباط اجتماعی مهم برای خوشبختی و رفاه ما بود. این تاثیرات فقط عظیم هستند. و با این حال ، هر روز که وارد اداره می شدم ، مردم را در نزدیکی افراد دیگر می دیدم که فعالانه از ارتباط اجتماعی اجتناب می کردند. این مانند یک تناقض برای من به نظر می رسد ، من آن را در قطار دیدم ، هر روز صبح وقتی وارد دفترم در هاید پارک از جنوب شیکاگو شدم ، مردم سوار قطار می شدند ، در امتداد پنجره بیرون صف می بستند ، هر روز دقیقاً



همان جریان بود ، در امتداد پنجره صف می‌بستند ، و در همان حال که داشتند از خط‌آهن پایین می‌رفتند ، مردم می‌ایستادند و صف می‌بستند . و تو هم اونجا نشسته بودی و با یه انسان دیگه کنار اومدی ، کاملاً در یک محله زندگی می‌کنن . و بعد آن‌ها به مدت ۴۵ دقیقه وارد شیکاگو می‌شدند و مثل غریبه با هم برخورد می‌کردند ، آن‌ها فقط یکدیگر را نادیده می‌گرفتند .

و این برای من به عنوان یک روانشناس جالب بود . چون می‌تواند یکی از دو چیز باشد . یک احتمال این است که ، مردم اینجا نسبتاً منطقی هستند . اطلاعات زیادی در روانشناسی در مورد اهمیت ارتباط اجتماعی وجود دارد ، به ارتباط ما با دیگران ، شرکای رابطه‌ای ، دوستان خوب ، اعضای خانواده نگاه می‌کند و ممکن است این ارتباط با غریبه‌ها تنها ناخوشایند باشد ، یا شاید حتی منفی .

بنابراین ، می‌توان گفت که مردم معقول و منطقی هستند . احتمال دیگر این است که مردم فقط اهمیت ارتباط اجتماعی برای سلامت خود را درک نمی‌کنند و بنابراین آن‌ها این دوره ۴۵ دقیقه‌ای را در روز خود دریافت کرده‌اند که اغلب مردم می‌گویند یکی از حداقل بخش‌های روز آن‌ها زمانی است که آن‌ها در حال رفت و آمد هستند . و آن‌ها می‌توانستند فکر کنند که ارتباط با این فرد ناخوشایند خواهد بود و ممکن است در مورد آن اشتباه کنند . بنابراین ، ما چطور می‌توانیم آن را پیدا کنیم ، ما کاری را انجام می‌دهیم که یک آزمایش است . و بنابراین ما این کار را کردیم و یکی از خطوط قطار جنوب شیکاگو را بررسی کردیم . در اولین آزمایش‌ها ما افراد را برای یک بررسی در رفت و آمد استخدام کردیم و به طور تصادفی آن‌ها را به یکی از سه شرایط مختلف اختصاص دادیم .

بنابراین ، اگر آن‌ها علاقه‌مند بودند ، آن‌ها به سوی ما می‌آمدند . ما یک پاکت به آن‌ها دادیم ، که شامل یک کارت هدیه استار باکس ۵ دلاری بود ، که تبدیل به یکی از ارزشمندترین چیزها شد . خیلی ممنونیم از مردم برای مطالعه . مردم هر کاری برای یک کارت پنج دلاری استارباکس انجام خواهند داد . و داخل آن پاکت یک پرسشنامه بود . و ما در پایان سفر به آن‌ها گفتیم ، از شما می‌خواهیم که آن پرسشنامه را پر کنید ، آن را در پست قرار دهید و آن را به ما پس بفرستید .

ما سپس به آنها گفتیم، امروز در سفر شما، ما می‌خواهیم شما کاری انجام دهید. در یک شرایط، ما به آنها گفتیم که آنچه که ما می‌خواهیم انجام دهیم این است که فقط خودمان را حفظ کنیم، فقط از تنهایی خود در سفر قطار لذت ببریم. شرایط تنهایی ما بود. یه شرط دیگه هم الان تحت کنترل ما بود ما بهشون



گفتیم که کاری رو که معمولاً تو سواری انجام میدی انجام بدیم و امروز ، که معمولاً به خودت بستگی دارد ، و دست کم در کنار خودت بنشین . در شرایط سوم به آن‌ها گفتیم که کاری انجام دهند ، شاید تا حدی رادیکال . این زمانی است که یک نفر آمد و کنار آن‌ها نشست ، ما از آن‌ها خواستیم تا یک ارتباط برقرار کنند . سعی کنید چیزی درباره او بدانید .

او . و بعد آن تمام چیزی است که ما به آن‌ها گفتیم . پس ، ما آن‌ها را مجبور کرده بودیم که این بررسی را پر کنند . در این نظرسنجی تعدادی از اقلام وجود داشت ، چهار مورد اول آن‌هایی بودند که ما واقعاً به آن‌ها اهمیت می‌دادیم . ما از آن‌ها پرسیدیم ، امروز بعد از رفت و آمد شما چقدر غم‌انگیز هستید ؟ تو چقدر خوشبخت هستی ؟ رفت و آمد شما در مقایسه با حالت عادی چقدر خوب بود ؟ خوب ، اینها سه سوال هستند . همچنین از آن‌ها پرسیدیم که رفت و آمد شما چقدر موثر است . هیچ تفاوتی در شرایط بهره‌وری وجود نداشت . پس ، الان به آن اشاره می‌کنم . ما این سه نفر اول را با هم می‌بینیم و چیز جالبی پیدا کردیم . پس به یاد داشته باشید که یک امکان می‌تواند این باشد که با یک غریبه بد ترکیب شود . ناخوشایند است . در واقع ، ما متوجه می‌شویم که اشتباه است . چیزی که ما کشف کردیم این بود که افراد در شرایط اتصال در واقع دقیق‌ترین تجربه را گزارش کرده‌اند و افراد در شرایط تنهایی کم‌ترین تجربه را گزارش کرده‌اند . بنابراین ، درست همانطور که بارها و بارها در آزمایش‌ها می‌بینیم ، ارتباط با فرد دیگری خوشایند است ، باعث بهبود رفاه و بهبود وضعیت روحی شما می‌شود . بنابراین سوال این است ، چرا مردم این کار را نمی‌کنند ؟ خوب برای آزمایش آن ما باید یک آزمایش دوم را اجرا کنیم دیگر ، که این است که مردم ممکن است فقط نتایج تعامل اجتماعی را درک کنند .

بنابراین برای انجام این کار ، ما آزمایش دوم را انجام دادیم . جایی که ما در مورد آزمایش و هر یک از این شرایط به مردم گفتیم و از آن‌ها خواستیم تا پیش‌بینی کنند که آیا آن‌ها در هر یک از این شرایط متفاوت هستند . این، تجربه واقعی را اندازه‌گیری نمی‌کند ، این انتظارات مردم را ، در مورد اینکه آن‌ها چه احساسی خواهند داشت، و چه انتظاری دارند را اندازه‌گیری می‌کند . آن‌ها انتظار داشتند که آن‌ها خوشبخت‌ترین فرد در شرایط تنهایی باشند و در شرایط اتصال حداقل خوشحال باشند . بنابراین ، نه تنها انتظارات آن‌ها برآورده نشد ، بلکه آن‌ها دقیقاً برعکس بودند ، آنچه که ما زمانی که از آن شرایط واقعی عبور کردیم را دیدیم . ما این کار را در بسیاری از جاهای دیگر نیز تکرار کرده‌ایم ، تاکسی‌ها ، فرودگاه می‌دوی در شیکاگو ، و اتوبوس‌ها را رها کرده‌ایم .



مرکز شهر ، در یک اتاق انتظار ، که ما در مرکز شهر شیکاگو ایجاد کردیم ، ارتباط با غریبه‌ها به طرز شگفت‌انگیزی خوشایند است . " عالیہ . و من عاشق این هستم که شرایط بهره‌وری را شامل می‌شود . چون وقتی این تجربه را در ذهنم اجرا می‌کنم ، و وقتی به این فکر می‌کنم که چطور با مردم در یک قطار یا هواپیما تعامل دارم ، فکر می‌کنم ، اوه باید این کار را انجام می‌دادم و باید ان کار را انجام می‌دادم .

اما چیزی که پیدا می‌کنیم این است که مردم احساس نمی‌کنند که وقتی زمان صرف صحبت با یک فرد می‌کنند ، آن‌ها کمتر سازنده هستند . آن‌ها پیش‌بینی کردند که آن‌ها کمتر تولید کننده خواهند شد . " آن‌ها فکر می‌کردند که در شرایط ارتباطی کمتر سازنده باشند تا در شرایط سخت ، اما معلوم شد که هیچ تفاوتی وجود ندارد . اکنون ، انصافاً ، ما نمی‌دانیم چطور نتایج را تفسیر کنیم .

بنابراین ، یک احتمال می‌تواند این باشد که مردم هیچ کاری در قطار انجام نمی‌دهند . به هر حال ، حق با توست . بنابراین ، ما همه این برنامه‌ها را داریم که همه این کارها را انجام دهیم ، مشخص می‌شود که شما واقعاً با گوشی خود سر و کار ندارید و یا واقعاً وقت هدر می‌دهید . خوب ، این یکی امکان‌پذیر است . با این حال ، این احتمال وجود دارد که ممکن است مردم فقط آنچه را که به معنی سازنده بودن است ، درک کنند . بنابراین ، اگر شما کنار من در قطار بنشینید ، من یک مقاله مهم دارم که باید بنویسم و یا کار دیگری برای انجام دادن داشته باشم ، اگر مکالمه‌ای داشته باشیم که واقعاً جالب باشد ، خوب ، حالا که در قطار پربار بوده‌است ، درست است؟

بنابراین ، ما دقیقاً نمی‌دانیم چه اتفاقی در حال رخ دادن است ، اما ما قطعاً آنچه را که مردم از لحاظ بهره‌وری پیش‌بینی می‌کردند را به دست نیاورده ایم . و این به یک چیز دیگه هم می‌رسد که مردم به طور خاص به خودشان فشار می‌ان . اما به نظر می‌رسد که آن‌ها هم مثل دیگران رفتار می‌کنند .

بر شما تاثیر می‌گذارند ، درست است؟ چون این دلیل دیگری است که گاهی با مردم صحبت نمی‌کنم ، فکر می‌کنم این فرد فکر می‌کند که من ناراحتم ، یا این فرد فکر می‌کند که من عجیب هستم . البته . در واقع ، و این همان اشتباهی است که ما می‌بینیم که افراد ما را راهنمایی نمی‌کند که حرف بزنند . بنابراین ، چیزی که ما در برخی آزمایش‌ها دیگر انجام دادیم ، سعی کردیم درک کنیم که چرا مردم فکر می‌کنند که این موضوع ناخوشایند خواهد بود . به نظر می‌رسد که اگر از آن‌ها بخواهید تصور کنند که این مکالمه را داشته باشند، واقعاً آن را شروع کرده و آن را به دست آورند ، آن‌ها فکر می‌کنند که این موضوع بسیار مثبت



خواهد بود ، آن‌ها واقعاً فکر نمی‌کنند که این موضوع منفی باشد . اما چیزی که آن‌ها فکر می‌کنند این است که دیگر مردم نمی‌خواهند با آن‌ها حرف بزنند ، درست است؟

بنابراین ، شما کنار کسی می‌نشینید که ابزارشان را رها می‌کنند و با تلفن و یا هر چیز دیگر بازی می‌کند ، و شما به آن‌ها نگاه می‌کنید و شما استنتاج می‌کنید ، خوب ، من حدس می‌زنم که آن‌ها نمی‌خواهند با من صحبت کنند . البته ، شما هم همین کار را می‌کنید . و بنابراین ، چیزی که ما می‌فهمیم این است که افراد تمایل دارند به طور سیستماتیک فکر کنند که افراد دیگر علاقه کمتری به صحبت کردن با آن‌ها دارند تا صحبت کردن با دیگران . و اگر فکر نمی‌کنید که فرد دیگری علاقه‌مند باشد ، فکر می‌کنید ناخوشایند خواهد بود . تا آنجا که می‌توانیم بگوییم ، مردم در این مورد اشتباه می‌کنند . و بنابراین من می‌توانم چند دلیل را ببینم که چرا ما این مشکل را داریم . یکی این است که ما شاید بیش از همیشه داده‌هایی داشته باشیم که دیگران نمی‌خواهند با ما صحبت کنند ، زیرا افراد دیگر درگیر این ابزارها هستند و این کار را انجام می‌دهند . مساله دیگر این است که ما فقط در مورد این فکر می‌کنیم که ارتباط اجتماعی مهم به طور گسترده چقدر مهم است . فکرش را نکن .

حس می‌کنی اونجا چه خبره ؟ فکر می‌کنم احتمالاً دومی هم باشه . پس ، فکر می‌کنم برای مدتی طولانی درست بوده ، که مردم خیلی آزادانه با غریبه‌ها ارتباط ندارند . و در زندگی مدرن ، ما احتمالاً بیشتر از قبل با غریبه‌ها در ارتباط هستیم ، حداقل در امتداد تحول تاریخ بشر . بنابراین ، استتلی میلگرام بعد از اینکه این آزمایش‌ها را اجرا کرد ، به برخی از این تناقضات زندگی شهری علاقه‌مند شد . بنابراین ، به عنوان مثال ، چرا مردم در مراکز شهری بزرگ احساسات خود را بیشتر بروز می‌دهند.

تنهایی تر از افراد در محیط‌های روستایی. و او دقیقاً همان هنجارها را در قطارهای نیویورک سیتی گزارش کرد، همانطور که در قطارهای امروز در شیکاگو پیدا می‌کنیم. بنابراین ، من واقعاً فکر نمی‌کنم که چیزی جدید در مورد فن‌آوری مدرن که این ارتباط را ایجاد می‌کند ، وجود داشته باشد، من فکر می‌کنم که مردم واقعاً میزان ارتباط مهم را دست‌کم می‌گیرند ، و یا شاید اینکه تا چه حد جدایی می‌تواند دردناک باشد را دست‌کم می‌گیرند . پس یک مطالعه دیگر توسط دنی کانمن و آنگوس دیتون ، روانشناس و یا جامعه‌شناس در پرینستون را در نظر بگیرید . آنها تجزیه و تحلیل حدود نیم میلیون نفر را که توسط گالوپ مورد بررسی قرار گرفتند، بررسی می‌کند تا اثرات تعدادی متغیر متغیرهای مختلف بر سلامت و شادی را بررسی کند. برای مثال پول یکی است. بنابراین، آنچه آنها انجام دادند، در مجموعه داده‌هایشان محاسبه شده است، چه تاثیری بر چهار برابر افزایش ثروت، در درآمد و نه ثروت، بلکه درآمد، بر روی خوشبختی شما، فقط از پایین



ترین سطح در مقیاس پایین در اندازه گیری درآمد آنها می گذرد ، و آنها آن را در مقایسه با تعدادی از متغیرهای مختلف دیگر که می تواند با سعادت همبسته شود مقایسه می کنند.

یکی از آنها این بود که آیا دیروز احساس تنهایی کرده بودید ؟ تاثیر این سوال تنها ، تاثیر احساس تنهایی بر شادی ، هفت برابر بزرگتر از یک افزایش در درآمد بود . دارد خرد می شود . منظورم این است که این اثر بسیار بزرگی است و من فکر می کنم که مردم به طور چشمگیری آن را ناچیز می شمارند و به همین دلیل به فرصت های ساده برای احساس شادی دست می یابند . بنابراین ، یک آزمایش دیگر را در نظر بگیرید که فقط اجرا کردیم . یک مطالعه ساده که ما در یک آزمایشگاه انجام دادیم، در موزه علم و صنعت که تازه از دفتر من در شیکاگو به آنجا رسیده ، انجام شد . ما داشتیم در یک اتاق انتظار بزرگ راه می رفتیم .

در مجلس MSL در شیکاگو یک لابی بزرگ وجود دارد ، ما آنها را برای ارزیابی این که چقدر افراد دوست امروز در موزه بودند را ارزیابی کردیم . ما به طور تصادفی آنها را به یکی از دو شرط اختصاص دادیم . در یک شرایط ، ما از آنها خواستیم تا ارزیابی کنند که چگونه افراد دوست با پیاده روی در اطراف و زمانی که افراد حدود ده قدم دورتر هستند با آنها تماس چشمی برقرار کنند و زمانی که آنها پنج فوت به آنها لبخند می زنند . از آنها می خواهیم که دور هم جمع شوند و دوستانه رفتار کنند ، سپس از آنها بخواهند که صحبت کنند ، حداقل ارتباطات اجتماعی ، با افراد دیگر مهربان باشند " آیا آنها می خواهند این کار را بکنند ؟

آیا آنها به همان طرز فکر می کردند که وقتی از مردم خواستند درباره قطار صحبت کنند ، آنها به نوعی شبیه من هستند ؟ " من فکر می کنم که آنها مقداری کم بودند . ما آن را اندازه نمی گیریم ، پس من نمی توانم از نظر کیفی حدس بزنم که آنها به این دلیل هستند که مردم به طور طبیعی این کار را نمی کنند . " درست است ، شما می توانید نتایج را در یک دقیقه بشنوید و سپس می توانید از خودتان بپرسید چرا مردم این کار را نمی کنند . شرایط دیگر ، ما از آنها می خواهیم که به اطراف بروند و ارزیابی کنند که مردم چقدر مهربان هستند . اما فقط با نگاه کردن، به این ترتیب شما فقط افراد دیگر را تماشا می کنید . بنابراین در یک شرایط ما افرادی داریم که ارتباط چشمی برقرار می کنند و لبخند می زنند ، دوستانه رفتار می کنند . در شرایط دیگر فقط مردم را تماشا می کردیم . وقتی بر می گردند ، از آنها می پرسیم : امروز مردم در موزه چقدر دوستانه بودند ؟ فکر می کنید مردم چه گفتند ؟ خوب ، در شرایطی که آنها لبخند می زدند و ارتباط چشمی برقرار می کردند ، گفتند که مردم در موزه دوستانه تر از مردم در شرایط دیگر بودند .



حالا، واضح است چرا، درست است؟ آنها دوستانه هستند زیرا شما دوستانه بودید. " درست. " درست؟ دیگران به شما لبخند خواهند زد، حتی اگر آنها برای شما لبخند نزنند. چیز جالبی بود که ما از مردم پرسیدیم خلق و خوی آنها مثبت یا منفی است. و ما فهمیدیم که افرادی که ارتباط چشمی برقرار می‌کنند و در آن شرایط لبخند می‌زنند، وضعیت بهتری نسبت به افراد در شرایط کنترل دارند. بنابراین، منظورم این است که این یک چیز بی‌اهمیت است، اما به نظر اجتماعی می‌رسد، خوب بودن، حتی در یک سطح بسیار حداقلی باعث خوشحالی شما می‌شود. بنابراین، این اتفاق زمانی نمی‌افتد که مردم در قطار باشند، برای مثال در راه رفتن هم همینطور است. من می‌توانم آن چند دقیقه را انتخاب کنم و با بهتر بودن با افراد دیگر احساس بهتری داشته باشم. " این موضوعی است که در این درس مطرح می‌شود این است که ما در مورد این اقدامات عامدانه صحبت می‌کنیم که مردم می‌توانند این تحقیق را به عمل بکشانند. شما این کار را می‌کنید؟ "

خوب، اجازه بدهید چند چیز را به شما بگویم که من کرده‌ام. پس تنها کاری که کردم این بود که از گوشی موبایل خودم خلاص شدم. بنابراین من فقط یک [inaudible] را حمل می‌کنم " دانش آموزان من وقتی این حرف را می‌شنوند، خواهند گفت، چه اتفاقی در حال رخ دادن است؟ اجازه بدهید ببینم، من حتی مطمئن نیستم که امروز آن را داشته باشم. من معمولاً آن را حمل نمی‌کنم. نه، ندارم. من یک تلفن احمقانه دارم. این فقط میتواند تماس بگیرد " وای. شگفت‌انگیز است که شما حتی می‌توانید یکی از این روزها را بخرید، پس بله " به سمت هدف بروید. فقط با مردم حرف بزن. همه مردم داستان جالبی برای گفتن دارند. همه چیز جالبی در زندگی دارند. فقط باید از اونا بپرسی.

نکته دیگری که من انجام داده‌ام این است که من به عنوان مثال می‌دانم که ما همچنین یک دسته مطالعات درباره مزایای شگفت‌انگیز ابراز سپاسگزاری داریم. معلوم می‌شود که ما اهمیت قدردانی از دیگران را دست‌کم می‌گیریم. پس وقتی برات یه نامه تشکر می‌نویسم، تو از اونی که انتظار داشتیم خوشحال‌تر هستی. به همین دلیل، درست پشت سر من، یه مشت نامه دارم که همین اطراف پرسه می‌زنم تا این رو بنویسم. و خوب، آره من یک سری از این کارها را انجام داده‌ام و آنها تغییر می‌کنند و فکر می‌کنم مهم است که درک کنند چه تفاوتی ایجاد می‌کنند. در حال حاضر تفاوتی ایجاد کنند. مهم‌ترین چیزی که من در مورد خوشبختی و آنچه از ارتباط اجتماعی دریافت می‌کنید را درک می‌کنم. مردم اغلب در مورد خوشحالی مثل ارتفاع فکر می‌کنند، انگار یک چیز دائمی است که اگر X، Y، Z را انجام دهم، من خوشحال‌تر می‌شوم و



همیشه همین جا می‌مانم . خیلی دوست دارم چیزی برای بلندتر شدن انجام دهم ، همیشه بلندتر خواهم بود .

این فقط چیزی نیست که خوشبختی وجود داشته باشد . خوشحالی یک چیز است . به شما می‌گویم که در حال حاضر به نوعی کاره درست را انجام می‌دهید . بودن در کنار دیگران به شیوه‌ای مثبت در تمام طول تاریخ بشر ، برای ما یک چیز خوب بوده‌است ، به این معنی است که آن سیگنال مثبت را دریافت می‌کنیم . اما این یک حالت روحی است . اگر یک فیلم خوب را تماشا کنید درحالی‌که از زندگی تان راضی نیستید ، برای مدت کوتاهی خوشحال هستید ، درست است؟ به همین دلیل است که فکر می‌کنم ، روش فکر کردن در مورد این چیزها و در مورد خوشحالی ، بیشتر شبیه یک لاستیک سوراخ است . شما فقط باید آن را پر از هوا کنید آن نگه دارید تا باد آن را همیشه پر نگه دارید . بنابراین ، من سعی می‌کنم در این لحظات کوتاه بمانم تا این کار را انجام دهم . خوب ، بله . این خط کار بدون سوال چیزی است که باعث شد من زندگی ام را به طور دیگری زندگی کنم . " و همانطور که شما در مورد نوع ساختارهایی فکر می‌کنید که ما می‌توانیم در موسسات و در زندگی روزمره مان قرار دهیم ، راه‌هایی وجود دارد که می‌توانیم ارتباط اجتماعی بین این ساختارها را افزایش دهیم ؟

در یک کلاس درباره این مقاله از دانشجوی سابق دانشگاه ییل صحبت می‌کنم که از آنجا دور شدند . او این مقاله را در تقابل با تنهایی قرار داده‌است و می‌گوید یکی از چیزهایی که در مورد کالج شگفت‌انگیز است این است که او این مفهوم را تجربه می‌کند که برعکس تنهایی است . او گفت ما حتی یک کلمه هم برای آن نداریم ، مثل احساسی شبیه این است که مردم در اطراف هستند و شما می‌توانید با آن‌ها در سالن‌های غذا خوری و این‌جور چیزها صحبت کنید . و او در مورد نوع ترویج هر چیزی که ما می‌خواهیم آن کلمه را در جامعه و هر ایده‌ای از جستجوی شما در مورد این که چگونه این کار را بهتر انجام دهیم ، صحبت می‌کند ؟ که ما دوست داریم گپ بزنیم ، نه خودروهای ساکت ، بلکه چیزهای دیگر . "

می‌دانید که وقتی من این کار را می‌کردم آزمایش‌ها خود را برای مردمی که در شیکاگو کار می‌کنند را اعلام کردم . . این پلیس " شیکاگو " اون زنی که باهش حرف می‌زدم . فقط یه آدم لذت بخش بود . اون فوق‌العاده بود وقتی راجع به نتایج آزمایشی که اون گفت بهش گفتم " اوه ، " خوبه من کاملاً باور دارم ، کاملاً درک می‌کنم ، کاملاً با تجربه من مطابقت داره اما تو که نمی‌خواهی باور کنی که ما قراره چی کار کنیم . چه کار می‌خواهی بکنی ؟ او گفت : " ما در حال آماده کردن یک سیاست هستیم " من گفتم : " بسیار خوب ، این سیاست چیست ؟ او گفت : " ما قصد داریم تا اتومبیل‌های آرام را در همه خطوط قطار



خود قرار دهیم. " من گفتم : " خوب چرا این کار را می کنی ؟ او گفت : " خوب ، چون ما از مردم پرسیدیم که آن ها چه می خواهند و این چیزی است که آن ها می گفتند " . گفتم : " واقعا ؟ " . این چیزی است که مردم ما به آن ها گفته بودند ، اما مشخص شد که آن ها اشتباه کرده اند . از او پرسیدم " آیا تا به حال مخالف ان را امتحان کرده اید ؟

آیا تا به حال یک ماشین شلوغ داشته اید که مردم با هم کنار هم جمع شوند و فقط با یکدیگر صحبت کنید و در پایان روز کمی استراحت کنید ؟ " او گفت : " نه ، ما هرگز چنین چیزی ندیده بودیم ، اما ما چیزی شبیه به ماشین هایی داشتیم که شبیه ماشین های باری بود که در شیکاگو به سمت شمال غربی می رفتند . " من گفتم : خوب ، تو دیگه این رو داری . او گفت : " نه ، چرا آن ها را ندارید ؟ " و او گفت : " خوب ، آن ها در حال تبدیل شدن به چیزی از یک مساله ایمنی بودند . " گفتم : " واقعا ؟ او گفت : " بله ، آن ها خیلی شلوغ بودند . به نظر من انواع مختلفی از مداخلات مثل این وجود دارند که شما می توانید انجام دهید . برخی چیزها در مقیاس کوچک هستند .

من واقعا در این مورد فکر می کنم ، که دانش قدرت دارد . به محض دیدن این داده ها ، فکر می کنم به آن فکر می کنید ، اهمیت این کار را به دقت بیشتر تشخیص می دهید . بنابراین ، من فکر می کنم که قطعاً دانش در این مورد وجود دارد اما من فکر می کنم مداخلات دیگری وجود دارند که شما می توانید انجام دهید . بنابراین ، یکی از چیزهایی که برای یک حس ارتباط اجتماعی با فرد دیگری می یابیم بسیار مهم است .

پس من زیاد فکر نمی کنم که این وسایل لزوماً وحشتناک باشند ، اما این یک تکنولوژی نیست که لزوماً برای ایجاد حس ارتباط اجتماعی با دیگران طراحی شده باشد و اضافه کردن صدایی که فکر می کنم مفید باشد . مکان های دیگری نیز وجود دارند که روانشناسان و جامعه شناسان مورد استفاده برای صحبت در مورد اهمیت سازه های ساختمانی مانند زمین های بازی و چیزهایی که مردم را گرد هم می آورد و راه های دیگر که شما می توانید انجام دهید این است که این نوع رویکرد سطح ماکرو را اتخاذ کنید . اما خوب است بدانید وقتی درباره انجام این کار در زندگی خود فکر می کنید ، تنها می توانید این کار را بکنید چون شما فقط می توانید با مردم صحبت کنید و بنابراین نیازی به ساختارهای بزرگ برای انجام این کار ندارید . "

بنابراین ، منظورم این است که ما نیز چند کودک را به فرزندی قبول کرده ایم . بنابراین ، ما دو فرزند از اتیوپی را به فرزندی قبول کرده ایم و در حال حاضر در فرآیند اتخاذ یک دیگر از چین هستیم . و تو بخشی از دلیلش را می دانی ، که باعث شد احساس بیشتری به انجام این کار کنم ، فقط می دانستم که این



ارتباطات چقدر قوی هستند ، من نمی‌خواهم . پس ، تا به حال احساس نکرده بودیم که ما در هیچ راهی اینجا قربانی می‌شویم . این کودکان زندگی ما را چنان با قدرت و چنان معنی‌دار غنی کرده‌اند . و زمانی که اهمیت ارتباط اجتماعی برای شادی و رفاه را درک کردید ، من فکر می‌کنم راه‌های زیادی وجود دارد که شما می‌توانید در مورد روش‌های زندگی خود فکر کنید که می‌توانید به طور موثرتر و عمیق‌تر با افراد ارتباط برقرار کنید . لزوماً به این معنی نیست که باید اندازه خانواده خود را افزایش دهید ، اما شاید اینطور باشد . " یا گوشی هوشمند خود را به دست آورید ، اگر چه ممکن است برای دانش آموزان ما ، گوشی هوشمند خود را رها کنید - هیچ چیزی به این اندازه " خوب نیست " . خیلی متشکرم دکتر Epley . و باز هم برای کسانی که این دوره را طی می‌کنند . کتاب نیک ، ذهن خردمندان را بررسی میکند . ما چه چیزی را درک می‌کنیم که دیگران به آن فکر می‌کنند و احساس می‌کنند و می‌خواهند . ازت ممنونم ، نیک ، خیلی خوشحالم .

وفور زمان

وقتی که به ثروت فکر می‌کنیم، اغلب فکر می‌کنیم که با آن خو نگرفته ایم، چون دائماً در مورد حقوق، کار خوب، در مورد ثروت مالی و از این قبیل چیزها فکر می‌کنیم. بنابراین اگر فراوانی را، فقط کلمه فراوانی را در گوگل جستجو کنید، چیزی که شما در جستجوی تصویری گوگل دریافت می‌کنید. همه تصاویری از افرادی است که ثروتمندند. من از وسطی تا چپی را دوست دارم و فکر می‌کنم که آن یک همبرگر طلایی است. من علت اینکه مردم به فراوانی وابسته می‌شوند را نمی‌دانم. اما این چیزی است که شما به دست می‌آورید. شما این ایده را به دست می‌آورید که ثروتمند بودن در برخی جهات ثروتمند شدن با پول است. اما روانشناسان در مورد نوع دوم وفور صحبت می‌کنند. یکی از آنها که اغلب با این نوع وفور ثروت (پول) مغایر است، و آن ایده فراوانی زمان است. این ایده که شما فقط برای انجام چیزهایی که می‌خواهید، زمان دارید. شما هرگز خود را در قید و بند زمان حس نمی‌کنید، گاهی اوقات هیچ کاری برای انجام دادن ندارید و فقط لذت می‌برید، برای مثال یک روز زیبا در نیوهیون.

و بنابراین این سوال در مورد اینکه آیا ما باید در وفور زمان سرمایه گذاری کنیم یا نه، وجود دارد. ما احساس نمی‌کنیم که باید سرمایه گذاری داشته باشیم. **در واقع، به همین دلیل است که شما همیشه برای مسیری فراتر از آنچه که می‌خواهید باشید، برنامه ریزی می‌کنید** اما آیا این موردی است که سرمایه‌گذاری در وفور زمان در واقع می‌تواند ما را شادتر از آنچه فکرمی‌کنیم نماید؟ و به همین خاطر محققان به این موضوع توجه کردند، آیا ما به نوعی به دنبال پول هستیم یا زمان. و ویلیامز و همکارانش مطالعه جالبی در این مورد انجام دادند. آن‌ها فقط دو نمونه (گروه) از مردم معرفی کردند. بنابراین، تینا در



صدر، به زمانش بیشتر از پول اهمیت می دهد. او حاضر است پول را برای داشتن زمان آزاد بیشتر صرف کند (فدا کند). او ترجیح می دهد کم تر کار کند، کم تر پول دربیافورد تا بتواند کمی زمان استراحت داشته باشد. و بعد آن، ما نقطه مقابل را داریم. مگی، به پول بیشتر از زمان اهمیت می دهد. او می خواهد زمان زیادی را برای بدست آوردن پول قربانی کند (از دست بدهد). او به جای اینکه بخواهد استراحت کند، ساعت ها کار می کند تا پول بیشتری کسب کند.

و این موضوع فقط پرسیده شد، که پاسخ شما بیشتر شبیه به کدام سری از سوالات هستند. و بعد آن، چقدر خوشحال هستید؟ و چیزی که ممکن است با توجه به آنچه به شما می گویم انتظارش را دارید، این است که افرادی که زمان را به پول اولویت می دهند (ترجیح می دهند)، افرادی که می گویند بیشتر شبیه تینا هستند، به طور میانگین کسانی که زمان را نسبت به پول در اولویت قرار می دهند، خوشحال تر هستند.

شما می توانید این را در زمینه دیگری ببینید. هرشفیلد و همکاران مطالعه مشابهی در این مورد انجام دادند. آنها در حقیقت واقعا به دلایلی علاقه مند بودند که مردم به زمان بیشتر از پول اهمیت بدهند. شاید دلایل واقعی ممکن است اشاره ای به این موضوع کنند که چرا مردمی که به زمان استراحت اهمیت می دهند، بهتر هستند (شادتر هستند). آنها ابتدا به مردم گفته بودند که آیا وقت خود را صرف پول می کنند یا خیر و سپس پیگیری می کنند تا ببینند به چه دلیل این کار را انجام دهند. و بنابراین شما می توانید ببینید که هر دو (گروه از) این افراد که به زمان و پول اهمیت می دهند، اغلب دلایل مشابهی دارند. یا اینکه شما پول و زمان کافی ندارید، یا بر نیازهایتان یا چیزهایی که دوست دارید، تمرکز می کنید. شما روی خودتان یا روی دیگران تمرکز کرده اید، و برای هر چیزی، اهمیت دهی زمان یا ارزش گذاری پول، می توانید بر روی چیزهای مختلف متمرکز شوید.

آنها داده هایشان را جمع آوری کردند و گفتند: بسیار خوب. نادیده گرفتن دلایل و یا کنترل دلایلی که مردم فکر می کنند که زمانی شادی اتفاق می افتد که ارزش زمان را به پول در آوردن ترجیح می دهند و بنابراین آنها سطوح شادی افراد را پس از بررسی آنها نظاره کردند و چیزی که شما متوجه شدید این است که در ابتدا انتظار می رود که بیشتر افراد در سطوح خوشبختی شان واقعا زمان را صرف پول نمایند.

در واقع، این حدود ۷۰ درصد است، بیش از ۳۰ درصد و از دو سوم مردم به پول بیشتر، از زمان اهمیت دادند. اما اگر شما به این که چه کسی شادتر است نگاه کنید، چیزی که پیدا می کنید این است که به طور کلی کسانی که به زمان اهمیت می دهند، به مراتب شادتر از آنهایی هستند که به پول اهمیت می دهند.

و این همان چیزی است که من فکر می کنم، یک مقیاس پنج امتیازی است. این در حقیقت یک تفاوت بسیار بزرگ است. بنابراین، چیزی که ما دریافتیم اولویت دادن به زمان اضافی و انجام کارهای کم تر است،



اما داشتن زمان بیشتر بهتر از شادی (خوشبختی) مرتبط با پول است. اما بعد این سوال مطرح می شود که چرا.

چرا ما اینگونه فکر می کنیم، چرا ما احساس می کنیم که زمان اضافی، به نوعی چیزی است که می تواند ما را خوشحال کند؟ و این چیزی است که موگلینر و همکارانش به آن نگاه کردند. آن ها سعی کردند ببینند که وقتی زمان اضافی دارید چه کاری انجام می دهید، یا وقتی بر روی داشتن زمان اضافی در مقابل داشتن پول اضافی تمرکز می کنید چه عملی انجام می دهید؟

و آن ها این مطالعه کوچک و جذاب را انجام دادند که در آنجا مردم را در حال ورود به کافه ای پیدا کردند و به آنها گفتند، آیا می خواهید بخشی از یک مطالعه باشید، و مردم گفتند بله. آن ها مردم را با استفاده از یکی از این تکنیک های جذاب که روان شناسان از آن استفاده می کنند، آماده کردند تا در مورد اهمیت دادن به زمان یا پول فکر کنند.

افراد مجبور بودند که پازل های کوچکی که دسته ای از کلمات در هم و بر هم داشتند را حل کنند، آن کلمات یا در مورد در آوردن مقدار زیادی پول و یا در مورد داشتن زمان زیاد بوده است.

و به این ترتیب، این فقط یک راه جذاب (فریبنده) است برای اینکه مردم داشتن زمان بیشتر یا پول بیشتر فکر کنند. پس آنها مردمی را که به قهوه خانه می رفتند نگاه می کردند و می شمردند، و به نوعی مخفیانه تماشا می کردند که چگونه زمان خود را سپری می کنند، و هنگام حضور در کافی شاپ چه کاری انجام می دهند. و پس از آنکه از مردم در مورد سطح خوشحالی شان سوال می شد. و وقتی که به دو گروه از مردم که می توانستند وقت خود را در کافه بگذارند نگاه کردیم و به این توجه کردیم که آیا آنها وقتی با اجتماع در ارتباط بودند، و یا وقتی که کار می کردند شاد تر هستند؟

و نتیجه ای که به آن دست می یابید شاید تاثیر وفور زمان در شاد تر کردن ما وقتی که افراد کلمات در هم ریخته درباره ی زمان را حل می کنند، دو برابر زمانی باشد که وقتی زمان خود را صرف صحبت در کافه و صحبت کردن در مورد پول می کنند.

هنگامی که به کارکنان نگاه می کنید فقط الگوی مخالف را می بینید. اگر من در فکر شما پولسازی زیاد را ایجاد کنم ، شما تمام وقت خود را در کافه کار می کنید. در صورتی که اگر فکر کردن به زمان را در شما ایجاد کنم، برای کار کردن همیشگی اذیت نمی شوید. شما از وفور زمان خود برای گفتگو با مردم و اجتماع استفاده می کنید.



اساساً، ایجاد این ارتباطات اجتماعی، شاید حتی وجود اندکی مهربانی در آنجا، مانند تمام چیزهای دیگری که فکر می‌کنیم شادی را ترویج می‌دهد. آنها پس از این دوره در هنگام خروج از مردم سوال می‌کنند که آیا شما خوشحال هستید یا خیر. شما حدس می‌زنید که این مردمی که به زمان فکر می‌کنند ارتباطات اجتماعی بیشتری دارند. احتمالاً، ممکن است آنها را شادتر کند. و این دقیقاً همان چیزی است که آنها پیدا کردند.

اگر در برخی شرایط کنترل شده که در آن شما فقط کلمات تصادفی را رمزگذاری کرده‌اید، رتبه بندی شادی افراد را از ۱ تا ۵ در نظر بگیرید، شما در سطح خوشبختی حدود ۳,۵ هستید. **در شرایط پولی که در آن شما به پولسازی فکر می‌کنید، اگر شما فقط کلمات تصادفی را کدگذاری کردید هیچ شادی بیشتری نخواهید داشت.**

اما در حال حاضر شما تقریباً نیمی از این مقیاس پنج نمره‌ای خوشحال‌تر هستید. تنها با فکر کردن به زمان به عنوان یک ثروت و تمرکز کردن بر آن، باعث می‌شود کمی خوشحال‌تر شوید.

و بنابراین نتیجه این است که فکر کردن به زمان و نوع سرمایه‌گذاری در وفور زمان به شما کمک می‌کند که شما را حداقل در بخشی‌هایی خوشحال‌تر سازد، زیرا این کار شما را بیشتر اجتماعی می‌کند. این باعث می‌شود که متوجه شوید که کاری که شما می‌خواهید با زمان تان انجام دهید، **نیازمند کارهایی که باید برای کسب درآمد انجام دهید نیست.** وفور زمان انجام چیزهای سرگرم‌کننده و تعامل با دیگران است. و ممکن است فکر کنید که این چیزی است که می‌توانم بخواهم، اما بعد از انجام تمام این کارها در ذهنم ماندگار خواهند شد.

اما این مساله غم‌انگیز در مورد وفور زمان است، و آن این است که شما وقتی می‌توانید مقدار زیادی از آن را داشته باشید در صورتی در مورد هزینه‌ی فرصت تان نگرانی نداشته باشید. با تمرکز بر روی چیزهایی مانند نمرات و تمام تعهداتی که مجبور هستید برای رسیدن به یک شغل خوب، پیدا کردن شریک کامل و همه این موارد داشته باشید، از وقت آزادی که دارید فقط اگر آن را داشته باشید، شما می‌توانید **احساس بازی نسبت به انجام خیلی از چیزها داشته باشید** و شما به طور طبیعی به نوعی آن را با ارتباطات اجتماعی پر می‌کنید. بنابراین در مورد تمام مواردی که می‌توانستید وقت بیشتری داشته باشید و انتخاب تان این بود که نداشته باشید فکر کنید. این البته سخنرانی نیست. این چیز خوبی است که اینجا انجام بدهید اما در غیر اینصورت خیر.



کنترل نهایی ذهن

نکته بعدی که جالب است و من فکر می‌کنم که این یکی واقعا می‌تواند افراد زیادی کمک کند این است که اگر شما تلاش کاملا کنترل شده تان را روی آن بگذارید، ارزش آن را کنترل ذهنی خواهم نامید و در این مورد، منظورم نوعی کارتون، ذهن علمی‌تخیلی، در جایی که می‌خواهید ذهن دیگران را کنترل کنید، نیست. در واقع منظورم این است که ذهن خودتان را کنترل کنید و جلوی همه چیز را بگیرید.

یکی از چیزهای غم‌انگیز در مورد زندگی مدرن و انسان بودن این است که ما ذهنی داریم که پایبند به وظایفی که می‌خواهیم انجام دهیم نیست. ما ذهنی داریم که تمام مدت فعال و سرگردان است و روان شناسان یک عبارت بسیار جذاب برای این مساله دارند، آن‌ها این فکر را سرگردان می‌نامند، همانطور که می‌توانید حدس بزنید، پدیده‌ای است که در آن شما محتوای فکری تان را از وظیفه در حال انجام و رویداد های محیط بیرونی تغییر می‌دهید، بنابراین چیزهای دیگری که در حال حاضر با افکار و احساسات خود ساخته ایجاد شده اند، اغلب چیزهایی هستند که در حال حاضر وجود ندارند.

بعضی از شما در حال تأیید هستید (سرتان را تکان می‌دهید)، بنابراین من مطمئنم که شما با این مفهوم ذهنی آشنا هستید، این یک بازنمایش فوق العاده است. شما قرار است روی وظایفتان تمرکز کنید و ذهنتان مشغول فکر کردن به اتفاقاتی است که در گذشته افتاده، فکر کردن در مورد شام امشب و یا در مورد اینکه یک نفر در مهمانی به تو فکر می‌کرد است و این فقط نوعی از سرگردانی است.

یک سوال این است که چگونه فکر در همه جا هست؟ آیا واقعا این به همان اندازه که فکر می‌کنیم، بد است؟ و این چیزی است که کیلینگز ورث و گیلبرت آن را بررسی کردند و چیزی که آن‌ها یافتند این است که اگر شما نمونه برداری از جامعه را انجام دهید و از آن‌ها بپرسید که ذهن (حواس) آن‌ها کجاست، می‌گویند ذهن ما بیشتر وقت‌ها با ما نیست. در حقیقت در حدود ۴۶,۹ درصد از زمان، تقریبا کم‌تر از نیمی از زمان، ما به چیزهایی که در اینجا و حالا وجود دارد، فکر نمی‌کنیم، در مورد چیزی که قرار است بر آن تمرکز کنیم، فکر نمی‌کنیم. ما به نوعی در آنجا سرگردان هستیم.

پس این یک مشکل فراگیر است، اما آیا این نوع مشکل چیزی است که ما بتوانیم درک کنیم؟ چرا ما ذهنی سرگردان داریم؟ چرا این قدر پرسه می‌زند؟



و این نقطه ای است که من می خواهم در این دوره کمی در مورد علوم اعصاب صحبت کنم ، زیرا معلوم می شود که یک داستان عصب شناسی بسیار جذاب برای این که چرا ذهن ما سرگردان (در همه جا هست) است، وجود دارد. و این باید با ویژگی مشخصی از مغز ما و اینکه مغز ما چگونه از انرژی استفاده می کند، انجام شود. بنابراین همه شما احتمالاً می دانید که مغز ما بخش های مختلفی دارد که بر روی چیزهای مختلف تمرکز می کنند، بخش هایی از مغزمان بر تشخیص چهره تمرکز دارند، قسمت هایی از مغزمان هستند که بیشتر در هنگام صحبت کردن و در موقع استفاده از زبان به کار می بریم، بخش های مختلفی از مغزمان را موقع انجام کارهای ویژه و خاص به کار می بریم. اما همچنین مجموعه ای از قسمت های مغز وجود دارد، شبکه ای در مغز که به نظر می رسد در مواقعی که بر چیزی متمرکز نیستیم در تمام زمان ها و زمانی که ذهن ما سرگردان است فعال باشد. و این مجموعه ای از مناطقی است که مردم آن را شبکه پیش فرض می نامند. این شبکه پیش فرضی در بخش (از مغز) است چون شبکه مناطق مغزی، هر زمان که کاری انجام نمی دهیم یا چیز دیگری انجام نمی دهیم، به طور پیش فرض فعال می شود

مشخص می شود که ویژگی های پر انرژی جالبی دارد که در آن ممکن است اداره کردن این شبکه از مغز موثرتر از تمام شبکه های دیگر مغز باشد که بر روی وظیفه ای متمرکز شده اند که به همین دلیل است که ما ممکن است به مقداری که کار می کنیم این قسمت از مغز به طور پیش فرض فعال باشد

اما محققان این موضوع را به شیوه ای جالب کشف کردند. محققان معمولاً این نوع وظایف تصویربرداری عصبی کاربردی را در جایی به کار می برند که آن ها به برخی از وظایف شناختی دیگر که ما انجام می دهیم می نگرند، مانند تشخیص چهره یا زبان و یا غیره. و شما را در اسکنر قرار می دهند و می گویند، بسیار خوب بر روی چهره ها تمرکز کنید و بخش چهره از مغزتان فعال می شود تا جایی که آنها می گویند به این کلمات گوش کنید و بخش شناسایی مغز شما فعال می شود. اما به محض اینکه این کار را متوقف کنید، اینطور نیست که مغزتان فقط تاریک شود، مجموعه ای کامل از مناطق پر انرژی روشن می شوند و در امتداد این مجموعه شبکه های مناطق پیش فرض شروع به حرکت می کنند.

و این همان چیزی است که دانشمندان علوم اعصاب در ابتدا به عنوان مناطق ناامن وظیفه می نامند، هر زمان که شما بیکار هستید (کاری انجام نمی دهید)، پاسخگو هستند، که به نوعی عجیب و غریب است. و اگر شما به آنچه که مانند شبکه به نظر می رسد نگاه کنید، در اینجا به نوعی تصویری از مناطق مختلف است که درگیر هستند.



همانطور که گفتیم این تنها یک نقطه نیست، بلکه شبکه‌ای از مناطق مختلف است که هر زمان که کاری را متوقف می‌کنید، به آن‌ها ضربه می‌زند. و نکته جالب این است که چیزی که ما درک می‌کنیم این است که این شبکه چندین ویژگی عجیب دارد که مردم را واقعا به آن علاقه‌مند می‌کند.

بنابراین یکی از ویژگی‌های عجیب این شبکه پیش‌فرض این است که به نظر می‌رسد مجموعه‌ای از مناطقی اند که واقعا سریع هستند. آن‌ها می‌توانند در عرض چند ثانیه که کاری را متوقف می‌کنید، به کار خود ادامه دهند. بنابراین شما کاری انجام می‌دهید، به چهره‌ها نگاه می‌کنید، عالی، این صورت را می‌شناسید، و در عرض چند ثانیه از این مناطق دیگر، شما را به جایی دیگر می‌برند، آن‌ها به نوعی ذهن سرگردان شما هستند. بنابراین ما وقت زیادی در مورد این کار نداریم، به محض این که توقف کنیم، به چیز دیگری فکر می‌کنیم. نکته دیگر این است که این مجموعه مناطق چیزهای خاصی انجام می‌دهند. اینها مناطقی از مغز هستند که به ما کمک می‌کنند مجموعه متفاوتی از کارها را انجام دهیم، یعنی فکر کردن به بیرون از اینجا و حال. آن‌ها ما را از تجربه واقعی مان بیرون می‌کنند (دور می‌کنند) و اجازه می‌دهند به چیز دیگری فکر کنیم. محققان این را می‌دانند که مردم در صورتی که افراد را مجبور به کاری می‌کنند که آنها به چیزی خارج از کاری که انجام می‌دهند فکر می‌کنند

پس اگر قرار بود شما را در یکی از این اسکنرهای FMI قرار دهم و به شما بگویم: "آهای، در مورد این اتفاقات در گذشته فکر کن"، این همان چیزی است که نقشه مغز شما به آن شبیه خواهد بود. این دقیقا شبیه همان مناطقی است که از زمانی که به طور پیش‌فرض در مورد آن فکر می‌کنید، استفاده می‌کنید. چرا؟

زیرا در نیمه ی راه بعضی از وظایف شما را به فکر کردن در مورد گذشته ترغیب می‌کنند، شما در در مورد هر نوع چیزی فکر می‌کنید. اگر قرار بود شما را داخل یک اسکنر قرار دهم و مجبور بودید که به آینده فکر کنید، این همان چیزی است که مشابه هم هستند و میشود گفت دقیقا همان مناطق (مغزی) هستند.

چرا؟ چون وقتی ذهنتان سردرگم (سرگردان) است، مغز شما به طور پیش‌فرض در حال فکر کردن است، شما در مورد آینده فکر می‌کنید، شما به شام امشب فکر می‌کنید، در مورد کارهایی که وقتی اینجا نیستید می‌خواهید انجام دهید، فکر می‌کنید. همان چیزی که اگر قرار بود شما را به داخل اسکنر ببرم و در مورد دیگران فکر کنید، به این فکر می‌کنید که شخص دیگری در مهمانی به شما فکر می‌کند، شما دوباره به همان مناطق (ذهنی) می‌رسید.



همه اینها به این معنی است که این شبکه پیش‌فرض به نظر می‌رسد همه آن کارهایی را که وقتی ذهنمان اینجا و در زمان حال نیست انجام می‌دهد.. زمانی که در مورد گذشته فکر می‌کنیم، چیزی که قبلاً اتفاق افتاده، فکر کردن در مورد آینده، چیزی است که بعداً اتفاق می‌افتد، یا به چیزی که شخص دیگری فکر می‌کند، می‌اندیشد.

این اساساً تمام مجموعه کارهایی است که وقتی در اینجا و در حال حاضر نیستیم، انجام می‌دهیم. و بنابراین نکته شسته رفته (تمیز) که در مورد شبکه پیش‌فرض وجود دارد این است که به نوعی جذاب است که آن را داریم. و در حقیقت ما می‌توانیم واقعاً یک دوره کاملاً مجزا بر روی این شبکه حالت پیش‌فرض که ممکن است منحصر بفرد باشد، انجام دهیم، زیرا ما در واقع یکی از تنها موجوداتی هستیم که می‌تواند از چشم اندازه‌های دیگر فکر کند و یا درباره آینده مان فکر کنیم و در مورد گذشته مان فکر کنیم.

و بنابراین، این حقیقت که ما با استفاده از این شبکه سرگردان می‌شویم نوعی دستاورد شناختی جالب است. ما می‌توانیم به این افتخار کنیم که ما تنها موجوداتی هستیم که از سرمان (ذهنمان) بیرون می‌آییم. اما مشکل این است که به نظر می‌رسد همیشه انجام این کار خوب نیست. چرا که این سوال جالب در مورد آن است که آیا این همه ذهن ما سرگردان است یا خیر، کل فعالیت این شبکه پیش‌فرض، این است که آیا این واقعاً باعث می‌شود که ما به همان طور که فکر می‌کنیم، احساس خوبی داشته باشیم؟

و این چیزی است که کلینگسورس و گیلبرت وقتی که به نوعی با این درصد از چگونگی سرگردانی ذهن ما مطرح شد، مورد مطالعه قرار گرفت، آن‌ها این کار تمیز را انجام دادند که در آنجا این تجربه نمونه‌گیری تصادفی را داشتند. بنابراین آن‌ها هر بار در یک زمان به سوی مردم می‌روند و می‌پرسند چه اتفاقی در افکار شما می‌افتد؟

***با یک نمونه بسیار بزرگ از مردم، در معرض قرار دادن افراد و پرسیدن اینکه، شما چه کار می‌کنید؟ برای درک این که بر روی چه وظیفه‌ای متمرکز شده‌اند. می‌گویند که در واقع به چیزی فکر می‌کنید که در حال حاضر در حال انجامش هستید، مثل بله یا خیر. و آن‌ها چند سوال دیگر از جمله مسئله مرتبط مانند اینکه آیا شما خوشحال هستید را می‌پرسند.

و بنابراین چیزی که آن‌ها هنگام انجام این کار یافتند این واقعیت است که قبلاً به شما گفته بودم، این است که ذهن افراد سرگردان است، در حدود نیمی از زمان ذهن شما سرگردان است و یا برای کاری که قرار بود



با تمرکز انجام دهید، اما متمرکز نیستید (انجام نمی دهید). و جالب است که به نظر می‌رسد در بسیاری از رویداد های مختلف که قرار است تمرکز کنیم، ذهن سرگردانی داریم.

در واقع، حدود ۳۰ درصد از زمان در اکثر اتفاقات ذهنمان سرگردان است. با توجه به نمونه گیری هایشان در واقع فقط در یک اتفاق ذهنمان سرگردان نیست و آن در طی روابط جنسی است. گمان می‌کنم شاید یکی از دلایلی این باشد که مردم از رابطه جنسی آنقدر لذت می‌برند که واقعا جالب است.

اما علاوه بر این، چیزی که آنها متوجه شدند این است که ذهن سرگردان همانطور که پیش‌بینی می‌کردند، تاثیری منفی بر شادی داشت. به این ترتیب شما در بسیاری از حوزه‌های موضوعی که ذهن تان سرگردان است، کم‌تر خوشحال هستید. بنابراین این یک نمودار جالب است که آنها با آن مواجه شده اند، آنها شادی را در پایین قسمت ترسیم می‌کنند، از نظر فعالیت های مختلف متفاوت است و در اینجا چیزهایی هستند که مردم گزارش می‌دهند و اندازه نقطه این است که مردم چگونه این کارها را انجام می‌دهند. و شما می‌توانید ببینید که مردم هر نوع کاری انجام می‌دهند. در کل افراد در لحظات مختلف خوشحال هستند، داشتن رابطه جنسی واقعا در میزان شادی بسیار بالا است. اما به طور کلی میانگین شادی افراد در اکثر موارد بالاست.

و این چیزی است که اگر شما کل زمان هایی را مردم کاری را بدون سرگردانی ذهن انجام می‌دهند میانگین بگیرید، این نمره شادی آنها است. اما، اگر فاکتور شما به نوعی در مورد این باشد که آیا مردم سرگردان هستند یا نه، یک چیز واقعا جالب را می‌بینید. به این معنی است که اگر ذهن افراد سرگردان باشد و سرگردانی را به عنوان یک چیز دلپذیر قلمداد کنند، شما در مورد تعطیلات خود فکر می‌کنید، یا به آن فرد زیبا که در مهمانی که با شما صحبت می‌کند فکر می‌کنید، این خوب است و پس از آن حفظ شادی شما به اندازه زمانی است که ذهنتان در حال پرسه زدن (سرگردانی) نیست.

اما تمام جنبه‌های دیگر ذهن - سرگردانی، سرگردانی طبیعی ذهن - چه چیزی امشب قرار است شام امشب باشد، یا سرگردانی ناخوشایند ذهن - چرا من این کار را در این هفته انجام دادم، همه این چیزها شما را کم‌تر خوشحال می‌کند. به طور میانگین، بخش سرگردانی ذهن مان در روز به گونه‌ای است که ما را به بخش ناراحت‌کننده تری تبدیل می‌کند. و این همان چیزی است که دن گیلبرت، کسی که نویسنده این مقاله و چگونگی جمع بندی این نوع مشکل سرگردانی ذهن است. او می‌گوید: "توانایی فکر کردن در مورد



آنچه که اتفاق نمی‌افتد، یک دستاورد شناختی است." خیلی جالب است. ما ممکن است یکی از تنها گونه‌هایی باشیم که این کار را انجام می‌دهد." اما آن همراه با هزینه‌های عاطفی می‌آید.

یک ذهن سرگردان، به نوعی، ذهنی ناراحت است." بنابراین، این موضوع منجر به این سوال می‌شود، ما چه کاری می‌توانیم انجام دهیم تا ذهنمان را از سرگردانی خارج کنیم (در بیاوریم)؟ این مثل نفرین امثال ماست که است که ما می‌توانیم این کار را انجام دهیم. آیا راهی برای مسدود کردن این موضوع وجود دارد؟ و توجه داشته باشید که این امر به طور ناگهانی رخ داده است، حالت پیش‌فرض مغز ما احتمالاً در حال سرگردان شدن است. خوب، چطور می‌توانیم انجام آن را متوقف کنیم؟ خوب، مجموعه‌ای کامل از تکنیک‌های دخیل در تمرین مراقبه وجود دارد که به نظر می‌رسد به این کار کمک می‌کند. و بنابراین، برای آن‌هایی که نمی‌دانند مراقبه چیست، بسیار خوب، تعریف کردن کمی سخت است چون یک مجموعه کامل از شیوه‌های مختلف است.

اما برای اهداف این سخنرانی، ما آن را به صورت عملی توصیف می‌کنیم که توجه شما را از افکار پریشان منحرف کنیم. بنابراین، به نوعی که از ذهن سرگردان و به سمت یک نقطه واحد از مرجع تمرکز دور می‌شوید. شما می‌توانید به نفس کشیدن فکر کنید. می‌توانید در مورد احساسات بدنی فکر کنید. می‌توانید در مورد دلسوزی فکر کنید، یک فکر خاص. هر نوع چیزی. اما نکته این است که شما ذهن خود را از سرگردانی در اطراف این چیزها در اینجا و الان متوقف می‌کنید و آن را روی یک چیز متمرکز می‌کنید.

سوال این است که آیا عمل انجام این کار ما را خوشحال تر می‌سازد و می‌تواند در این حالت پیش‌فرض که مغز ما معمولاً در آن است، فعال شود؟ و این همان چیزی است که هدی کوبر، که استاد اینجا، دانشگاه ییل است، مطالعه کرده است. او در واقع استاد درس مبارزه با مواد مخدر و دوره‌های رفتاری است، و همچنین به حدی علاقه‌مند است که مدیتیشن می‌تواند به ما کمک کند تا احساس شادی کنیم و سالم‌تر باشیم. و بنابراین، او این مطالعه دوست‌داشتنی را انجام داد تا ببیند آیا عمل مراقبه می‌تواند الگوی پیش‌فرض معمولی را از حالت برافروختگی ذهن تغییر دهد. به عبارت دیگر، اگر خوب مراقبه انجام دهید، سرگردانی ذهن را متوقف می‌سازید. و بنابراین، برای اینکه آزمایش کنیم که او عنوان کارشناس اندیشیدن را کسب کرده، کسی که به عنوان دارنده بالای ۱۰۰۰۰ ساعت مراقبه در مقابل کنترل‌های سالم انجام می‌دهد، تعریف شده است. و سپس از آن‌ها درون این اسکنر fMRI درخواست شد. در حالی که آنها فعال سازی مغز را برای انجام هر یک از سه نوع مختلف مراقبه انجام می‌دادند، یا آنچه که مدیتیشن مهربان دوست‌داشتنی نامیده



شد، من گذاشتم که در آنجا بنشینید و به این حقیقت فکر کنید که شما به کسی اهمیت می‌دهید و می‌خواهید آن‌ها شاد و سالم باشند.

بنابراین، من فکر می‌کنم، او ممکن است که خوشحال باشد، ممکن است سالم باشد، مهربانی دوست داشتنی به ریون داشته باشد، یا مهربانی عاشقانه نسبت به خودش داشته باشد. این یک نوع مراقبه است. شما می‌توانستید کسی را داشته باشید که روی تنفس شما تمرکز کند. پس، من فقط روی تنفس تمرکز کرده و در طول زمان تنفس ام را تماشا می‌کنم.

**یا چیزی که هدی به عنوان یک آگاهی مطلق به آن اشاره می‌کند، که نوعی مراقبه است و در آن باید فقط افکاری که به ذهنتان می‌رسد را یادداشت کنید. بدون قضاوت، شما به نوعی به دنبال حفظ جایی که هستند هستید پس فقط به احساسات اطراف خود توجه می‌کنید و سعی دارید بر محیط خارجی تمرکز کنید. و پس از همه اینها، او آن افراد را در اسکنر می‌گذاشت تا این مراقبه را انجام دهند. و سپس آنچه را که در فعال‌سازی شبکه پیش‌فرض آن‌ها اتفاق افتاد، آزمایش کرد. آیا افرادی که مراقبه انجام می‌دهند، فعالیت شبکه پیش‌فرض را در هنگام مراقبه کمتر نشان می‌دهد؟

و این چیزی است که او پیدا کرد. این یک نگاه اجمالی و سریع از مغز است. و هدی و همکارانش در حال بررسی دو منطقه در مغز هستند که بخشی از شبکه پیش‌فرض هستند. آن‌ها به نوعی در دو قسمت مختلف حرکت می‌کنند. و سوال این است که آیا این مناطق در مراقبه کمتر فعال هستند، هنگامی که آن‌ها بیش از کنترل‌های معمول تعمق می‌کنند؟ و هنگامی که او به تغییر در علائم نگاه می‌کند زمانی که مراقبه کننده‌ها در حال مراقبه هستند، چیزی که او می‌یابد این است که در منطقه اول در قشر پیشانی و منطقه دیگر در محدوده قدامی، مراقبه‌گر از این مناطق کمتر از افراد عادی استفاده می‌کنند. به این ترتیب، آن‌ها این شبکه پیش‌فرض را خاموش می‌کنند که در حقیقت به جهان حال حاضر تبدیل شده است. اما او چیزهایی حتی جالب‌تر از شبکه پیش‌فرض در افرادی که در مراقبه خبره هستند نه خلاف آن.

و این فقط به این بستگی دارد که آیا شبکه پیش‌فرض فعال است یا خیر، اما آیا دیگر مناطق مغز به نوعی برای خاموش شدن شبکه پیش‌فرض می‌آیند (دست به کار می‌شوند)؟** یا اینکه دیگر مناطق بیشتر هنگامی که در حال مراقبه هستید، در ارتباط هستند. اما ارتباط بیشتری وجود دارد و پیشنهاد دادن مناطق



دیگری که می آیند و می گویند: نه، شبکه پیش فرض را غیر فعال کن و به من توجه کن و به نوعی این بیشتر فکر کردن در لحظه است. چیز فوق العاده شگفت انگیز این است که نه فقط موقعی که افراد در اسکنر بودند و مراقبه انجام می دادند، بلکه حتی در خارج از حالت مراقبه نیز اتفاق افتاد، و حاکی از آن است که تأثیر مراقبه فراتر از لحظه ای است که در واقع فرد مراقبه می کند.

این در واقع الگوی پیش فرض شما را در طول روز تغییر می دهد، بنابراین شما می توانید بیشتر بر روی زمان حاضر و اینجا و تمام مدت اینجا تمرکز کنید. و بنابراین، نکته جالب این است که تمرین مراقبه می تواند سرگردانی ذهن را به روش جالبی تحت کنترل درآورد. اساساً، این حالت پیش فرض را از بودن در خارج حال حاضر متوقف می کند، در زمانی که در حال مراقبه هستید و از همه مهم تر، حتی در طول زندگی روزمره تان موقعی که در واقع در وسط تمرین نیستید. و پیش بینی این است که اگر این حالتی است که ذهن سرگردان ما را ناراحت می کند، پس شاید عمل تمرین مراقبه می تواند ما را شادتر کند، زیرا (مراقبه) ذهن آشفته و سرگردان را متوقف می کند.

آیا واقعا این طور است؟ خوب، این چیزی بود که فردریکسون و همکارانش آن را بررسی کردند، فقط احساسات مثبت مردم را از طریق یک مداخله مراقبه طراحی کردند. این ها افرادی هستند که از آن ها خواسته شده است تا در طول هشت هفته به مدت کمی بر روی کثیرالاحسان تمرکز کنند. و بعد، این چیزی است که برای ترسیم احساسات مثبت در طول آن زمان اتفاق می افتد.

اساساً، چیزی که شما می بینید، کنترل هایی هستند که به نوعی فقط هموار هستند، *در حالی که به مراقبه نزدیک می شوند و همچنان ادامه می یابند، به طوری که آن ها در طول زمان احساس مثبتی داشته باشند. باز هم، این در طول مراقبه نیست. این فقط یک فردی است که در طول زمان مراقبه می کند. هشت هفته بعد، شما کمی این احساس مثبت را دارید که واقعا جالب است. و به این ترتیب، به نظر می رسد که عمل مراقبه می تواند ما را شادتر کند، شاید از طریق غیر فعال کردن این حالت پیش فرض ذهن - در تمام مدت، اما مهم است که توجه داشته باشیم که مراقبه به نوعی اکسیر عالی برای کمک به ما در همه انواع دیگر روش ها نیز هست.

یکی از این گونه روش ها به طور شگفت انگیزی مراقبه به نظر می رسد که در بافت مغز و به نوعی تقویت مغز ما در طول زمان است. و این چیزی است که گروهی از محققان در دانشگاه هاروارد آن را بررسی کردند. آن ها در واقع اندازه ماده خاکستری مغز شما را قبل و بعد از یک دوره مراقبه هشت هفته ای با یک دوره



کاهش استرس مبتنی بر تمرکز ذهنی بررسی کردند. و این هشت هفته بود، اما از لحاظ مراقبه خیلی جالب بود. مردم به طور متوسط در حدود نیم ساعت در عرض هشت هفته در حال مراقبه هستند. و این چیز شگفت انگیزی است که آن‌ها پیدا می‌کنند، که اگر به تغییرات در محتوای ماده خاکستری نگاه کنید، در مناطقی که شبکه پیش‌فرض و بخش‌های دیگر قشر مغز است، چیزی که متوجه می‌شوید این است که شما در آن دسته از افرادی که یک برنامه کاهش استرس مبتنی بر تمرکز را انجام می‌دادند، بسیار پیشرفت می‌کنید. شما در واقع اندازه ماده خاکستری خود را در این مناطق افزایش می‌دهید. و سپس در مناطق و بخش‌های دیگر مغز مانند مخچه که در هماهنگی حرکتی و غیره درگیر است. آنها با انجام این تمرین به معنای واقعی کلمه در حال تغییر و تقویت مغز شما هستند. و دوباره، نه خیلی زیاد، نیم ساعت برای هشت هفته، درست است؟

تصور کنید ساختن عضلات زیاد که به مدت هشت هفته به سرعت در طول تمرین بدن شما انجام می‌شود. شما همچنین از لحاظ عملکرد شناختی بر روی چیزهایی که برخی از شما فکر می‌کنید باید مهم باشند، پیشرفت بزرگی کسب می‌کنید، اما این کار را نکنید. (مانند چیزهایی مانند GRE و غیره). و این چیزی است که محققان دیگر آن را مورد بررسی قرار دادند، تحقیق برای بررسی اینکه آیا مراقبه می‌تواند بر عملکرد GRE تأثیر بگذارد یا خیر.

و در این مطالعه، آن‌ها به مدت دو هفته چهار کلاس ۴۵ دقیقه‌ای، جهت یادگیری مراقبه و غیره برگزار کردند. و سپس، افراد مجبور بودند ۱۰ تا ۲۰ دقیقه از تمرینات ذهن آگاهی را در خارج از کلاس انجام دهند. گروه کنترل هم چنین کلاس‌های مشابهی انجام می‌داد، اما آن‌ها در مورد استراتژی‌های تغذیه یاد گرفتند و انتظار می‌رفت که مواد غذایی خود را در طول هفته افزایش دهند.

و بنابراین، این چیزی است که آن‌ها موقع توجه به عملکرد و دقت بر شرایط GRE یافتند. چیزی که شما می‌یابید این است که در مورد مواد غذایی، هیچ تغییری از قبل از آزمایش قبلی وجود ندارد، اما وقتی که شما یک روش مبتنی بر تمرکز را انجام می‌دهید، پیشرفت نسبتاً بزرگی به دست می‌آورد. به عبارت دیگر، همانطور که مراقبه بیشتری انجام می‌دهید، عملکرد GRE تان را افزایش می‌دهید.

دوباره، نمرات نباید واقعا مهم باشند، اما آن‌هایی که از شما می‌خواهند به مدرسه بروید، این می‌تواند تا حدودی کمک به شما باشد. در نهایت، شواهد زیادی وجود دارد، و شواهد جدید نشان می‌دهند که مراقبه می‌تواند به شما کمک کند تا با افزایش چیزهایی که می‌بینیم، شادی را افزایش دهیم. چیزهایی مثل



ارتباط اجتماعی و مهربانی و غیره. و این چیزی است که گروهی از محققان در دانشگاه استنفورد آن را بررسی کردند.

آن‌ها افراد زیادی داشتند که **مراقبه کثیرالاحسان** (واقعا ترجمه چرتی کردم چیز خوبی به ذهنم نرسید :joy::joy:) انجام می دادند و سعی می کردند ببینند که آیا این نزدیکی اجتماعی را افزایش می دهد یا خیر. و آن‌ها این کار را با دادن عکس غریبه‌هایی که آنها را نمی شناختند انجام دادند. و آن‌ها گفتند، "چه قدر نسبت به این غریبه‌ها احساس نزدیکی می کنید، فقط به این تصویر نگاه کنید و ببینید که چقدر به این افراد نزدیک هستید؟"

آن‌ها همچنین این اقدام جذاب و دوست‌داشتنی را انجام دادند که در آن آنها با استفاده از صفات مختلفی که مثبت یا منفی بودند افراد را قضاوت می کردند و می توانستند به سرعتی که مردم در مورد آن قضاوت می کردند، بنگرند. پس اگر خیلی سریع اصرار می کردم که بگویم شما فرد خوبی هستید، من از نظر اجتماعی به شما نزدیک هستم.

اما اگر به جای آن، خیلی سریع اصرار کنم که اینطور به نظر می رسد که مثلا شما بدجنس هستید، پس این یعنی من به طور ضمنی از شما خوشم نمی آید. و بنابراین، مردم این محبت زیاد را برای یکی از آن سه غریبه دیگر انجام دادند. و بعد، آن‌ها هم قبل و هم بعد از اینکه مردم این کار را کردند، آنها را بررسی کردند. و بنابراین، این چیزی است که آن‌ها در مورد این تفاوت‌ها در تعداد نزدیک بودن اجتماعی پیدا می کنند.

بنابراین، این تفاوت از پیش تعیین شده است. بنابراین اعداد بزرگ‌تر به معنای نزدیکی اجتماعی بیشتر هستند. زمانی که یک مراقبه با مهربانی فراوان را دوست دارید، اندازه نزدیکی اجتماعی خود را با یک نقطه کنترل کامل بهبود می بخشید. و در واقع، این تنها برای فردی که با محبت در مورد آن مراقبه می کنید، کار نمی کند. پس اگر من این دوست دارم، اوه، ریون، من می خواهم او خوشحال باشد و غیره.

اما چه اتفاقی برای مهربانی من نسبت به داروین یا نسبت به گابریلا می افتد؟ چیزی که متوجه می شوید، حتی در مورد مراقبه بر روی هدف، مهربانی خیلی زیاد و نزدیکی اجتماعی تان برای اهداف دیگر نیز افزایش می دهد. بنابراین، شما مجبور نیستید مراقبه مهربانی زیاد را برای همه انجام دهید، تنها انجام این عمل برای یک شخص می تواند نزدیکی اجتماعی شما را به طور گسترده ای افزایش دهد.

و آن‌ها انواع مختلفی از الگوها را برای این معیار علاقه ضمنی، حتی الگوهای بزرگ‌تر، و به نوعی پیشرفت بیشتر در در سرعتان برای گفتن چیزهای خوب در مورد هدف وابسته به کنترل‌ها، پیدا کردند، و با این



حال، شما یک ترقی بسیار بزرگ را حتی برای چیزهای غیر شاهد می‌بینید. همه اینها به این معنی است که این نوع مراقبه‌ها می‌توانند باعث افزایش چیزهایی شوند که ما فکر می‌کنیم می‌تواند ما را خوشحال کند، یعنی، ارتباط اجتماعی و نزدیکی اجتماعی را افزایش دهد.

بنابراین، تمام چیزهایی که می‌گویند پیدا کردن زمان برای افزایش کنترل ذهن می‌تواند شما را از طریق متوقف ساختن ذهن سرگردانتان شاد کند، اما می‌تواند شما را از طریق فواید مثبت دیگری خوشحال کند. و بنابراین اگر شما مجبور به انتخاب یک تمرین سخت برای اضافه کردن به زندگی روزمره تان بودید، مراقبه کار خوبی است که باید انجام دهید.

تمرین‌های سلامتی

این نکته دو مجموعه از چیزهایی است که فکر می‌کنم باید انجام دهید. هر دو آنها تحت دستورالعمل قرار می‌گیرند؛ ما باید به دنبال نمرات خوب و دستمزد بالا باشیم، اما ما باید تلاش‌های سالمتری را دنبال کنیم. و این نقطه جایی است که من در آن یک فروشنده بسیار بد در این دوره بشوم، جایی که می‌توانم وانمود کنم که یک قرص شاد، مانند قرص اکسیر دارم، فقط برای اینکه در طول زمان شما را خوشحال تر بسازم و داشتن تمام این چیزهای شگفت‌انگیز که در تبلیغات می‌بینید و شما را خوشحال می‌سازد، است.

این به شما درجات بهتری می‌دهد حتی اگر شما به آن اهمیت ندهید، لیکن این باعث می‌شود که بهتر به نظر برسید، هر چند که شما به اینکه چطور به نظر می‌رسید اهمیت نمی‌دهید، ولی این کار را نیز برای شما صورت می‌دهد.

این همچنین عوارض جانبی ندارد و قانونی است. این (همان قرص شادی) مانند برخی از مواد مخدر می‌باشد و حتی رایگان است. چطور می‌توانید چنین چیز وحشتناک و فوق‌العاده‌ای داشته باشید؟ بسیار خوب، معلوم است که این دو چیزی است که همیشه به طور کامل در دسترس تان هستند، اما اهمیتش را فراموش کرده ایم. یکی از این‌ها نرمش‌های ساده که به نظر خیلی زیباست می‌باشد. شما فکر می‌کنید که حقوق و دستمزد زیادی می‌خواهید، اما براستی فعالیت‌های بدنی بسیار ساده شما همیشه می‌تواند منافع روانی زیاد و بزرگی داشته باشد.

حتی مزایایی بیشتر از مکانیسم‌های دیگری که ما به طور شیمیایی برای افزایش شادی داریم. و به همین ترتیب، این همان چیزی است که بابیاک و همکارانش آن را بررسی کردند. آنها سعی کردند بفهمند که آیا



می توانند از یک مداخله ورزشی برای افزایش شادی حقیقی در جمعیتی که حقیقتاً از کمبود شادی رنج می برند، یعنی افراد مبتلا به افسردگی شدید، استفاده کنند.

بنابراین، آنها به مدت شش هفته افراد را به یکی از سه شرایط تقسیم کردند، به این ترتیب که هر بار تمرین فقط سه بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه که یا می توانند به انتخاب خودتان ورزش کنید و یا شرایط دارویی که آنها داروی ضد افسردگی را به شما دادند، یا اینکه ترکیبی از هر دو. سؤال اینجاست که آیا وقتی که بعد از ۱۶ هفته بازگشتید. آیا پس از آن هفته ها می توانم بگویم که میزان بازگشت چقدر است و یا از افسردگی رنج می برید؟

آیا به حالت قبل بازگشتید یا خوشحال هستید؟ و این چیزی است که آنها دریافت می کنند. این اطلاعات بسیار باور نکردنی است. بنابراین، اگر شما به درصد افرادی که به طور کامل بهبود می یابند بنگرید، تعداد مشخصی از شرایط دارویی را دارید که شاید بیش از نیمی از آنها بهبود پیدا کنند.

اما اگر به شرایط ورزش نگاه کنید، حدود ۹۰ درصد مردم بعد از گذشت ۱۰ هفته عملاً بهبود یافته اند. در کمال تعجب، در حقیقت این حتی بهتر از شرایطی است که من به شما Zoloft و ورزش را با هم می دهم. اما نکته این است که، ورزش کردن فقط سه بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه در روز می تواند به شما شادی وصف ناپذیری (برداشت خودم) مثل گرفتن SSRI یا چیزهایی شبیه زولوفت بدهد. خیلی جالب است.

علاوه بر این، ما می دانیم که ورزش می تواند نه تنها سلامت روانی ما، بلکه عملکرد مغز ما و عملکرد شناختی ما را نیز افزایش دهد. و هیلمن و همکارانش این بررسی فوق العاده را انجام می دهند، جایی که آنها از طریق تمام این شواهد مختلف می گویند که تمرین واقعا به عملکردهای شناختی کمک می کند.

باز هم، شما دوستان نباید در مورد نمرات نگران باشید، اما اگر شما در مورد نتایج یادگیری نگران هستید، چیزی است که شما باید نگران آن هم باشید، که اضافه کردن در ورزش نیز می تواند به شما کمک کند و آنها این را در حوزه های چندگانه نشان می دهند. این یکی از زمینه هایی است که به بررسی عملکرد فیزیکی اندازه گیری شده در نمرات آمادگی جسمانی و موفقیت های شناختی در میان بچه ها می پردازد. بنابراین، اینجا مدرسه بچه های ابتدایی است. و اگر شما به همبستگی بین اینها توجه کنید آنچه که پیدا می کنید این است که هم دستاورد خواندن و هم دستاورد ریاضیات، به نوعی با نمرات آمادگی جسمانی همبستگی دارند.

بنابراین فعالیت هوازی بیشتری دارید ، بیشتر احتمال دارد که به طور شناختی به این حوزه ها دست پیدا کنید. باز هم این همبستگی است، اما این ارتباط بین سلامت جسمی، آمادگی جسمانی و دستاوردهای



شناختی را نشان می دهد. و ما این را در انتهای دیگر طیف رشد مشاهده می کنیم. بنابراین، اگر شما در رابطه بین تناسب اندام و عملکرد شناختی در بزرگسالان سالخورده در طول یک دسته از وظایف نگاه کنید، آنچه که شما پیدا می کنید، عموماً یک الگوی مشابه است.

بنابراین، اگر شما به میزان اثر در عملکرد شناختی در بزرگسالان سالخورده تر که نوعی تمرین معقول تر انجام می دهند بنگرید، به نظر می رسد که به نوعی بیش تر تمرین می کنند تا اینکه کنترل شوند. چیزی که متوجه می شوید این است که در میان دسته ای از وظایف شناختی مختلف از عملکرد اجرایی تا استدلال فضایی تا حتی سرعت پاسخ، کسانی که بیشتر ورزش انجام می دهند، در واقع بهتر عمل می کنند.

اگر می خواهید با شناختی که از آن دارید، به سن پیری برسید، نباید تمرینات شناختی بیشتری انجام دهید، بلکه فقط به باشگاه بروید و تمرین های جسمانی انجام دهید. و از این رو، همه این ها نوعی اکسیر قرص شادی است. این باعث می شود که شما بهتر و شادتر به نظر برسید، نمرات خود را افزایش می دهید، و این کاملاً رایگان است و شما فقط می توانید آن را انجام دهید. بنابراین، اضافه کردن این تمرینات سالم و ورزش واقعا می تواند به شما کمک زیادی کند.

این نکته بسیار مهم است که در حدود این زمان سال میان دوره ای. مشابه اکسیر قرص شادی باعث می شود که شما بهتر نگاه کنید، نمرات خود را بهبود خواهد بخشید، همه این چیزها را بهبود می بخشد و کاملاً رایگان است. این چیست؟ این خواب است. بله، چنین چیزی است. شما دانشجویان فارغ التحصیل نشده ممکن است فراموش کنید که چه چیزی شبیه خواب است، اما این چیزی است که هست. این چیزی که شما در کتابخانه بیس شما به نظر می رسد نیست. درست است؟ این است. اما همه ما به نوعی فواید خواب را می دانیم اما بسیاری از شما، من بررسی نکردیم که آنها چند ساعت خواب در این فصل میان دوره ای قرار می دهند. اما در تلاش برای مطالعه ی چیزها و یا گرفتن نمرات خوب، و همه ی آن چیزها، در نهایت به این نتیجه می رسید که خوابتان را در اولویت قرار ندهید. اما شما این کار را به خاطر کمبود خودتان انجام می دهید زیرا مشخص می شود که مطمئن شوید، خواب می تواند هم به شاد شدن شما کمک کند و هم به آن چیزهایی که می خواهید مثل نمرات خوب و انجام همه کارهایتان دست یابید. اما این همچنین می تواند به شما کمک کند تا در حقیقت نتایج خوبی کسب کنید و در واقع آن نتایج یادگیری را داشته باشید که باید اولویت بندی کنید. و بنابراین، چگونه این را می دانیم؟ خوب، از بسیاری از مطالعات، اما من فقط به یکی از آنها اشاره می کنم. بنابراین، دینگز و همکاران در واقع به این موضوع پرداختند. آنها تناسب مقدار خواب معمولی با خلق و خوی افراد که حدود ۷ ساعت خواب در شب بود را تست کردند و پس از آن مداخله ای انجام دادند که افراد را از خواب محروم کرد.



بنابراین، اکنون آنها در چهار مرحله از خواب محروم هستند. شما بچه ها می خندید چون برخی از شما به محرومیت خواب در پنج ساعت شبانه روز فکر نمی کنید. اما این محرومیت زیادی است. این اثرات را تماشا کنید. وحشتناک است، اما آنها شما را از خواب محروم می کنند و سپس در پایان دوباره به آنها اجازه خواب می دهند. آنها آزمایشی را انجام دادند که افراد در مورد اثرات متفاوت بر روحیه گزارش شده بودند. آنها همچنین به بررسی اینکه آیا در طول زمان شکایات جسمی یا احساسی را تجربه می کنند یا نه پرداختند، به طوری که آنها یک دفتر ثبت شکایت به مردم ارائه کردند.

شما فقط زمانی که شکایات های احساسی یا جسمی داشتید مانند مواقعی که احساس خوبی نداشتید و غیره علامت گذاری می کردید. و بنابراین، چیزی که مشخص شده است اندازه گیری خلق مثبت در طول زمان است و بنابراین نمرات بالاتر مثبت تر است. این زمانی است که مردم مقدار طبیعی خواب، هفت ساعت در شبانه روز را دریافت می کنند. در این دوره چیزی که در طول زمان اتفاق افتاد این بود که خواب شان فقط به ۵ ساعت در شبانه روز محدود شده بود. در اینجا کاهش ۵ ساعته خواب شبانه ی یک فرد با خلق و خوی مثبت است و بعد آن شما فقط فکر می کنید که این چیزها در این زمان خیلی عجیب نیست، زمانی که آنها هفت و نیم ساعت در شب به خواب می روند، به نوعی به حالت قبل بر می گردند.

اگر چه کمبودی دارد، اما در نهایت به نوعی بازگشت سریع به خود گرفته است. آن چیزی است که در مورد شکایات جسمی و عاطفی در ثبت شکایت عاطفی شما کم است. آنها یک شب خواب طبیعی آرام دارند و پس از آن بقیه شب ها خواب اندکی دارند. و شما اساسا می توانید ببینید که چه اتفاقی می افتد، که تعداد شکایات جسمی و عاطفی شما به طرز سرسام آوری افزایش یافته است.

شما فکر می کنید چیزهای بد فقط در زندگی شما وجود دارد، اما واقعا دلیلش این است که شما به اندازه کافی نخوابیدید. پس، این نوعی از خوشبختی است. خواب بیشتر و خوابیدن حدود هفت ساعت یا هشت ساعت در شب می تواند شما را خوشحال تر کند. اما من نمی توانم کمک کنم اما یادآوری می کنم که خواب نیز دارای مزایای دیگری است. شاید حتی مزایای این که نمی خوابید به خاطر این است که شما در مورد یادگیری مواد در بعضی از کلاس ها و غیره نگران هستید. به نظر می رسد که خواب واقعا می تواند به عملکرد تحصیلی و عملکرد شناختی شما کمک کند. چطور این را می دانیم؟ خوب، مطالعه دوست داشتنی توسط واکر و همکارانش انجام شده بود که در واقع آزمایش کردند که چه اتفاقاتی بعد از خواب بر اجرای شناختی می افتد. آنها این کار را به شیوه ای با مزه انجام دادند. به این صورت که به مردم نوعی وظیفه شناختی و کار حرکتی دادند و پس از یک دوره طولانی بیدار بودن، آموزش و آزمایش را انجام دادند.



بنابراین او ساعت ۱۰:۰۰ عصر آموزش دیده و آنها را در ساعت ۱۰:۰۰ صبح امتحان کرد. یا آنها را در ساعت ۱۰:۰۰ صبح آموزش می دهند و سپس آنها را در ساعت ۱۰:۰۰ عصر تست کردند، درست بعد از اینکه مردم مقدار مشخصی خواب داشتند و آنها اطمینان دادند که همه به تعداد ساعتی ضروری خوابیده اند.

و سوال این است که چقدر از پیشرفت شما از آموزش با آزمون گرفتن بدست آورده می شود و اگر شما در طول زمان به این عملکرد آنها نگاه کنید، این است که در طول ساعات بیداری خود از آموزش به آزمون سرعت می گیرید ، اما بعد از اینکه می خوابید، پیشرفت بیشتری از آموزش به دست می آورید. تنها عمل خوابیدن به شما این امکان را می دهد که چیزها را تقویت کنید و در واقع بهتر عمل کنید، به همین دلیل است که برخی از محققان خواب، در واقع از چرت زدن در وسط روز استفاده می کنند تا کمی رشد شناختی در آن زمان نیز به دست آورند. اما این موضوع تنها در زمینه خاصی از یادگیری نیست. این موضوع در زمینه خاصی از یادگیری وجود دارد که ما فکر می کنیم در مکان هایی مانند "ییل" مهم است، جایی که شما نوعی بینش دارید که در آن شما به نوعی در خارج از کادر فکر می کنید و کار جدیدی انجام می دهید.

آیا برای این کار به خواب نیاز دارید؟ خوب، در حقیقت، واگنر و همکارانش متوجه شدند که چنین به نظر می رسد. آنها در واقع آزمونی ارائه کردند که شامل یادگیری تعدادی از توالی های پاسخ محرک مثل حفظ یک مشت از این چیزها بود.

اما آنها الگویی را ایجاد کردند که در آن یک قانون مخفی وجود داشت که اگر آن را کشف می کردید می توانستید عملکرد را بهبود ببخشید. اما آنها به مردم نگفتند که این قانون چیست. سوال این بود که آیا افراد این بینش را دارند که این قانون را خودشان تشخیص دهند و آیا خواب بر روی آن تاثیر می گذارد؟ آیا آنها این کار را کم و بیش با خواب کافی یا بدون خواب کافی انجام می دادند؟ و بنابراین آنها آن را به روش مشابه آنچه در مطالعه قبل در طول روز و شب امتحان کردند ، آزمایش کردند، یک شب که در آن شما باید بخوابید و یک شب که از خواب بیدار شده بودید. بنابراین، شما در شب مورد آزمایش قرار گرفتید، اما در طول شب نخوابید. پس، آنها می توانند ببینند که آیا این اثر شب یا اثر خواب است یا نه. و این چیزی است که آنها به زودی متوجه می شوند. و این چیزی است که آنها به زودی دریافت می کنند. امیدوارم به زودی اتفاق بیفتند اساسا آنچه که آنها می یابند این است که نه تنها تعداد بینش هایی را که شما می توانید در این کار داشته باشید، افزایش می دهد، بلکه آن را بیش از سه برابر افزایش می دهد.

بنابراین، این رازی است که آنها سعی می کنند کشف کنند که چه زمانی شما اورگو را یاد می گیرید، و یا این بینش مرتبی که می خواهید داشته باشید و یا چیزهای را که واقعا در این مقاله ی جالب هستند، دریافت نکنید، تمام آن چیزها اتفاق نخواهند افتاد مگر اینکه که شما خواب لازم را دریافت کنید. و بنابراین، از آنجا



که خواب یکی از بسیار چیزهایی است که در مورد آن به شما گفتم، شما چهره تان را درهم و چروک می کنید به نشانه این که این ماجرا هرگز برای من اتفاق نخواهد افتاد. من فقط می خواهم یک نقل قول بیشتری از اهمیت این موضوع بگویم. ****این از **هوفپو** و درباره چیزی است که در حال از دست دادن هستید. علاوه بر شادی، پس از یک شب خواب بد، این چیزی است که ما می دانیم اتفاق می افتد.****

شما گرسنه هستید و احتمال بیشتری هست که بعدا بیشتر بخورید، احتمال بیشتری دارید که یک تصادف در محل کار داشته باشید، احتمالا شما به بهترین حالت ممکن نگاه نمی کنید یا نگاه زودگذر دارید به این دلیل که شبیه آن تصویر وحشتناک هستید، سیستم ایمنی شما کاهش می یابد و احتمال دارد سرما خورده باشید، در واقع در حال از دست دادن بافت مغزی هستید. تحقیقات صورت گرفته حاکی از آن است که بعد از یک شب خواب، به احتمال زیاد تمرکز عاطفی و تمرکز کمتری بر روی مشکلات حافظه و همه آن شکایتهایی که قبلا درباره آن ها صحبت کردیم دارید. پس از بی خوابی مزمن، که دوباره به عنوان پنج ساعت در شب تعریف می شود که به معنی کمبود خواب است.

بنابراین، زمان های مزمن کمتر از ۵ ساعت یا خواب کمتر، شما خطر مرگ خود، کاهش تعداد اسپرم آقایان، افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی، افزایش خطر ابتلا به دیابت، افزایش خطر ابتلا به برخی از سرطان ها، افزایش خطر ابتلا به چاقی و چهار برابر خطر سکته مغزی را افزایش می دهید. و به این ترتیب، همه اینها می گویند، برو بخواب. این داروی شفا بخش هر چیزی است. تمام دلایلی که شما بچه ها در این دوره کسب کردید، می توانید فقط با خواب چند ساعت اضافی در شب به دست بیاورید.

پس بیایید ببینیم آیا می توانیم آن عمل خوب را انجام دهیم یا خیر. خب، به این ترتیب این به نوعی پایان برخی از این شیوه های خوشحال کننده مانند قرص هایی است که ما را بیش از آنچه که فکر کنیم، کمک می کند.

سوال و جواب

و بنابراین این همان چیزی است که ظرف هفته آینده تا حدودی به ان می رسیم، که مطمئنا تعیین زمان مناسب برای روابط نزدیک نیز مهم است.

****و در واقع، این یکی از چیزهایی است که ما می خواهیم ببینیم که یکی از مشکلات اصلی نا امیدی این حقیقت است که باعث می شود که وقتمان را صرف چیزهایی که در واقع مهم نیستند بکنیم، که مانند چند باری که در ماه گذشته شما برای انجام کاری مرتبط با اهدافتان اولویت بندی داشتید و من همچنان می گویم بد است یا همانند چیزی که فکر می کنید واقعا برای کار شما یا برای نمرات شما مفید است و یا همه**



چیزهایی تا به حال داشتیم در مقابل چیزهایی که ازشان لذت برده ایم ، که مارینا کیگان در مورد این شبکه از افراد و این چیزهای جالب سخن می گفت که کسانی که در سال جاری فارغ التحصیل می شوند، به همین ترتیب نخواهند بود، متاسفم، نیک، آیا پس از این همین شیوه را پیش می گیرند؟

و بنابراین این دلیلی است که این ارتباطات اجتماعی غنی حس قدرتمند تری می دهند، این ها همچنان مانند دوستان نزدیک و آشنایان نزدیک ادامه می یابند و می توانید برای گذراندن وقت بیشتر با آنها و به نوعی اطمینان از تجربه وقت بیشتری بگذارید و بعد، آنهایی از شما که ترم اخری بودند ممکن است به یاد داشته باشند که شما برگشتید، و مثل این، " اوه، تمام این افراد اینجا هستند. این عالی است."

نکته مهم و عجیبتر در مورد این چیز این است که اغلب اوقات، آن شرایط صحبت کردن با غریبه‌ها، مواردی نیستند که بخواهد از روابط اجتماعی خارج گردد. مثلا اگر من تصمیم بگیرم با کسی در کافی شاپ صحبت کنم، آن زمانی نیست که من با خانواده ام یا **همکارانم** می گذرانم، درست مثل یک ارتباط اجتماعی مضاعف است که از دست می دهیم (تلف می کنیم). و به همین دلیل بود که من روی آن تمرکز کردم. این یک مداخله بسیار ساده است که واقعا همه ما می توانیم به سرعت انجام دهیم. من در مورد اعمال خیرخواهانه سوالی دارم. پس شما گفتید با همه این افراد صحبت می کنید. اما در مثال های تان اشاره کردید که افراد جبران می کنند، که همیشه درست نیست، درست است؟ اگر شما به کسی سلام کنید (به کسی بگویید: سلام) ، برخی افراد شما را نادیده می گیرند. این بزرگترین حس دنیا نیست. آیا اطلاعاتی در مورد این موضوع وجود دارد که چگونه بر شما اثر می گذارد؟ آیا به شما نیز کمک می کند؟ آیا آن یک اقدام خیرخواهانه است؟

در مقاله اصلی Nick Epley، این گونه نگاه کرد، چون مردم پیش بینی قوی در مورد این دارند. مثل اینکه اگر من شروع به صحبت با فردی در اتوبوس کنم، یا نمی خواهند با من صحبت کنند و یا اینکه به من بی اعتنائی می کنند. او در واقع تمام این راهکارهای عملیاتی را در اتوبوس انجام داد، به خصوص در مورد قطار، چه کارهایی انجام می دهید و غیره. چون شما فکر می کنید، این به نوعی همان چیزی است که در قطار راجعش فکر می کنم. به نظر می رسد که می توانم با آن شخص صحبت کنم، اما احتمالا آنها قصد دارند به سر کارشان بروند، آنها احتمالا کاری برای انجام دادن دارند، نمی خواهند من با آنها صحبت کنم، زیرا می خواهم آنها را کم بازده تر یا چنین چیزی کنم. چیزی که متوجه شدید این پیش بینی اشتباه است که مردم این کارها را می کنند. بیشتر اوقات، وقتی که شما می ایستید و به مردم سلام می کنید، آنها در واقع خیلی بهتر از آن چیزی هستند که فکر می کنید. و بنابراین این جای دیگری است که ما فقط به اشتباه پیش



بینی می کنیم. معمولا مردم نسبت به آن خوشحال تر از آن چیزی هستند که ما به نوعی انتظار داریم. بنابراین آنچه که وقتی مردم شما را رد می کنند، اتفاق می افتد کار زیادی نیست، اما مهم است چون تقریبا در همان فرکانس اتفاق نمی افتد، چون ذهن مان ما را به سمت باوری هدایت می کند که جستجوی فعال، خوب به نظر می رسد.

اما شما همچنین یک سوال جالب دیگر را مطرح کردید که این به نوعی یک ایده است و ان این است که این اقدامات خیرخواهانه تصادفی به ما برمی گردد. این مسئله این موضوع را مطرح می کند که چرا این همه خیرخواهی احساس خوبی به ما می دهد. در مطالعه Dan و Norton این یک ایده است که ما واقعا انتظار داریم که اگر ۵ دلار چای به کسی داده شود، من میخواهم ۵ دلار چای به آنها برگردانم. و به نظر می رسد که این تا میزان معینی اتفاق می افتد. اما آنچه که به نظر می رسد حتی قدرتمند تر این است که وقتی ما برای افراد، به ویژه افرادی که در حیطه ی اجتماعی ما هستند، اقدامات خیرخواهانه انجام می دهیم، آن چه که اتفاق می افتد این است که افراد معتقدند رابطه آنها (می تواند) قوی تر شود

این افراد باور دارند که ما افراد بهتری هستیم و به همین دلیل است که آن تاثیر را دارد. بنابراین اینطور نیست که ما اغلب پولی را دریافت کنیم و برای مهربانی خرج کنیم. این درست مثل تحکیم روابط است، و ارتباط تنها چیزی است که به نظر ما را خوشحال می کند. و به این ترتیب این جایی است که ما در آن گیر می افتیم - گاهی اوقات از عمل متقابل چیز بیشتری گیرمان می آید. گاهی اوقات فقط از طریق افراد دیگری می آید که ما را بیشتر دوست دارند و یک رابطه اجتماعی قوی تر و غیره دارند. یک راه نهایی وجود دارد که ما به نوعی این اثرات جالب را از اقدامات خیرخواهانه دریافت می کنیم. و این از یک شیوه واقعا کنجکاوانه است که مغز ما اطلاعات را پردازش می کند، این همان چیزی است که مغز ما پاداش هایی را که دیگران به عنوان پاداش های خود دریافت می کنند، می بیند. بنابراین اگر قرار بود شما را در اسکنر FMRI نگه دارم و شرط بندی کنید و کمی پول به برنده شوید، بخشی از مغز شما در مرکز پاداش تان وجود دارد که می تواند بگوید: "اوه، این خیلی عالی است وقتی پول به دست می آورم"

همچنین اگر شما چیزی واقعا خوشمزه خوردید یا تصاویر جذاب از فردی که می خواهید با او وارد رابطه شوید یا اگر من کمی کوکابین به شما دهم، روشن می شود.

این منطقه ای است که "چیزهای فوق العاده برای من اتفاق می افتد" درست است؟ اما جالب توجه است، این مناطق یکسان، در برخی موارد در پاداش های مالی به همان اندازه لذت بخش خواهند بود که در



مواردی که ما شاهد نتایج مالی متفاوتی هستیم، و به ویژه در مواردی که ما درآمدهای مالی دیگری را به افراد دیگر اهدا کرده‌ایم.

بنابراین به نظر می‌رسد که مغز ما برای دیدن پاداش‌های دیگران به عنوان پاداش خودمان برنامه‌ریزی شده‌است. و به این ترتیب مثل این است که هر بار که کار خوبی را برای یک فرد دیگر انجام می‌دهید، یک مقدار کوچک از کوکائین به دست آورید. این نوعی تصادف است به طوری که مغز اجتماعی ما به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده‌است که ما واقعا بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم بدست می‌آوریم. نکته جالب دوباره این است که در بسیاری از موارد، ما درک نمی‌کنیم که مغز ما به این شکل برنامه‌ریزی شده‌است.

ما متوجه نمی‌شویم که قصد داریم آن را دوست داشته باشیم به اندازه ای که اگر به کسی ۵ دلار بدهیم مثل این است که ما می‌توانیم آن را خودمان خرج کنیم. اما مغز ما همه این ویژگی‌های آزار دهنده را دارد که باعث می‌شوند ما درک نکنیم که چه چیزی برای ما عالی خواهد بود.



فصل ۶: استراتژی‌ها را در عمل، پیاده کنید.



چگونه می‌توانیم عمداً این استراتژی‌ها را در عمل اجرا کنیم و عادت‌های سالم‌تر را ایجاد کنیم؟

۱-۶ پشتیبانی از وضعیت

۲-۶ تنظیم اهداف

۳-۶ مصاحبه با گابریل اوتینگن

۴-۶ پرسش و پاسخ

۵-۶ خلاصه



پشتیبانی از وضعیت

ما از پنج موردی که باید بخواهیم ولی اغلب اوقات این طور عمل نمی کنیم، رد شدیم. چیزهایی مانند ترویج مهربانی، افزایش روابط اجتماعی، پیدا کردن وقت فراوان، همچنین آغاز کردن (چیزهای جدید) مواقعی که وقت آزاد داریم، پیدا کردن راه هایی برای کنترل اندیشه هایمان به این منظور که ما اکنون در اینجا می مانیم، و این تمرین های تندرستی خواب و ورزش است که به قدری که باید، انجام نمی دهید. و نکته ای که در این زمینه مطرح هست، این نیست که بگوییم ما هرگز این چیزها را نمی خواهیم، بلکه هر چند وقت یکبار ما در حال اولویت بندی چیزهای دیگری هستیم که با انجام یا هزینه این موارد شروع شد. و اگر ما بتوانیم نسبت خود را از آنچه که سرمایه گذاری می کنیم، تغییر دهیم، می توانیم بسیار شادتر باشیم. بنابراین ما امروز را با این ایده خوب خاتمه خواهیم داد، اما چطور بفهمیم که چگونه این کار را انجام دهیم؟ آنچه در طول دوره ما شاهد آن بوده ایم این است که فقط دانستن همه این چیزهایی که برای شما خوب است به این معنا نیست که شما قصد دارید به آنها عمل کنید. من این حقیقتی را که در مورد این مطالعات به شما گفتم را دوست دارم، این بدان معنی است که بلافاصله پس از این قضایا، شما همه کارها را انجام می دهید، و بیشتر می خوابید و شروع به مراقبت همه این چیزها می کنید. اما حدس من این است همه چیزهایی که می دانیم نشان می دهد که صرفاً دانستن این ها برای عمل کردن کافی نیست. یادآوری این سخن فوق العاده جو که ما فکر می کنیم که دانستن نیمی از جنگ است، اما اینطور نیست." و بنابراین، برخی از استراتژی هایی که می توانیم امروز برای استفاده از این عادت ها استفاده کنیم، چیست؟ ما در مورد برخی از استراتژی های مختلف صحبت کرده ایم، اما لزوماً راهکارهایی برای قرار دادن این موارد در عمل ارائه ندادیم. بنابراین چطور می توانیم این کار را انجام دهیم؟ خوب، من قصد دارم به شما دو استراتژی متفاوت برای ایجاد این عادت ها بدهم. دو چیز که می توانید برای کمک به قرار دادن این موارد در عمل انجام دهید. مورد اول، توجه به وضعیت است. پیدا کردن موقعیت هایی که از شما حمایت می کنند. آنچه در طول دوره ما شاهد آن بوده ایم این است که شرایط ما به طرق مختلفی تحت تاثیر قرار می گیرد که ما انتظارش را نداریم. من از مثال غذا بیشتر استفاده می کنم. فقط به این دلیل که تصاویر آنها در اینترنت در مورد این گونه وسوسه ها وجود دارد. اما در زمینه هایی مانند خوردن غذای سالم یا تمایلتان در خصوص دور ماندن از فضای اجتماعی، یا تمایلتان برای ایجاد ارتباطات بیشتر در فضای اجتماعی و یا بازی نکردن با



گوشی تان، فکر کنید. مساله این است که عوامل موقعیتی وجود دارد که ما متوجه نمی شویم که تا چه حدی برکاری که انجام می دهیم تاثیر گذار هستند. بنابراین، اگر یکی از شما اینجا بچه ها با گوشی تان کنار من بودید و در حالی که من تایپ می کردم، شما آن را می دیدید، حدس من این است که تمایل دارید به رسانه های اجتماعی خود سر بزیند و وانجمنتان را چک کنید، درست است؟

واقعیت این است که ما کلوچه ها را در آنجا می گذاریم، در نتیجه این فرصت باعث می شود که به خوردن کوکی و به کمتر سالم غذا خوردن تمایل پیدا کنید، فقط به خاطر اینکه آنها وجود دارند. و دقیقا به همین منظور ما اینجا انگور هم داریم. اما نکته این است که فقط در مجاورت این وضعیت این رفتارها ایجاد می شود. بنابراین سوال این است که چگونه ما می توانیم وضعیت را بهتر کنیم؟ و آنچه شما در می یابید این است که در وضعیت، تغییرات ساده ای ایجاد کنید. به سادگی این رفتارهای بد را دور می اندازیم و این نوع از رفتارهای خوب را که ما می خواهیم در ابتدا آن را تشویق کنیم، می تواند نحوه ارتباط ما را تغییر دهد و عادت های خوب ما را افزایش دهد. و دوباره، و ما این موضوع را برگرفته از حوزه غذا می دانیم، زیرا در این زمینه مردم بیشترین کار را انجام داده اند. و یکی از محققان اصلی در این زمینه، محققى به نام برایان وانسینک است. او آزمایشگاه مواد غذایی کورنل را اداره می کند. و این کتاب جدید فوق العاده به نام لاغری با برنامه ریزی، که در آن یک مورد قوی ایجاد می کند که قدرت اراده به طور کامل پررنگ شده است.

تنها تغییر وضعیت شما می تواند بر مقداری که می خورید تأثیر بگذارد. ادعای او این است که تنها موقعیت می تواند در ایجاد تغییراتی که همه ما با آن درگیریم، موثر باشد. اگر چه تحقیقاتش در حوزه خوردن است. اما در اینجا یکی از مقالات معروف او در این مورد است. این تغییر دیدگاه چیزهایی است که ما نمی خواهیم انجام دهیم. و بنابراین او با کار کردن با منشی ها در کورنل این کار را انجام داد و به آنها یک شیشه ی آب نبات که روی میز یا دو متر دور بود، داد. اینها افرادی بودند که سعی داشتند سالم تر غذا بخورند. و سوال این است، آیا نزدیکی آب نبات بروی آنها تاثیر می گذارد؟

و آنچه شما درمی یابید این است که، بله، همینطور است. منشی ها وقتی که چیزی روی میزشان است، حدود ۴۸ درصد بیشتر آب نبات مصرف می کند، تا زمانی که فقط چند فوت فاصله دارد. نزدیک بودن هدفشان به شما این است که تا چه حد با آن درگیر هستید. همچنین میدان دید هدفشان به شما کمک می کند. و به این ترتیب او این تحقیق دوست داشتنی را انجام داد. به این صورت که منشی ها آب نباتهایشان را درون کشوی میزشان نگه می داشتند. بنابراین درست مثل شما، فقط آن را نمی بینید. و آنچه شما کشف



می کنید این است که حتی اگر دسترسی به آب نبات آسان باشد مانند دسترسی به کشو، آنچه که شما پیدا می کنید این است که منشی ها زمانی که آنها در کشو هستند ۲۵ درصد مصرف آب نبات کمتری دارند.

بسیار خوب. و ادعا این است که هر دو فاکتور دیدن (در معرض دید بودن) و دسترسی به چیزی که می توانید در عاداتان درگیر باشد، در حقیقت مهم هستند. و شما می توانید این کار را به شیوه های منفی مانند ننگ داشتن آب نبات قابل رویت انجام دهید، اما شما همچنین می توانید آن را به روش های مثبت انجام دهید. و محقق فقط در زندگی روزمره مردم به این موضوع نگاه می کند، مانند عواقب بزرگ توجه نکردن به این موارد. و در حال حاضر یک مطالعه معروف پیرامون پیشخوان آشپزخانه، جایی که فقط به چیزهایی که بر روی پیشخوان آشپزخانه تان است، نگاه می کند که آیا این بروی چیزهایی مانند سلامت و وزن تان تاثیر می گذارد؟ و بنابراین او این کار را با خدمت به مردم درست مثل آنچه در حال حاضر در پیشخوان آشپزخانه شما قابل مشاهده است انجام داده بود. و سپس او وزن مردم را به کیلوگرم اندازه گیری کرد. و او سعی کرد فقط ببیند چه چیز روی پیشخوان بر وزن تان موثر است. و بنابراین او این کار را برای اولین بار با یک دسته از چیزهای ناسالم انجام داد. بنابراین کلوچه ها، چیپس، کراکر، غلات، سودا. اگر این اقلام بر روی پیشخوان آشپزخانه تان قابل مشاهده باشند، شما همین حالا در این دسته بندی در حدود ۱۰ کیلو وزن خود را افزایش دادید آن هم تنها با در معرض دید بودن این چیز ها. بنابراین این هست کنترلی که بر هر چیزی که در خانه شما وجود دارد. در واقع، او درباره غلات به عنوان بدترین مجرم صحبت می کند. ظاهرا از همه چیزهای مختلف، داشتن غلات در پیشخوان تان برای ایجاد عادت خوب غذایی، بدترین (مورد) است.

در مقابل، اگر شما چیزهای مثبت را انجام دهید. اگر اقلام مفید را قرار دهید و آن ها را قابل مشاهده کنید (در معرض دید قرار دهید)، چیزی که دریافت می کنید این است که آن می تواند تاثیرات متضاد داشته باشد. بنابراین میوه ها و سبزی های در معرض دید می توانند وزن شما را به طور متوسط کمتر از پنج تا ده کیلو کاهش دهند. و بنابراین نکته ای که من در مورد مسائل مربوط به مواد غذایی به شما می گویم لزوما به تمرکز بر روی غذا نبود. اگر چه تغذیه سالم نیز مفید است. این برای این بود که در مورد چگونگی استفاده از این ایده تغییر وضعیت در تمام آن حوزه هایی که ما صحبت کرده بودیم در مورد هر کدام از این عادت هایی که می خواهید بهتر بنظر بیاید، استفاده کنیم. و شما می توانید آن را در هر دو روشی که وانسیک درباره اش صحبت کرده بود انجام دهید. شما می توانید محیط های بد را حذف کنید. و از هر چیزی که شما را وسوسه می کند خلاص شوید. اگر بعد از تمام نظرات منفی ام در مورد رسانه های اجتماعی، می خواهید



آن را ترک کنید، می توانید آن را از تلفن خود حذف کنید. هنگام تلاش برای کار کردن می توانید تلفن خود را دور کنید. شما می توانید این کارها را انجام دهید.

شما می توانید ناهار بدون تلفن داشته باشید به طوری که شما ارتباط اجتماعی بیشتری با (اطرافیان) دارید. شما می توانید خودتان را مجبور کنید تا تلفن را در جیب های عمیق و زیپ دار نگهداری کنید، در نتیجه در معرض دید نیست. همه این کارها را می توانید برای افزایش این موارد انجام دهید. اگر می خواهید تغییراتی را در محیط بد خوابتان یعنی جایی که نمی توانید خواب کافی داشته باشید یا نمی توانید ورزش کنید و... تغییر دهید، می توانید محیط خود را متناسب سازی کنید تا نگرانی کمتری در این موارد از جمله نمرات، **پرکاری یا ثروت داشته باشید**. شما می توانید پیام های ایمیل را از مک کینزی حذف کنید. همه آن موارد را، درسته. شما می توانید محیط خود را شکل دهید تا نشانه های کمتری دریافت کنید که موجب ارزش گذاری شما بروی چیزهای اشتباه می شوند. علاوه بر این، من فکر می کنم چیزی که حتی بیشتر مهم است، شما می توانید چیزهای کوچکی را برای ارتقاء این محیط سالم صرفا با قابل مشاهده کردنشان در محدوده دید خود انجام دهید. مطالعات پیشخوان آشپزخانه چه چیزی را نمایش می دهند؟

این تحقیق تنها نشان می دهد که شما فقط با داشتن چیزهای خوبی که قابل مشاهده هستند می توانید عادت خوب را تثبیت کنید زیرا بیشتر اوقات شما تمایل دارید به انجام آنها متعهد باشید. مثلا داشتن دفترچه یادداشت سپاسگذاری که هر روز موقع بیدار شدن از خواب آن را روی میزتان می بینید. یا فقط داشتن یک یادداشت کوچک است که به شما می گوید که باید به یاد داشته باشید هر روز مراقبه کنید. درسته. این نوع از یادداشت ها و یادآوری ها، این چیزهای ساده واقعا خنده دار هستند، اما آنها توجه ما را فقط مانند نوار آب نبات بر روی پیشخوان جلب می کنند و می توانند ما را به انجام موارد مثبت وادارند. و شما بچه ها می دانید که **انواع تکنیک های تکنولوژیکی برای انجام این کار موجود است**. تلفن ها راه بسیار خوبی برای انجام این کار هستند. کجا می توانید یادآوری ها را تنظیم کنید تا به معنای واقعی کلمه به شما یادآوری کند. بنابراین یک عادت مثبت بوجود می آید که بخشی از محیط شماست. شما می توانید از این نوع نشانه ها برای انجام این کار استفاده کنید. چیز دیگری که می توانید انجام دهید این است که زمینه اجتماعی شماست، زیرا یکی از قوی ترین محیط هایی که در اختیار ما قرار دارد، دیگر عوامل اجتماعی اطرافمان است.



بنابراین زندگی خود را با افرادی که همچنین در حال تلاش برای انجام این کار هستند پر کنید، مانند دعوت دوستان همراهمان به یک جشن خواب. مانند تلاش برای کمک گرفتن از مردم و درگیر شدن در همه این رفتارهای سالم مانند شروع یک گروه مدیتیشن شیرین و غیره. نکته این است که داشتن افرادی در اطرافتان که در انجام این عادت ها همراه هستند، دو مزیت را به همراه دارد. یکی این است که نه تنها عادت های مثبت را ترویج می کند، بلکه مهربانی، ارتباط اجتماعی، همه چیزی را که ما فکر می کنیم بسیار مهم است، را افزایش می دهد. این یکی از دلایلی است که من تمام افراد کالج را مجبور می کنم که همه این هفته های سلامتی را انجام دهند، زیرا اگر مردم اطرافتان را ببینید که در مورد تواناییشان می آموزند و یا مشغول ورزش هستند و تمام این چیزهایی که من همه را به انجام دادن وادار می کنم به این معنی است که همه ما با هم کار می کنیم. بنابراین این استراتژی شماره یک بود. تحت کنترل در آوردن موقعیت برای گرفتن مقداری حمایت.

تنظیم اهداف

آخرین چیزی که در پایان خواهیم داشت یکی از مجموعه های تایید شده به لحاظ تجربی از مواردی برای تغییر رفتار است که همان مدل تفکر شما درباره ی اهدافتان با یک روش خیلی خاص است. تنظیم کردن اهدافتان با استفاده از اتصال تکنیک های که می تواند دستیابی به اهدافتان را خیلی آسان تر کند. و بنابراین همه ما فکر می کنیم وقتی که ما هدف هایی داریم، مثلاً تعدادی از شما ممکن است هدفهایی برای بعضی از مواردی که ما اشاره کردیم داشته باشید، اما در حقیقت برای عملی کردنشان باید آنها را همانند یک هدف در نظر بگیرید. تحقیقات اظهار دارد که فکر کردن درباره اهدافتان در روش های ویژه میتواند میزان دستیابی به آنها را بیشتر کند. و بنابراین، تعداد کمی از روش هایی که شما می توانید در مورد آن های فکر کنید، ابتدا با این ایده کشف کردن اینکه هدف شما چیست، شروع کنید. و بنابراین، این چیزی است که من قصد دارم به عنوان هدفی مشخص ذکر کنم. منظور من چیزهایی خاص است. درباره خاصیت هدف، این گمان است که شما دقت کمی درباره ی اهدافتان دارید. مثلاً، بله، من قصد دارم مدیتیشن کنم. اما چطور؟ کجا؟



آیا من قصد دارم در خانه مدیتیشن انجام دهم؟ آیا می‌خواهم به تنهایی این کار را انجام دهم؟ آیا می‌خواهم در ساعت ۸ مدیتیت کنم؟ چندبار در هفته قصد انجام این کار را دارم؟ برای چه مدت زمانی؟ میزان شفافیتی که با آن هدف‌تان را تعریف می‌کنید، به نتیجه می‌رسیم که این واقعا مهم بنظر می‌رسد. و این موضوع در راهی که شما بطور ویژه در مورد این امر مهم بدست آوردید در این روش که شما قصد دارید این را انجام دهید، چیزی که خاص بنظر می‌آید به شما یک نقشه از چگونه به اجرا در آوردن آن می‌دهد. و سپس، ما می‌توانیم آن را در میان دسته‌ای از مطالعات ببینیم. من فقط یک نمونه به شما خواهم داد. این گروه، شرکت کنندگانی بودند که در حال انجام یک وظیفه هماهنگ بودند، و آنها می‌خواستند یک مجموعه هدف را بخوبی انجام دهند. و بنابراین، آنها هرگاه یک هدف اجرایی خاصی داشتند، سولاتی را می‌پرسیدند.

پس، شما این تمرین را انجام می‌دهید، و آنها مطلب‌هایی می‌پرسند، آیا شما یک هدف خاصی دارید؟ آیا شما این را با درصد صحیحی که شما نیاز دارید به هدف بزنید می‌خواهید؟ یا سرعت خاصی؟ مثلاً هدف خاص شما چیست؟ بعضی از موضوع‌ها این را داشت. بعضی موضوعات این را نداشت. اما اگر شما به موضوعات اجرا شده اخیر نگاه کنید، چیزی که شما پیدا می‌کنید، کسانی که دارای اهداف خاص تر بودند، یک استراژی کاری بهتر داشتند. بنابراین، زمانی که شما این هدف واقعا خاص را داشته باشید، شما را مجبور می‌سازد تا چگونگی انجام آن را بفهمید. در واقع این کشف چطور می‌خواهید این کار را انجام دهید، شما را به عملکرد بهتر هدایت می‌کند. و بنابراین، این سرانجام است، برای هر هدفی که شما درباره اش فکر می‌کنید، که آن هدف‌ها را بطور شگفت‌انگیزی خاص سازید. مانند پرسش سولاتی مانند چه کسی، چه چیزی، جایی، زمانی، همه این قسمت‌های مختلف، آنها را بنویسید، آن‌ها را خاص ببینید، و این به شما کمک خواهد کرد.

این قسمت شماره یک است: دانستن اینکه، هدف چیست. قسمت شماره دو فکر کردن درباره‌ی هدف‌تان است و چیزی که می‌خواهد به شما بدهد، و مشکلاتی که ممکن است مانع انجام هدف‌تان شود و سپس، برای زمان طولانی، مردم در تفکرات مثبت بسر می‌برند، مثلاً اگر شما فقط در باره‌ی هدف‌هایتان فکر کنید، این عالی خواهد شد. این جا چیزهای زیادی هست که شما در نتیجه تفکرات مثبت در اینترنت می‌بینید. بنظر می‌رسد که من فقط درباره‌اش فکر میکنم، درباره‌ی هدف‌هایتان، و شما آنها را بدست خواهید آورد، مثل یک راز. خب، این مشخص است که آن نیمی از مسیر است، این برای فکر کردن درباره‌ی هدف‌هایتان سودمند است.



این در حقیقت برای تفکر در مورد نتیجه موضوعات، خیلی مفید است، رها کنید و درباره نتیجه هایشان فکر کنید. اما برای کسب سود مثبت از انجام این کار، شما نیز باید چیز دیگری انجام دهید. همانطور که در مورد اهداف خود فکر کرده اید، و زمان صرف می کنید، که چقدر عالی است که شاهد دستیابی به آنها باشید، باید در مورد بعضی از موانعی که ممکن است در راه خود داشته باشید، نیز فکر کنید و زمان صرف کنید. این یک پدیده ای است که محققان به عنوان مخالف ذهنی معرفی می کنند. این ایده است که شما نتایج مثبت آینده خود را به تصویر می کشید، و همه چیز، چقدر عالی خواهد بود هنگامیکه هدفتان را بدست آوردید، اما شما آن را با فکر کردن درباره اینکه چه چیزهایی ممکن است در راه شما باشد، انجام می دهید. این چگونه کار میکند؟

خب، به عنوان تفکر مثبت به علایقتان و اهدافتان فکر کنید. مثلاً اوه من دوست دارم به بالای قله برسیم. و این چقدر عالی خواهد بود که به بالای قله برسیم. نتیجه چیست؟ در حالی که شما در مورد آن احساس خوبی دارید، اما شما برای نزدیک تر ساختن وقوع این هدف هیچ کاری نکرده اید زیرا شما این واقعیت را که در بالا رفتن کوه رنج است را نادیده گرفتید اما شاید شما به گرفتن کفش های مناسب نیاز دارید و شما هیچگونه شناختی از تصورکردن این موانع ندارید. در عوض، اگر شما فقط درباره ی این موانع فکر کنید، شما بر اینکه چقدر سخت است متمرکز می شوید، سپس شما هرگز موفق به انجام هیچکاری نمی شوید.

شما باید رنج بدست آوردن یک کفش و ... را تحمل کنید. بدون این تفکر که چقدر مثبت بودن خوب خواهد بود، شما هیچ کدام را بدست نمی آورید. با این حال، اگر شما زمان بگذارید، دوباره، عمداً و با تلاش هر دو را انجام دهید، اول اینکه چقدر عالی خواهد بود سپس در باره آنچه مانع است فکر کنید. به نظر می رسد شما هم اکنون هر دوی این چیزها که برای موفقیت لازم دارید را تصور کرده اید. و این چیزی است که مخالف ذهن است. و یک سری از کارهایی وجود دارد که نشان می دهد این روش در بسیاری از زمینه های مختلف کار می کند. اینجا فقط یکی است. دوباره، به هدف های غذای سالم خوردنمان، بر میگردیم.

این محققان در واقع زنانی را که هدفشان مصرف بیشتر میوه و سبزیجات بود را حاضر کردند. و به آنها این تکنیک مقابله کردن روحی را آموزش دادند. آنها گفتند، خوب. تصور کنید نتیجه چه خوب خواهد شد اگر شما واقعاً غذا و سبزیجاتتان را بخورید. مردم تصور می کنند، اوه من سالم تر خواهم شد و در طول روز انرژی بیشتری خواهم داشت. اما آنها آنجا متوقف نشدند. آنها گفتند، خوب. تصور کنید موانع چیست؟ مردم اینگونه اند، اوه، آنها به نوعی رفتن سر یخچال را بد می دانند. آنها اینگونه بودند، شما بیشتر می دانید. من باید آنها را با خودم بیاورم یا باید از کوکی یا هر چیز دیگری اجتناب کنم.



اما حالا آنها هردو قطعه را دارند، و آنها میتوانند ببینند که آنها باید براین موانع به منظور رسیدن به یک چیز خوب غلبه کنند. و بنابراین، سوال این است که، آنها چطور کار میکنند؟ آیا واقعاً در غذای سالم خوردن شان موثر است؟ و بنابراین، اینجاست فقط یک طرحی از میزان میوه و سبزیجاتی که این مردم در طول هفته مصرف می کنند. همه این ها از روز اول مصرف تا ۲۴ ماه بعد است. این افراد به مدت ۲سال مورد ارزیابی بوده اند. و آنچه شما پیدا خواهید کرد، حلقه ای از موارد متضاد است، این است که در ابتدا، فقط فکر کردن یا رها کردن به اندازه کافی خوب است، اما پس از مدتی، اگر شما واقعا بخواهید بر موانعتان غلبه پیدا کنید، بنظر می رسد که داشتن هردوی این چیزها در یکجا کمک می کند.

و بنظر میرسد حتی در خط پایین هم کمک کند. این مانند ۲۴ هفته است، اینجا ۲۴ ماه است. ببخشید این مردم این چیزها را انجام می دهند که این درگیری روحی است که هنوز این تاثیر جذاب را دارد. و بنابراین، بنظر می آید که این بخوبی کار می کند. و بنابراین این ایده از تصویر سازی هدف است. فقط بخش خوب را تصور نکنید، زمانی را برای انجام هر دو بخش صرف کنید. اما هر دوی این ها کافی نیست، مگر اینکه بخش سوم را نیز اضافه کنید، که من قصد دارم برنامه ریزی هدف بنامم. و همه ما این را می دانیم، مثل اینکه، می توانستیم هدف خاصی داشته باشیم، زمانی که به سالن غذاخوری می روم، قصد دارم سیب سالم بخورم، و میتوانیم فوری در مورد نتیجه و ... تفکر داشته باشیم. اما گاهی اوقات شما خودتان را در شرایطی قرار می دهید که ملزم هستید این کار را انجام دهید و این چیز وسوسه انگیز وجود دارد که شما ممکن است درمورد این مانع فکر کنید اما زمانی که در وضعیت فعلی اینجا و در حال حاضر هستید، اکنون این وضعیت بر شما قطعاً تاثیر می گذارد. حالا این بطور ناخودآگاه است، پیتزا بگیر، پیتزا بگیر.

بنابراین، چطور شما بر روش غیر ارادی که محیط بر شما تاثیر می گذارد آن هم بدون اینکه متوجه شوید، مداخله می کنید؟ چطور این حقیقت که شیشه آب نبات الان وجود دارد و باعث بهم ریختگی شما می شود، مداخله می کنید؟

و این همان چیزی است که یک پژوهشگر پیتز گولیتزر حل کرده است. او راهی برای رسیدن به یک برنامه داشته است، اما به طور غیر رسمی برنامه ای دارد که به شما این امکان را می دهد که به طور غیر ارادی از طریق چنین شرایطی بدون نیاز به جذب اراده به طور غیر ارادی از آن استفاده کنید و این مجموعه ای از تکنیک هایی است که او به عنوان اهداف اجرایی اشاره می کند. اساساً، ایده این است که این یک استراتژی است که شما در قالب طرح «اگر پس از آن طرح» داشته باشید که می تواند به شما کمک کند تا به اهداف



عالیتری برسید. اما آن را در برخی از راه های مشابه به عنوان مخالف ذهنی، موثر است جایی که فقط آن را در خارج از وضعیت تمرین می کنید.

مثل اینکه شما فقط وقت دارید جایی فکر کنید و تجسم می کنید، که اگر من در سالن غذاخوری باشم و پیتزا را ببینم، من می چرخم و دور می شوم، یک پرتغال را برمیدارم. شما آن را برنامه ریزی کردید و به نظر می رسد واقعا احمقانه است، اما شما آن را در یک طرح بسیار خاص قرار دادید و معلوم می شود که سیستم های اتوماتیک ما می توانند به این موارد توجه کنند. مثل اینکه سیستم ناخودآگاه ما گوش می کند، اگر آن را در سطحی ویژه قرار دهید. و به نظر می رسد در واقع افزایش عادت، عملکرد را تغییر می دهد. یکی از آن سنجش های قدرت گولیتزر در مورد اجرای اهداف، این است که کمک می کند چیزها را به خاطر بسپارید. این نیز یک روش مداخله بسیار قدرتمند برای حافظه است. بنابراین اگر بخواهم کلید های خود را بخاطر بسپارم، من به برخی از اقدامات خاص که قصد انجامشان را دارم فکر میکنم. مانند، زمانی که من دستگیره در را رها میکنم، به کلیدها فکر می کنم.

هنگامی که من دستگیره در را رها میکنم، به کلیدها فکر می کنم و به طور ناخودآگاه هنگامیکه که دستگیره در را میگیرم، به طور ناگهانی آن طرح به ذهن خطور می کند، و در واقع می تواند به من کمک کند. دوباره، به نظر می رسد، چه می شود اگر این طرح را تجسم کنید، اگر پس از آن برنامه کمک کند؟ اما به لحاظ تجربی به نظر می رسد این کار می کند. به نظر می رسد تقریباً بر روی برانگیختن ناخود آگاه مان و موتور فعالیت های ناخودآگاه مان کار می کند. و بنابراین، این فقط قسمتی از شواهد امر برای این موضوع است. گولیتزر و همکارانش سعی کردند تا ببینند آیا مردم دارای تصمیمات اجرایی هستند یا نه، این واقعاً خاص است، اگر گاهی برنامه ریزی بتواند کمک کند، تا اهداف سال جدیدشان را بنویسند. و اهداف جدیدی که شما پس از شکستتان بدست آوردید. پس، برخی از شما این را تجربه کردید، برای کریسمس به خانه رفتنتان شکست خورده و شما در باره ی نیمسال بعدی و علایقتان فکر می کنید، نیمسال بعدی، من قصد داریم این اهداف را داشته باشیم. برخی از آن اهداف ممکن است آسان بنظر بیاید، مقداری از آنها ممکنه سخت باشد. چیزی که حقیقت دارد شما می خواهید تغییر کنید. سوال من این است که چه چیزی موفق شدن یا نشدنی را کنترل می کند.

و چیزی که آنها انجام داده بودند فقط یک بررسی از دانش آموزان درباره اهدافشان بود که آیا آسان بوده یا سخت، و آنها پرسیدند، آیا شما تصمیماتتان را انجام دادید؟ مثلاً شما واقعاً تمرینات مشابهی داشتید، زمانی که من برگشتم، اگر این اتفاق بیفتد، من آن کار را انجام خواهم داد. و شما فقط افرادی را دیدید که این



طبقه بندی را دارند. و سپس، او باز نگاه کرد و سعی کرده بود ببیند آیا مردم موفق می شدند یا خیر. و چیزی که او دریافت این است، اگر شما به درصدی از مردم که موفق شدند نگاه کنید، برای آسان سازی انجام هدف ها، داشتن این گونه تصمیم اجرایی، چیزی که خط زرد است، این مقدار کمی کمک میکند، اما قابل توجه نیست. و این به دلیل آسانی اهداف است، مثلاً شما شاید فقط قصد بدست آوردن این را دارید، شما به کمک زیادی احتیاج ندارید. اما اهداف سخت تر چگونه؟

آنچه که او دریافته بود این است که با داشتن این تصمیم اجرایی، این واقعیت خاص "اگر-سپس برنامه" درصد موفقیتتان درباره ی اهداف سه گانه سخت تر افزایش دهد. این همان، چیزی است که در واقع کمکتان خواهد کرد. و بنابراین، داشتن (if-then plan) سومین قطعه برنامه ریزی هدف است. اما حالا، سوال این است، خب، من همه ی این استراژی ها را به شما دادم. آیا یک راه حفظی وجود دارد که همه این استراتژیها را با یکدیگر تلفیق کنید و برای تنظیم هر هدفی به منظور تجسم آن و تجسم موانع آن به کار بندیم؟ و این یک تکنیکی است که محققان پیشنهاد داشتند که آن را **WOOP** (صدای بلند) بنامند، چیزی که یک مخفف برای آرزو، نتیجه، مانع، و برنامه ریزی است.

و این تکنیکی است که توسط گابریل اتینگن در نیویورک طراحی شده است، کسی که دارای کتاب فوق العاده در مورد بازنگری مثبت اندیشی است، جایی که او این پروژه WOOP را توصیف می کند و تمام اطلاعاتی را که موثر است را نشان می دهد. و پس، اینجا چگونه کار میکند. مجدداً، این روش تفکر، ایده هایی که در واقع شما تصویرسازی می کنید، مثلاً چند دقیقه در روز را اختصاص به تجسم سازی دهید، جایی که شما در مورد آرزویتان فکر می کنید، اینکه درباره چگونگی واضح کردن اهدافتان تا حد ممکن فکر می کنید، مثلاً، من می خواهم برای سه بار در این هفته در ساعت ۸:۰۰ بعدازظهر مدیریت کنم. هر دوشنبه، چهارشنبه، جمعه، و... و من واقعا دو دقیقه در مورد آن فکر می کنم. سپس من می به بهترین نتیجه ممکن از آن فکر می کنم، این اولین O است، مثلاً او، این عالی خواهد بود. من احساس خوبی خواهم داشت. دانش آموزان را در سالن غذاخوری می بینم، به آنها می گویم که من آن را انجام دادم. آنها فکر می کنند من یک معلم خوب برای آموزش مطالب هستم. سپس می گویم: "اما گذشته از این، موانع بالقوه چه هستند؟"



و سپس، آن را تجسم می‌کنم. و بعد، می‌گویم، اوه، این هفته واقعا پر مشغله است، همه این چیزها. و آنها می‌گویند، اوه، هی. **برنامه بعدی تو چیست؟** و سپس، من این‌اگر طرح ریزی خیلی خاص را انجام می‌دهم. مخفف W-O-O-P کمی جالب است، اما ظاهراً این خیلی کمک کرده است. و همانطور که می‌بینید در یک ثانیه، او یک برنامه جالبی داشت که شما **مجبور خواهید شد تصور کنید هنگامی که این را انجام می‌دهید.** اما آیا این نوع از چیزها کار می‌کند؟ داشتن یک مخفف جذاب برای همه‌ی این چهار بخش مرتبط. خوب، آنجلا داوکورت و همکارانش این را بر روی دانش‌آموزان آزمایش کردند. و بنابراین، آنها مجموعه‌ای از کلاس‌های درس از دانش‌آموزان پنجم محروم را انتخاب کردند و این روش را به آنها با مخفف فکر کردن در مورد آرزوی خود، فکر کردن در مورد نتیجه، همه این چیزها را آموزش دادند. و پس از آن، هر یک از کلاس‌های پنجمی هدفی را انتخاب می‌کردند، که برای آنها مهم بود که مربوط به تکالیف مدرسه بود. و آنها می‌توانند هدف خود را انتخاب کنند، اما این به آن مربوط بود و آنها مجبور بودند هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شدند، برای مدتی به این روش **WOOP** فکر کنند. و این سوال است که، سرانجام چه اتفاقی برای نمرات پایان ترمشان، **حضورشان در مدرسه، و اداره مدرسه و ... افتاد؟**

باز هم، یک تکنیک جذاب به نظر می‌رسد، اما هنگامی که شما به نتایج نگاه کنید، خیلی تاثیر گذار است. بنابراین، این **WOOP** است، اما در این مقاله، آنها این را تضاد فکری به اضافه‌ی تصمیم‌های اجرایی می‌نامند، که اساساً چیزی که هست این است که هر دوی این موارد با هم هستند. اینجا چیزیست که در نمرات دانش‌آموزان اتفاق می‌افتد. **درجه نمرات آنها در واقع همانند یک استعداد نهانی از منهای c** به، **معذرت می‌خواهم از مثبت c به منفی B** پرسش کردند. در نتیجه، این متوسط به نظر می‌آید، این بالا رفتن نمراتشان بخاطر فکر کردن درباره‌ی هدف اکادمیکی که داشتند است. در نیمسال، آنها هر صبح رتبه بندی رفتاری بهتری توسط معلم‌ها در طی زمان **wooping** داشتند. و بعلاوه، اگر در غیبتشان توجه کنید، شما می‌توانید تفاوت‌هایی در نمرات در روزهایی که بچه‌ها تمام روز غایب هستند بدست آورید. در حقیقت به نظر می‌آید فکر کردن درباره‌اش و تمام وقت این موارد را انجام دادن، کمکشان کرده است. خوب، باز هم شما می‌توانید مردم را به انجام دادن مطالعات بوسیله‌ی داشتن اهداف سالم غذا خوردن، یا ورزش یا چیزی که کمی ساده تر است فر بگیرید. بنابراین، در اینجا یکی از اهداف ورزش است، آنها زنان میان‌سالی که می‌خواستند فعالیت بدنیشان را افزایش دهند را آوردند. تکنیک **WOOP** را به آنها آموزش دادند، آنها این تمرین‌ها را داشتند. آرزوهای شما برای فعالیت‌های فیزیکی چیست؟



بهترین نتیجه شما چیست؟ موانع کدامند؟ اگر پسا برنامه شما است؟ در مورد آرزوهای مهم خود فکر کنید. تمام این بخش های بخصوص را انجام دهید. و سپس، نه تنها فقط کمی از زمان را برای سنجش اینها بگذارید، بلکه آنها را ماه ها و ماه ها بعد فعالیت هایشان را بسنجید. پس، آیا این مواردی است که بتواند در طول زمان باقی بماند؟ و اینجاست چیزی که آنها در مدت فعالیت بدنی پیدا کردند. زمانی که درخواست شد تا از متد WOOP بر خلاف برخی کنترل ها استفاده کنند، جایی که شما فکر می کنید این فعالیت فیزیکی برای شما مفید است و ... در ابتدا، ما یک کمی بیشتر ورزش میکنیم، اما سپس هفته های بعد ۴ هفته بعد هشت هفته بعد حتی ۱۰ هفته بعد، آنها تعداد فعالیت های فیزیکیشان در دقیقه افزایش می دهند، که احتمالاً حداقل دوبرابر شده حدود دوبرابر در یک هفته، زمانیکه قبلاً آن را انجام نداده بودند. این همانند فکر کردن درباره ی این موارد است ظاهراً روشی مهم برای بدست آوردن عادت هاست، که دوباره، در ۱۰ هفته، تصور کنید شما در نهایت تصمیمتان را گرفتید، هفته اول تان، که ممکن است عالی باشد، اما در ۱۰ هفته، آیا شما هنوز در حال انجام دادن آن هستید؟ این تکنیک است که می تواند به شما در انجام این کار کمک کند.

مصاحبه با گابریل اوتینگن

خوش آمدید، من هیجان زده هستم که به همه شما روانشناس گابریل اوتینگن، نویسنده بازنگری مثبت اندیشی را معرفی کنم. و همچنین محققى که این تکنیک WOOP را ابداع کرد. این چیزی که ما در مورد آن در این دوره صحبت می کنیم. خیلی ممنونم که امروز به ما ملحق شدید. از اینکه مرا دعوت کردید تشکر می کنم. بنابراین چیزی که ما امروز می خواستیم انجام دهیم این بود که کلمات خودتان را بشنوید که این برگرفته از تکنیک WOOP است. دانش آموزان قبلاً در مورد آن کمی در کلاس شنیده بودند، اما ما فکر کردیم از زمانی که شما این موضوع را کشف کردید، می توانید نوعی از مفاهیم را بیابید و کمی درباره آن صحبت کنید. پس WOOP چیست؟ این یک کلمه عجیب است، اما WOOP چیست؟ WOOP واژه اختصاری از اول چهار کلمه ی آرزو، نتیجه، مانع و برنامه است. WOOP ابزاری است شبیه یک دوچرخه یا یک چکش و یا هر ابزاری است که ممکن است در زندگی خود از آن استفاده کنید تا بتوانید به روش بهتری برسید. WOOP ابزاری است که نسبتاً ساده است که کما بیش همه می توانند از آن استفاده کنند. بنابراین ما بر روی گروه سنی هفت و هشت سال، همچنین افراد مسن تر، بیماران حرکتی،



SES ها تحقیق انجام داده‌ایم. ما روی مردم با فرهنگ‌های مختلف تحقیق کرده‌ایم، بنابراین به نظر می‌رسد که همه می‌توانند از WOOP استفاده کنند.

آره، پس بیایید کمی درباره اینکه چطور ممکن است از آن استفاده کنیم صحبت کنیم. پس من کسی هستم که آرزوی انجام کاری را دارد، اما انجام آن برایم سخت است. پس چگونه این کار را انجام دهم؟ بسیار خوب، پس شما می‌توانید از WOOP برای انجام کارهایی که دوست ندارید انجام دهید، استفاده کنید. یا اینکه خودتان را وادار نکنید کارهایی را انجام دهید که دوست دارید انجام دهید. شما می‌توانید از WOOP برای دستیابی به دیدگاه در زندگی روزمره، به منظور پیشرفت طولانی مدت خود استفاده کنید. شما می‌توانید از WOOP برای متعهد شدن کامل نسبت به چیزی استفاده کنید، احساس کنید، آه این همان چیزی است که من واقعاً می‌خواهم برای ایجاد شور و شوق انجام دهم. اما همچنین می‌توانید از WOOP استفاده کنید تا درک کنید که شاید این آرزویی نیست که من واقعاً می‌خواهم آن را دنبال کنم. شاید بهتر باشد آن را به زمان بهتری موکول کنم و یا باید رهاش کنم. پس WOOP کمی شبیه ابزار پاکسازی است تا بتوانید زندگی خود را تمیز کنید. شما می‌توانید از شر آن چیزهایی خلاص شوید که ممکن است واقعاتمعلق به شما نباشند، و ممکن است واقعاً به آن علاقه نداشته باشید. یا اینکه ممکن است شما واقعاً حسی را که فکر می‌کنید دارید، نداشته باشید، خوب انرژی بسیار زیادی وجود دارد و هزینه‌های زیادی صرف می‌شود، اگر بخواهم این آرزو را برآورده کنم، و من انرژی خود را بهتر است در چیزهایی قرار دهم که امکان پذیر تر هستند.

و بنابراین درباره فرآیند واقعی خود کمی صحبت کنید. بنابراین دانش آموزان در این درس کمی درباره آن شنیده اند، و به نوعی به کلمات خودشان گوش می‌دهند. اجازه دهید بگویم من یک دانش‌آموز هستم، و من کارهایی دارم که واقعاتمی‌خواهم هر روز انجام دهم. چطور شروع می‌کنم؟ چیزی که نیاز دارید پنج دقیقه سکوت و آرامش است. چیزی است که برای همه ما بخصوص برای دانش‌آموزان سخت است. این بسیار سخت است و در واقع یکی از سخت‌ترین بخش‌ها است. اما همچنین این یکی از پرترفدارترین‌ها است؛ زیرا شما باید در دستور بعدی از زندگی زندگی پر مشغله خودداری، تا از آن استفاده کنید، تا مجدداً مشارکت کنید. بنابراین شما به آرامش به معنای آرامشی که اینجا در استدیو است نیاز ندارید. اما به آرامش مستمر نیاز دارید. بنابراین اگر شما در نزدیکی مترو هستید و از جنوب منهتن به شمال منهتن می‌روید، می‌توانید WOOP را انجام دهید. با وجود این واقعیت که محیط اطراف شما شلوغ هست، اما شما باید بی‌وقفه ادامه دهید. شما نمی‌توانید ایمیل بزنید، نمی‌توانید با کسی صحبت کنید،



بنابراین به این پنج دقیقه نیاز دارید. یکبارگی که با WOOP تمرین کردید، واقعا بیش از پنج دقیقه نیست، این می تواند آن را خیلی کوتاه تر از زمانی باشد که به این چهار مرحله عمل می کنید. بنابراین این اولین بار است، این یک پیش نیاز است. شما به داشتن ۵ دقیقه نیاز دارید، شما نیاز به گفتن دارید، خوب این فقط برای من است. و ساکت، آرام، و سپس WOOP را برای خودتان بکار بگیرید.

مطمئنا شما می توانید آن را بر روی دیگران اعمال کنید، اما ابتدا باید آن را برای خودتان بکار بگیرید. و چیزی که با خودتان می گوئید این است: مهمترین آرزوی من چیست؟ برای مثال، در زندگی، برای چهار هفته آینده، برای هفته آینده، یا برای امروز، و یا برای جلسه بعدی، (مهمترین آرزوی شما چیست؟) بنابراین شما می توانید چارچوب زمانی را برای، هر آنچه که برایتان مهم است، بکار بگیرید. بنابراین شما به صورت جدی این سوال را می پرسید و می گوئید، من چه می خواهم؟ من در زندگی چه می خواهم؟ برای چهار هفته آینده چه می خواهم؟ امروز چه می خواهم؟ امروز دوشنبه است. برای امروز چه چیزی می خواهم؟ و سپس شما در مورد اینکه من واقعا چه می خواهم فکر می کنید. و شما یک آرزوی مهم را که واقعا برای قلبتان عزیز است را جدا می کنید. و شما این آرزو را می گیرید و آن را در سه تا چهار حرف می گذارید و آن را در مقابل ذهنیتان قرار می دهید، این W. و گمان این است که شما واقعا در مورد آن فکر می کنید مانند آنچه که گفتید، من در حقیقت زمان را به فکر کردن درباره آرزو و یافتن کلمات برای آن می گذرانم.

هنوز نه، هنوز واقعا به این آرزو فکر نمی کنید. شما برای آرزوی حقیقی جستجو می کنید. بنابراین اولین قدم واقعا یک فرایند جستجو است. در واقع آنچه که من می خواهم چیست؟ اجازه دهید دیگران دور شوند. پس من چه کاری را می خواهم انجام دهم؟ خوب، و سپس شما آن را در سه تا چهار کلمه در مقابل ذهن خود دارید. و سپس شما به خانه می روید و با خودتان میگوئید، چه چیزی بهترین چیز، بهترین نتیجه خواهد بود، اگر آرزوی شخصی ام را برآورده کنم. و شما خواهید گفت، خوب، بهترین چیز، هر چه هست. ممکن است یک احساس باشد، ممکن است یک نتیجه خوب باشد. بهترین چیز چیست، واقعا چه می خواهم، و بعد واقعا چه احساسی می کنم.

و شما بهترین چیز، بهترین نتیجه را جستجو می کنید. و دوباره، شما سه یا چهار کلمه را می گیرید و آن را در مقابل ذهن خود قرار می دهید. و سپس شما بهترین نتیجه را تصور کنید. شما فقط به ذهنتان اجازه می دهید برود. بنابراین دیگر این پروژه جستجو نیست. این درواقع تصویر سازی است، این را در ذهنتان



تجربه میکنید. و شما چند ثانیه ممکن است ۲۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه، یک دقیقه یا بیشتر، واقعا آن را احساس کنید. بنابراین O است. و به جای رفتن، در افکار زیباییاتان درباره برآورده شدن آرزو، شما حالا دنده را عوض خواهید کرد. حالا عمل کنید.

واو، چه چیزی من را متوقف میکند؟ اگر در حقیقت آرزویم را برآورده می‌کنم و نتیجه را تجربه می‌کنم. چه چیزی بر سر راه من وجود دارد؟ در واقع من این آرزو را بعهده گرفتم و نتیجه را احساس می‌کنم. مانع اصلی درونی من چیست؟ و سپس شما دوباره جستجو می‌کنید، واقعا آن چیست؟ بدون بهانه، چه چیزی درون من است؟ حقیقت درون من چیست؟ بله و دوباره، این می‌تواند هیجانی باشد، می‌تواند یک اعتقاد غیر منطقی باشد، می‌تواند یک عادت بد باشد، این می‌تواند آن چیزی باشد که شخصی سالها پیش گفته است. هرچیزی که هست فقط پیدایش کنید و عمیقاً کشف کنید. در واقع این چیزی است که در مسیر قرار دارد. و یکبار شما موانع، موانع درونی اصلی را تشخیص می‌دهید، دوباره، در سه یا چهار کلمه آنها را به عبارت در می‌آورید و این را روبروی ذهنتان قرار می‌دهید. و پس از آن مجدداً تصویرسازی انجام دهید. بنابراین شما تصور می‌کنید که مانع در حال وقوع است. شما تصور می‌کنید، شما آن را تجربه می‌کنید، شما آن را احساس می‌کنید. و شما زمان کمی را برای تجربه کردن حقیقی مانع اصلی درونی صرف می‌کنید. بسیار خوب، پس از آن برنامه ریزی کنید. بنابراین برای ایجاد یک برنامه، ابتدا از خودتان بپرسید، چه کاری می‌توانم برای غلبه بر این مانع انجام دهم؟ یک اقدام موثر یا یک فکر موثر برای غلبه بر این مانع چه خواهد بود؟ چیزی که می‌توانستم برای برطرف کردن مانع انجام دهم، چه خواهد بود؟ و سپس شما این رفتار یا این تفکر را بدست خواهید آورد و دوباره آن را در سه یا چهار کلمه فرمول بندی می‌کنید و آن را در مقابل ذهنتان قرار می‌دهید. و سپس شما یک (پسا برنامه) خیلی ساده ایجاد می‌کنید. و این پیاده سازی اهداف است، اما (نامفهوم). سپس شما اگر را ایجاد می‌کنید، و بعد در موانع قرار می‌دهید، و بعد خواسته های ما، و حالا شما این اقدامات موثر را، در عمل قرار می‌دهید. پس دوباره تصویرسازی کنید، اگر موانع وجود دارد، سپس خواسته هایمان و اقدام هایمان خواهد بود، و هدف همین است، این WOOP است، آرزو، سرانجام، موانع، و برنامه ریزی. و ظاهراً مثل اینکه از شنیدن شما این را می‌گویم که، من فکر می‌کنم یکی از چیزهایی که به نظر می‌رسد واقعا مهم است این است که احساس می‌کند که این روش کار می‌طلبد یا حداقل گاهی اوقات که شما در آنجا بنشینید و در حقیقت تصور می‌کنید. من نمی‌توانم فقط فکر کنم، آرزوی من برای لحظه ای است، من تلاش می‌کنم تا یک تمرین یوگا منظم را انجام دهم. بنابراین من نمیتوانم تمرین یوگا را به درستی انجام دهم، بسیار عالی خواهد بود، این برایم سخت است که صبح از خواب بلند شوم، وقتی که ساعت را می‌بینم، آن را انجام می‌دهم. مثل اینکه شما واقعا باید



زمان بگذارید تا نتیجه را تجربه کنید، زمان زیادی برای فکر کردن در مورد مانع، جستجو برای آن و گرفتن مورد درست سپری کنید اما پس از آن واقعاً بنشینید و روی آن فکر کنید؟ آیا درست است؟

به طور دقیق، بنابراین ما از مطالعات MEG می دانیم که واقعا تلاش های ذهنی را می طلبد. این تلاش های ذهنی بیشتری نسبت به زمانی که من فقط در خیال های مثبت رها شوم، می طلبد. این تلاش های ذهنی بیشتری میگیرد نسبت به اینکه، فقط در حالت استراحت باشم. پس تلاش های ذهنی به منظور انجام تمرین صورت می گیرد. ما بعداً در مورد مکانیسم ها صحبت خواهیم کرد. مکانیسم ها به صورت خودکار هستند، بنابراین این تلاش ذهنی و انجام تمرین باعث فرآیندهای غیر آگاهانه است که پس از آن کار را برای شما انجام می دهند. اما این پروسه، به روش خودش، تلاش ذهنی را می طلبد. از آنجا که من فکر می کنم که مهم است، که مردم می توانند این تکنیک را ببینند و فکر می کنند، من به سرعت در مورد W و O و O و P فکر می کنم، اما این فرآیند، کار می طلبد. به این معنا که آن بسیار مشابه با چیزهای دیگر است که ما در مورد آن صحبت کرده ایم، چیزهایی مانند مدیتیشن و غیره، و در نهایت نتیجه آن خوب است. اما شما باید تلاش کنید تا شروع کنید. احساس می کنید که در آن زمان موثر است. و بنابراین شما به مکانیسم اشاره کردید، بنابراین یکی از چیزهای هیجان انگیز در مورد WOOP این است که آن پنج دقیقه در زندگی شما است. و به نظر می رسد داده ها واقعا نشان می دهند که اگر شما این کار را انجام می دهید، می توانید خودتان هر روز این پنج دقیقه را تمرین کنید. مزایای مثبت زیادی وجود دارد. بنابراین شما می خواهید در مورد برخی از کارهای تجربی مانند نوعی از یافته های شگفت انگیز صحبت کنید که آیا این موثر است؟ بله، قبل از اینکه این کار را بکنم، اجازه دهید ابتدا به مرحله W برگردیم. بنابراین شما می توانید WOOP را از دو روش انجام دهید. شما می توانید یک آرزو را مشخص کنید که در واقع برای شما مناسب است و این که کمی به چالش کشیده می شوید. و این تمرینی است که ما در برنامه قرار داده ایم و در وب سایت قرار دارد. هنگامی که یک آرزو را مشخص کنید که امکان پذیر است، عمدتاً امکان پذیر است، سخت است که انجام دهید، اما امکان پذیر است. من می توانم یوگا انجام دهم. من می توانم انجام دهم، می توانم بدوم یا هر چیز دیگری. بله. بنابراین معمولاً برای من امکان پذیر است. این بدان معنی است که شما احتمالاً یک مانع را که قابل برطرف شدن است کشف خواهید کرد و سپس می توانید به آن برسید. بله

و شما مصمم هستید که در حقیقت آن را اجرا کنید. شما همچنین می توانید از WOOP برای پیدا کردن اینکه آیا چیزی قابل اجرا است یا خیر، استفاده کنید. بنابراین اگر شما احساس ترس و وحشتی در مورد جلسه دارید یا اگر احساس کنید، نمی دانم آیا باید به اینجا بروم یا باید به آنجا بروم، این دوره یا آن دوره، این مسیر زندگی یا آن مسیر زندگی است. در واقع شما فقط می توانید در حقیقت این آرزو را داشته باشید



و سپس با شناسایی مانع در خودتان، پیدا کنید که آیا این چیزی است که شما احساس می کنید که قابل برطرف شدن است و هم اینکه آیا مناسب زندگی شما است. یا اینکه این چیزی است که شاید در آن لحظه برای زندگی شما مناسب نیست. یا شاید شما بخواهید آن را رها کنید زیرا چیزهای مهمتری برای انجام دادن دارید. بنابراین WOOP برای انجام دادن خواسته های قابل اجرا است، برای درک اینکه آیا موردی قابل اجرا است. و سپس برای انجام آنهایی که ممکن است، اما همچنین اجازه رها کردن مواردی که کمتر امکان پذیر است. بنابراین واقعا یک ابزار تمیز کردن است.

بله، بنابراین فرایند درست WOOP واقعا ممکن است، ممکن است برخی از آرزوها برای آن وجود داشته باشد که وقتی واقعا در مورد موانعی که من می گویم به دقت فکر می کنم، این اتفاق نمی افتد، یا شاید راه دیگری برای بدست آوردن نتایج مثبت وجود داشته باشد دقیقاً اینگونه نیست. و از این رو، یک فرآیند تفکر عملی وجود دارد که در آن شما به آنچه که واقعا می توانید انجام دهید و آنچه که واقعا به آن اهمیت می دهید و آنچه که واقعا اهمیت دارد، می پردازید.

هدف اصلی WOOP این است که شما را درگیر کند. بنابراین ممکن است شما دسته ای از افکار را در پروسه WOOP قرار دهید، شما ممکن است کشف کنید که خب این آرزو را نمی توانم داشته باشم اما در سطحی پایین تر ممکن است. بنابراین، هفت بار در هفته آهسته دویدن یا یوگا، همانند گفته شما اتفاق نمی افتد. اما چهار بار یا پیاده روی در آخر هفته و یا دویدن با یک دوست یا هر چیز دیگری می تواند اتفاق بیفتد. بنابراین شما خلاق می شوید، شما به میان پروژه ای که شما را با آرزوهایتان درگیر می کند، می روید و در نهایت، اجرای این آرزو می تواند متفاوت از آنچه شما قبلاً فکر می کردید بنظر بیاید، اما شما درگیر شده اید. شما واقعا به حل مسئله رسیدید. بنابراین WOOP یک روش حل مسئله است اگر شما می خواهید. بنابراین بگذارید کمی درباره اینکه چرا این روش کار می کند، صحبت کنیم، که شما قبلاً تا حدی به آن اشاره کردید. پس بخشی از آن، این است که من زمانی برای فکر کردن دارم، برای انجام جستجو و فکر کردن درباره این، این به نوعی بررسی امکان سنجی نام دارد، درست است؟ ما در زندگی روزمره اغلب این کار را انجام نمی دهیم، ما فقط فکر می کنیم که من تمام این چیزهای فوق العاده را می خواهم، اما پس از آن من در مورد کاری که برای رسیدن به آنها باید انجام شود فکر نمی کنیم، درست است. اما بخش دوم چیزی است که به WOOP اختصاص دارد و چگونه متقابلاً با این روش با ذهن ما کار می کند. بنابراین شاید در مورد هر بخش از آن و چگونه کار کردن آن صحبت کنیم. درست است، بنابراین بخش بحرانی در WOOP، مانع است. و آنچه ما بدست آوردیم این است که این روش مقابله یا تمرین WOOP باعث رها سازی پروژه ناخودآگاه، پروژه اتوماتیک می شود که پس از آن مسئول رفتار است. و



شما می توانید آنها را در سه نوع فرآیند تقسیم کنید، یکی شناخت است. بنابراین آینده با مانع مرتبط است. بنابراین این ارتباطات وابسته، ارتباطات بسیار پیچیده ای بین آینده، بین آرزوهای محقق و موانع برقرار می کند. و ارتباط بین مانع و هدف به منظور غلبه بر مانع است. و علاوه بر آن معنای واقعیت را تغییر می دهد. به طوری که شما این را تشخیص می دهید این یک مانع است. از این رو اکنون، به عنوان مثال، مهمانی شنبه شب دیگر یک مهمانی تفریحی نیست، در حال حاضر آن یک مانع برای عملکرد خوب ما در امتحان در روز چهارشنبه است. بنابراین ایده حقیقی این است که با راه اندازی این پروژه های شناختی غیر آگاهانه، که WOOP انجام می دهد، به شما اجازه خواهد داد تا بعداً آنچه را که می خواهید انجام دهید به صورت خودکار انجام دهید. درست است. سپس شما می گوئید، خوب، شاید من مهمانی را زودتر ترک کنم یا هر چیز دیگر. بله، بنابراین، ایده این است که من در مورد یوگا و بیدار شدن در صبح از فرایند WOOP استفاده کردم، بنابراین وقتی زنگ هشدار خاموش می شود و من می خواهم در رختخواب بمانم، مغز اتوماتیک من نمی تواند به آن از این طریق فکر کند، این در حال حاضر یک پیوستگی این میان تشکیل می دهد، اینکه شما احساس می کنید زمانی که می خواهید در رختخواب بمانید، این مانع شما از دستیابی به همه ی این موارد خوب می شود. من دیگر نمیتوانم این کار را معمولاً انجام دهم، این به طور خودکار انجام می پذیرد. دقیقاً، و پیوند های وابسته آنها در آینده بین تحقق آرزوها، و موانع و همچنین در بین موانع و رفتارهایی که برای غلبه کردن بر موانع است، اتفاق می افتد. و بنابراین من حقیقتی مانند یک مانع را تشخیص دادم و درک کردم. و این واقعا مانعی است که مهم است، و رفتاری که برای غلبه بر مانع انجام می گیرد، نیز مهم است. اما بدون شناختن اینکه در واقع مانع من چیست این رفتارها به پوچی می گراید. و مانع قدرتمند است زیرا فقط به شما چیزهایی می دهد که به برنامه پیوند دهید. مثل زمانی که می بینید این موارد ارتباطی با یکدیگر دارند، مانند زمانی که من گمان می کنم باید کار X، Y و Z را انجام دهم، و با دقت در مورد آن فکر میکنم.

و به نوعی با تجسم مانع، اغلب این رفتارها به غلبه بر این مانع منجر می شود، مانعی که باعث سقوط شماست. از این رو به رسمیت شناختن این مانع است، که شما همچنین می دانید که چگونه می توانم و این چیز دیگری است که ما در مورد آن صحبت کردیم، و این همه کارهای دوست داشتنی پیتر گولیتزر در مورد پیاده سازی اهداف است. به نوعی این فرآیند نوعی مهارت است، شما آن را به صورت رایگان دریافت می کنید، شما اینگونه اید، آه صبر کنید، من قرار بود این کار را بعداً انجام دهم، و سپس از آنجا می روید. و اجرای تصمیم، P در WOOP، به صراحت بر آنچه که قبلاً در ذهن متمایز شده است، اضافه می کند. زیرا در مواجهه با ذهن، مانع و وسیله به منظور غلبه بر مانع است، که قبلاً به طور ضمنی مرتبط شده است. اما با



P, ما فقط گام دیگری برای ایجاد این صراحت اضافه می کنیم. به طوری که این فرمول صریح از طرح، می تواند فرآیندهای ضمنی را بعداً تقویت کند. و اکنون ما کمی درباره مکانیسم فهمیدیم و بنابراین بیایید از طریق همه چیزهایی که درباره آن گفتیم، صحبت کنیم. خوب، دو مکانیسم دیگر وجود دارد که من به طور خلاصه می خواهم ذکر کنم. یکی انگیزه است. بنابراین انگیزه چیست؟ اگر بخواهید، زمان های انرژی را هدایت می کنید. این انرژی را افزایش می دهد و شما می توانید آن را با فشار خون یا با احساسات یا تجسم ها اندازه گیری کنید. و سپس مورد سوم این است که اگر شما انتقاد، یا ناکامی ها یا بازخورد منفی دریافت کنید. سپس شما در واقع در برابر فشار احساسی قرار می گیرید که شخصاً آن را نمی خواهید. اما شما تمام اطلاعات مربوط به بازخورد منفی را پردازش می کنید، به طوری که شما آنها را به یاد می آورید و آنها را درست در برنامه قرار می دهید. بنابراین بازخورد منفی دیگر تهدید نیست، اکنون فرصتی برای دریافت اطلاعات خوب در مورد چگونگی تحقق آرزویان است. و بازخورد منفی یعنی تصور کلی خود را ترک کنید. بنابراین اینها همه فرصت هایی برای حل مسئله است، شما می گوئید، مانعی دیگر وجود دارد و من فقط در این میان کار خواهم کرد، به جای اینکه قضاوت کنم یا چیزی شبیه آن. و حقیقتاً این فرآیندها پس از آن، رفتار واقعی را در میان می گذارند. پس این مفید است. بله.

تاحدودی، شما یک استراژی تلاش ذهنی را برای پنج دقیقه انجام می دهید، این پروژه رهاسازی ناخودآگاه که برای کارتان انجام داده شده، و چیز خوبی است. این نوعی تلاش و استراتژی مشقت کشیدن نیست، این استراتژی است که در آن شما چیزهای جالبی در مورد زندگی خود، آرزو، نتیجه، مانع، برنامه، کشف می کنید. کدامیک از این پروژه های ناخودآگاه باعث می شود که نیازی به مراقبت نداشته باشید. و سپس شما را درگیر زندگی می کند، پس دوباره کشف می کنید. از طریق تعاملات، از طریق تعاملات جدید با مردم، کار شما، طبیعت، هر چیزی، هر کجا که شما راهنمایی می کند.

این فوق العاده است، و ما در این دوره در مورد تلاش برای استفاده از رفتارها صحبت می کنیم که می توانید تغییراتی همچون مسواک زدن دندان داشته باشید. و این زیباست تلاشی که شما برای پنج دقیقه انجام می دهید میتواند بخش های دیگر آن را آسان سازد. لحظه ای که من دندان هایم را مسواک می زنم و غیره. بله، حالا بگذارید در مورد همه موضع ها صحبت کنیم، زیرا یکی از چیزهای فوق العاده این است که آن ظاهراً، بسیار جادویی بنظر می رسد. این می تواند یک طرح بزرگ، برنامه های کوچک، یوگا، و همه این چیزها باشد، که واقعا کار می کند و علم واقعا وجود دارد. من فکر می کنم یکی از موارد فوق العاده این است که ما از تحقیق متوجه می شویم که این موارد در یک زمینه متفاوت کار می کنند. آیا شما مایلید در این مورد کمی صحبت کنید-اره حتما.



در برخی نقاط که شما این فرایند را در آن دیده اید، کجاست؟ بنابراین قطعاً ما مطالعات آزمایشگاهی انجام دادیم به عنوان مثال، ما این لینکهای بسیار سریع را آزمایش کردیم. اما پس از آن ما همچنین مطالعات میدانی انجام دادیم و مداخله کردیم. و حتی با حداقل تلاش، بدون آموزش برای مدت زمان طولانی و یا هر چیزی، و فقط با تلاش بسیار کم این کار را انجام دادیم و این چیز خوبی است. ما در تمام زمینه های مختلف زندگی، بسیاری از زمینه های گوناگون زندگی موثر بودیم. دستاوردها، روابط شخصی، در سلامتی، به طوری که ما آن را مهم می دانیم، بنابراین WOOP مهم است. بله.

و در زمینه های مختلف اهمیت دارد و من فکر می کنم چیز خوبی است که شما می توانید WOOP را به روش های مختلف بکار ببرید. شما می توانید آزمایش کنید که آیا WOOP با توجه به محدوده خاصی کار می کند، و سپس بسنجید که مردم چطور با آرزو سر و کار دارند. همچنین شما می توانید هنگامی که WOOP را به عنوان یک استراتژی، به عنوان یک ابزار آموزش می دهید، آن را بسنجید، و سپس وقتی مردم آن را اعمال می کنند، هر کجا که می روند، آیا ممکن است به آن ها کمک کند؟ بله

و ما اطلاعاتی داریم که نشان می دهد هر دوی آن ها موثر است. بنابراین شما می توانید به عنوان مثال WOOP را به افرادی که بیشتر در حیطة ورزش، سالم غذا خوردن، هستند آموزش دهید و اثرات آن را بیش از چهار ماه در طول دو سال گذشته مشاهده کنید، علی رغم این واقعیت که مداخله واقعی برای پیگیری تلفن، فقط یک ساعت و نیم ساعت بود بوده است. دو سال بعد، شما هنوز تفاوت های خود را پیدا میکنید، و مردم به نوعی تنها گذاشته شده اند. بنابراین مطالعات این است که، آنها حداقل تلاش را کردند. بنابراین من فکر می کنم اگر مردم آن را در زندگی خود اعمال کنند، سپس شما مزایا را حتی، خیلی بیشتر می بینید. عالیه. اگر چه از این مسئله پیش می آید که چطور شما خودتان مجبور به انجام آن هستید، زیرا یک نوع مشکل زنجیری وجود دارد، درست است؟ مثلاً، من ممکنه برای WOOP بخوام یوگا انجام دهم، اما پس از آن من مجبورم WOOP را پیاده سازی کنم، و سپس من به WOOP برای انجام دادن WOOP نیاز دارم تا یوگا انجام دهم. درست است. بنابراین مورد دیگری که ما در مورد این موضوع صحبت می کنیم این است که آیا مردم برای رسیدن به این علم تلاش می کنند از این تمرینات در زندگی شان استفاده کنند.اره حتما. آیا شما WOOP را انجام می دهید؟ آیا شما هر روز صبح WOOP را انجام می دهید؟ چگونه خودتان را به انجام آن وادار می کنید؟ آیا حالا فقط عادت شده است؟ درست است، فکر میکنم من شاید نخواهم تلاش نسبتاً زیادی داشته باشم تا این اپ را انجام دهم یا در سایت عمل کنم و اینجا بنشینم. اگر این مزیت ها را به دلایل شخصی و شخصاً ندیده بودم. چون زمانیکه آنها را شخصاً تجربه



می کنید، کیفیت متفاوتی را نسبت به زمانی که یافته ها را در مقالات می خوانید یا در حقیقت این یافته ها را انجام دهید، تجربه می کنید.بله.

بنابراین پس از مدتی که بر اساس WOOP تمرین می کنید، مزایای آن را احساس می کنید، زیرا در زندگی شفافیت بیشتری خواهید داشت. شما در مورد هر قدمی که بر میدارید خیلی وضوح بیشتری می یابید که به نوعی اعتیاد آور است اما شما باید آن را تمرین کنید. شما باید آن را تجربه کنید و برای رسیدن به این نوع اعتیاد در زندگی، خودتان باید تجربه کنید. آیا هیچ احساسی در خصوص اینکه چقدر این نوع از چیزها طول می کشد، دارید؟ این ممکن است متفاوت باشد، منظوم این است که چهار سال پیش یا سه سال پیش، من جلسه WOOP را با گروهی از مردم انجام دادم.

و سپس من فکر کردم یک نفری وجود دارد که، این پروسه برای او کار نمی کند. او زود ترک کرد، و من فکر کردم، خوب، احتمالاً او آن را دوست ندارد. نمی دانم، شاید او یک قرار ملاقات داشته باشد. چه کسی اهمیت می دهد. ۲ سال بعد، او برگشت و گفت، من حالا ازدواج کردم. پوندهای زیادی از دست دادم.

از جهتی دیگر من زندگی خود را دارم، و من میخوام که شما WOOP را حالا برای تمامی افرادی که با آنها کار میکنم ایجاد کنید. والو

بنابراین این یک نوع داستان رویایی یا هر چیز دیگری است. اما گاهی اوقات وقتی که واقعا عمیق می شوید و واقعا درک می کنید، گاهی اوقات نمی دانید، این یک مانع است که سالهاست من را عقب نگه می دارد. مردم ممکن است خیلی سریع کار کنند و سپس ممکن است انگیزه خود را در انجام زندگی روزانه به صورت منظم احساس کنند. بعضی از مردم می بینند که آگاهی و وضوح آنها در زندگی افزایش می یابد و پس از آن، آن را به صورت منظم انجام می دهند. مردم سیگار کشیدن را متوقف کرده و مقدار زیادی وزن کم کردند، منظور من این است که اگر شما این مزایا را داشته باشید، دوباره آن را از دست نخواهید داد. درست است.

اما برای بعضی ها ممکن است این موضوع از ضرورت کمتری برخوردار باشد و منظوم این است آنچه که کمک می کند فقط ایجاد یک مراقبه روزانه است. شاید صبح زود یا بعدازظهر قبل از اینکه به رختخواب بروید انجام دهید. این پنج دقیقه را در مکان و زمان مشابه تنظیم کنید و فقط آن را به انجام برسانید. این واقعاً زمان کوتاهی است، به طوری که به نظر نمی رسد که شما نیاز به ثبت یک روتین، یا آهسته دویدن به مدت یک ساعت یا رفتن تمام وقت به باشگاه ورزشی چنین چیزهایی داشته باشید. بنابراین خیلی پیچیده



نیست - اما آن را در مکان و زمان مشابه انجام بدهید، برای ایجاد یک عادت تلاش کنید. و پس از آن نیاز به عالی بودن ندارید و WOOP با زندگی تغییر می کند، پس به آرزوهای قدیمی برنگردید و نگویید، اه ، من نیاز دارم دوباره انجامش دهم. فقط همیشه درباره اینکه آرزوی امروزتان چیست فکر کنید ؟ برای هفته آینده چگونه است؟ چون که این خواسته ها، از نیازهای ما می آیند. ما تحقیقاتی را انجام داده ایم که نشان می دهد زمانیکه شما مردم را دارای نیاز می سازید، برای مثال با احترام به آب، با توجه به مفهوم، سپس رویا پردازی مثبت درباره ی مراقبت از این کمبودها. پس خیال پردازی های مثبت از نیاز های ما می آید. و شما می توانید اعتماد کنید که این خواسته ها از نیازهای ما حاصل می شود. و از آنجا که زندگی تمام وقت تغییر می کند، این یک تغییر دائمی است و شما رشد می کنید و، این نیاز ها متفاوت هستند. بنابراین آرزو های شما از این نیازها برگرفته است. حالا، شما ممکن است نوعی از نیازهای مزمن را فقط به دلیل پیشینه خود داشته باشید. و سپس به آن فرصت دهید، آرزوها و WOOP می آیند و شما به فکر کردن نیازی ندارید، خب، من حالا به برآورده شدن آن آرزو نیاز دارم. مسئله این نیست. خیلی ارزشمند نیست. این خیلی نا کارآمد است. فقط این دستور را برای راهنمایی خوشایندتر و سازنده و تکمیل کننده زندگی به اجرا در آورید. بنابراین لازم نیست که شما عالی باشید. شما می توانید WOOP را برای بسیاری از آرزوهایی که دارید بگیرید و احتمالاً آرزوهای زیادی دارید.

پس آن را آسان و غیر قابل ارزش و به عنوان یک دوست در نظر بگیرید که همیشه میتواند بپرسید و بگوید من واقعا از این موقعیت چه میخواهم؟ چرا من اینجا هستم؟ بنابراین این ایده ، داشتن دوستی است که ممکن است جایگزین بسیاری از معلمان یا درمانگر یا مربی شود. این به این معنی نیست که ، اگر احساس میکنید که باید یک درمانگر را ببینید شما نباید یک درمانگر را ببینید. درواقع اگر در وضعیت دشواری هستید می توانید یک متخصص درمان شناسی را ببینید.

بله اما آن را به عنوان یک کمک روزمره در نظر بگیرید. زمانی که فهمیدید این کار واقعا یک کمک روزانه است، به هر حال شما این کار را انجام خواهید داد و شما می توانید آن را تحت شرایط استرس زا انجام دهید. بنابراین گاهی استرس به این شکل است. همه چیز را فراموش کنید چون شما بسیار متمرکز و بسیار پاسخگو هستید و یا وقتی که شما خیلی چیزها در زندگی خود دارید و بین چیزهای خیلی زیادی گیر کرده اید.

سپس این پنج دقیقه را اختصاص دهید و بگویید واقعا چه می خواهم؟ من واقعا اینجا چه میخواهم؟ و بعد شما متوجه خواهید شد که این کار به شما کمک خیلی زیادی می کند تا کمی فاصله بگیرید و خودتان را



جمع و جور کنید، بیشتر آگاه شوید و بگویید خوب است، این همان چیزی است که من می خواهم و سپس شما می توانید ادامه بدهید (جلوتر بروید) و به نقشه ی موانع خروجی نگاه کنید اما Os را تغییر ندهید. برای اینکه تحقیقات ما نشان می دهد زمانی که Os را تغییر می دهید دیگر کار نمی کند. دلیل آن این است که شما تنها می توانید به مانع چهارچوب نتایج پی ببرید . بنابراین شما باید ابتدا توپ را به آینده پرت کنید تا بفهمید چه چیزی در حقیقت، مانع است. اما اگر برای اولین بار در مورد یک مهمانی فکر کنید ، به این فکر خواهید کرد که چقدر خوب خواهد بود و چه کسی آنجا خواهد بود و چه چیزی خواهید پوشید یا هر چیز دیگری. و بعد شما درمورد نمرات خوب در امتحان فکر می کنید اما هیچ چیزی نیست. درسته. پس برای اولین بار به امتحان نیاز دارید و بعد شما پی می برید که اکنون مهمانی مانع است . عالی است، خب هر دو برای روشن کردن نیازهای خودتان و برای به عمل در آوردن آن به شیوه ای که به طور خودکار آنها را انجام دهید. من فکر میکنم این یک تکنیک است که بسیاری از مردم این درس (دوره) را فرا می گیرند تا از آن بسیار استفاده کنند. خیلی از شما ممنونم که امشب را به اشتراک می گذارید . دوباره ما همه را در دوره ها و سخنرانی هایی که داریم تشویق می کنیم تا woopmylife.org را بررسی کنند. جایی که نکات بیشتری در مورد چگونگی انجام این روش وجود دارد و اغلب سوالاتی در مورد Woop و ... پرسیده می شود. بله و شما می توانید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید و اگر سوالاتی دارید از طریق WOOP My Life بنویسید ما همیشه سر میزنیم و همیشه پاسخ خواهیم داد. عالیه خیلی ممنون که امروز به ما ملحق شدید واقعا ممنونم. ممنون که من رو دعوت کردید. ممنون.

پرسش و پاسخ

من به مدیتیشن بیشتر علاقه مند هستم و در این فکر بودم که آیا انواع خاصی از مدیتیشن وجود دارد که هدف آنها انجام کاری مشخص یا تغییر چیزهای خاص است ؟ بهترین انواع مدیتیشن کدام است ؟ بله , کاملاً سوال خوبیه . پس وقتی وارد این مساله شدم در مورد این کار یاد گرفتم , فکر کردم که یک پاسخ خاص به سوال شما بدهم که برخی از آنها بهتر از دیگران باشد. مطالعه من اینگونه است که هر روشی که ذهنتان را منحرف میکند و این کار را به عنوان یک عمل انجام میدهید , مثل این است که هر روز این کار را انجام میدهید نه یکبار اما انجام آن به طور مرتب هر روز, تاثیرات مشابهی دارد . تفاوت در نوع ظرافت است . و بنابراین اگر هدف شما به نوعی ارتباط اجتماعی بیشتر و



سپاسگزاری بیشتر باشد. برخی از آن نوع مدیتیشن های محبت آمیز کاربرد زیادی دارند می کنند . اگر هدف شما توجه به چیزهای بیشتری مانند احساس و یا نوع ارتباط بیشتر با بدن , خوردن تغذیه سالم باشد اسم این نوع از اعمال اسکن بدن است . اغلب اوقات صحبت های خوبی در مورد قسمت های مختلف بدن می کنید . شما در مورد قسمت های مختلف بدن خود فکر می کنید. و برای همه افرادی که می شناسید نظر می دهید و تمام تجربیات بیرونی خود را یادداشت می کنید اما نتیجه این است که همه آنها کارهای زیادی انجام میدهند . شما روی آن اطلاعات دیدید . من فکر میکنم کابر و همکاران واقعا به دنبال این هستند که ببینند کدام یکی از این شبکه های پیش فرض را خاموش می کند. و پاسخ همه اینهاست. و من فکر میکنم همه آنها به دلایل درستی این کار را می کنند , که شبیه چیزی است که شما می توانید انجام دهید تا فقط روی یک مورد در اینجا تمرکز کنید و اصلا مهم نیست که آن مورد چیست , می خواهد پراکندگی ذهن را متوقف کند و این مهم است , و تقریباً اهمیتی ندارد که شما چه میکنید . چیزی که من پیشنهاد میکنم این است که انواع مختلفی را امتحان کنید و ببینید کدام یک از آنها موثر است. من در فکر کردن به نفس کشیدن افتضاح هستم . این برای من بسیار خسته کننده است . پس کار زیادی لازم است . من خیلی بیشتر مشتاق توجه به اتفاقاتی که روی می دهد هستم . و من محبت را دوست دارم . مثل این است که راه درست برای من زیبا باشد . آياشواهدی وجود دارد که یوگا تاثیر مشابهی دارد ؟ بله . بنابراین من آن را ارائه نکردم چون در پایان به نوعی ترکیبی از بخش مدیتیشن و بخشی از تمرینهای فیزیکی است .

و بنابراین , اگر شما یوگا را به گونه ای انجام دهید که "واقعا" روی نفس خود تمرکز کنید , مثلاً انجام مدیتیشن به عنوان بخشی از یوگا , جایی که "واقعا" دوست دارید و در حال حاضر روی آن تمرکز می کنید , می تواند اثرات مشابهی داشته باشد . من این را میگویم, چون برخی از مردم یوگا را دوست دارند , یوگا قدرتمند است . اشکال مختلفی از آن وجود دارد . اما اگر شما واقعا بر روی تنفس خود تمرکز کنید و به این جا برسید , می توانید این کار را انجام دهید . و این نیز درست است که ما در واقع می توانیم در تمام انواع روشهای مختلف فکر کنیم و ورزش واقعا خوب است . برخی افراد از آموزش برای یک راهپیمایی و مسابقه صحبت می کنند و آنها ادعا می کنند که وقتی برای یک ماراتن آموزش میبینند , ذهن خود را خالی می کنند, گویی که الان اینجا هستند, آنها دقیقاً در حال تمرکز بر قدم هایشان وقتی که به زمین ضربه می زنند, هستند . اگر می توانید این کار را در هر چیزی که به لحاظ عملی انجام می دهید, پیاده سازی کنید, مانند هر کاری که خودتان را مجبور می کنید تا در آن لحظه متمرکز شوید و این نوعی مدیتیشن است . چرا من این تعریف را مبهم میدانم . برخی افراد حین راه رفتن فکر می کنند و قدم می زنند و به نفس خود توجه می کنند . من فکر می کنم این کلیدی است که برای شما شکل بگیرد که این ذهن سرگردان را



خاموش می کند و لازم نیست انگشتانتان مانند این روی کوسن قرار دهید. این می تواند مانند همه چیزهای مختلف باشد. یوگا قطعاً یکی از آنهاست. بله سوالی داری؟ من به نوعی دو سوال دارم .

یکی از آنها با انگیزه بودن است ، مانند یافتن راه هایی برای انگیزه بخشیدن به خودتان در طول روز است . یک ایده ای که من داشتم این بود که می توانم یک پوستر از برخی از نقل قول ها را که برای شما الهام بخش و یا تصویری از یک فرد انگیزشی است ، مطرح کنم . اما بعد احساس کردم باید پوسترهای زیادی به دست بیاورم ، چون بعد به آن پوستر عادت میکنم ، مثلاً دو هفته میگذرد ، و بعد مجبور میشوم پوسترها را عوض کنم . این عادت عجیبی است که به کار می رود . این چیزی است که مایلم بیرسم . و مساله دوم فقط مربوط به خوابیدن است . بنابراین یک برنامه وجود دارد که من از آن نوع برای بررسی خواب استفاده میکنم . و می گوید که متوسط خواب برای من حدود پنج ساعت است که ظاهراً از آن محروم هستم . محرومیت از خواب ، آره ، آره . پس ، من واقعاً نمیدانم . بنابراین مثل این است که ساعت یک است و من ساعت ده کلاس دارم و باید این کتاب را تمام کنم . باید این کار را انجام بدهم . من باید این ایمیل را بفرستم . میدانم که باید هفت ساعت وقت داشته باشم ، اما نمیتوانم . من واقعاً نگران هستم . مایلم فقط به رختخواب بروم و فقط آن را نادیده بگیرم . اگر قرار بود این کار هفت ساعته را به واقعیت تبدیل کنم ، حدس میزنم مجبور بودم یک تغییر عظیم در زندگی یا چیزی انجام دهم . این درست است ، من می خواهم بنشینم . من واقعاً نمیتوانم این کار را انجام دهم به عنوان یک فرد ترم دوم ارشد صحبت می شود . کسی می داند ؟

به طور جدی ، سال دوم ، این تغییر را انجام دادم . نه ، نه . تمام نکته این است که این چیزها را به شما بگویم . منظورم اینه که گفتید قصد دارید این تغییر عظیم رو انجام بدهید . موضوع این است ، درست است؟ بسیاری از شما به این فکر کرده اید که چیزهایی که من با آنها شروع کردم باید اولویت باشد ، درست است؟ و من به شما می گویم که نباید این اولویتها باشند . اولویتها باید مانند داشتن زمان برای نشستن در اطراف حیاط و فکر کردن باشند . وقت آن است که هر روز نیم ساعت را به هیچ چیز فکر نکنید مگر مدیتیشن و تنفستان . این موضوع تمرکز شما را بر نمره عالی داشتن یا نگرانی برای مورد تقدیر بودن، می رهاوند. مثل این است که وقت و فضا داشته باشید تا با دوستانتان بیرون بروید و با مهربانی رفتار کنید . این یک تغییر بزرگ برای زندگی است ، درست است؟ و بنابراین ، در پی بسیاری از این پیشنهادها ، بازسازی



و من شرط میبندم که شما بچه ها این محتوا را بهتر از آنچه که من در سن میانسالی انجام می دهم تا بدانم کدام راه خوب است تا انجام شود، میشناسید . فقط میخواستم بگویم . فکر میکنم این لزوماً یک انتخاب بین خواب و انجام تمام کارهای شما نیست . فکر میکنم کارهای زیادی هست که وقت شما را می گیرد . درست مانند اولویت بندی که برای من سخت تر است . مثل انتخاب چیزهایی که میخواهم و قتم را صرف کنم ، اما بله . و این چیزی است که فکر میکنم ، اگر این کار را بکنید ، این نصیحت واقعاً فوق العاده است ، پس شما دو چیز را یاد میگیرید . یکی از آنها این است که اگر واقعاً میخواهید ببینید که به صورت پیش فرض، بدون قضاوت کردن سعی در انجام حل مسائل به شما کمک می کند، ممکن است اینگونه نباشد. شب های زیادی وجود دارد که من استرس دارم و زمانی که برمی گردم فقط میخواهم چیزی گنگ در نت فلیکس ببینم ، یا حتی بدتر از آن ، میخواهم بدون توجه به لینکهای تصادفی در اینترنت جستجو کنم . و من این کار را خواهم کرد . منظورم این است که ، اگر این کار را نکنم ، دو ساعت اضافی در شب دارم . درسته؟ اما اگر بی هیچ قضاوتی این مساله را بنگرید، من از شر چه چیزی دارم خلاص می شوم؟ من در پایین ترین سطح در جریان هستم . من کم تحرک هستم. چالش کمی دارم، من احتمالاً خودم هستم وقتی این کارها را انجام می دهم . من هیچ ارتباط اجتماعی ندارم . من خواب نیستم . این یک هزینه فرصت است . میتوانستم مدیتیشن کنم و میتوانستم ورزش کنم . من میتوانستم کار دیگری انجام دهم که بازده داشته باشد و به همین ترتیب .

بنابراین بخشی از پروسه غیر دآوری اینگونه است که نگاه کنید به چیزی که وقتتان را صرف آن می کنید. این نکته اول بود.

نکته دوم زمانی که این پیشنهاد را در نظر بگیرید ، همانطور که فکر میکنم ، شما خواهید گفت ، "من زمان کافی ندارم . " من این همه کار دارم . من چیزهایی را دارم که برایشان امضا کرده ام . من این تعهدات را دارم . و این جایی است که شما واقعاً نیاز دارید که چاقوی تیز را بردارید ، آن را ببرید . هیچ قانونی وجود ندارد که بگوید شما باید همه کارها را انجام دهید ، تمام چیزهایی که شما متعهد شده اید. تو به انجام آن متعهد شدی . فکر میکنم تو آن ها را انتخاب کردی ، چون فکر میکنی معنی دار باشه یا تو را خوشحال میکند . و اگر واقعاً این کار را به این صورت انجام داده اید که ثروت شما صفر است ، و ثروت هر چه بالاتر باشد ، داده ها ممکن است پیشنهاد دهند که شما باید برخی از آنها را از هم جدا کنید . زمان کافی در زندگی برای انجام تمام چیزهای جالب که در زندگی هست وجود ندارد . فقط این طور نیست . و اگر تعداد زیادی از آنها را فراموش کنید، همه چیزهای دیگری که شما را شاد میکنند از دست می دهید . پس شما دوست دارید همه این اهداف را ملاقات کنید ، و در عین حال ، "چرا احساس استرس و احساس



درماندگی می کنید؟ این به این دلیل است که شما به نوعی چیزهایی را که ذهن شما به شما نگفته اند هستید و باید آنها را حل کنید.

خلاصه

بسیار خوب، بدین طریق به پایین برمیگردیم تا مرور کنیم. ما تا بدینجا چه چیزهایی دیده ایم؟ خوب ما تمام چیزهایی که فکر میکنیم برایمان خوشحال کننده و جذاب است را دیده ایم که به سرمایه‌گذاری روی آنها ادامه میدهیم، مگر اینکه تلاش ذاتی برای انجام این کار نداشته باشیم که ما را به همان اندازه که فکر میکنیم خوشحال نمیکند. ما دیدیم که چرا این اتفاق افتاد. این به این خاطر است که به نظر میرسد که ما این چیزها را درک میکنیم، و این چیزها را به خاطر این ویژگیهای آزار دهندهای که ذهن ما را آشفته میکند، رها میکنیم. ما عادت داریم که به چیزهای دیگر عادت کنیم، به نظر نمیرسد که به درستی نقاط مرجع خود را انتخاب کرده باشیم.

و بنابراین، چه کاری میتوانیم در این مورد انجام دهیم؟ خوب، استراتژیهای زیادی وجود دارند که ما میتوانیم برای شکستن تعصبات، برای شکستن نقاط مرجع خود به منظور متوقف کردن پروسه عادت کردن به موارد، برای شکستن پروسه سازگاری خوشی و لذت از آنها استفاده کنیم. و ما گفتیم، چیزهایی وجود دارند که ما میتوانیم به خودمان بگوییم که ما چیزهای بدی داریم. چیزهایی وجود دارند که ما باید بخواهیم، که البته این پاسخ را میگیریم که لزوماً خیلی زیاد نمیخواهیم، اما ما باید به طور کلی بخواهیم. و ما از این روشها استفاده کردیم تا چیزهایی که میخواهیم را بدست آوریم، اما ما نمیخواهیم بخش های مناسب مانند نحوه انتخاب کارها و نتایج یادگیری را که کاوش کردیم را انتخاب کنیم.

و سپس، ما این مجموعه نهایی از خواسته ها را دیدیم. این چیزهایی که ما نمیفهمیم آنها را می خواهیم، در صورتی که باید در عمل انجام دهیم. اگر همه این ۵ مورد را بیشتر در عمل انجام دهیم، اگر در گذشته فرصت استفاده از این موارد را نداشته ایم، اما (باید دانست) که چیزهای دیگر، ما را واقعاً خوشحال خواهد کرد. و سپس با دو استراتژی به پایان رسیدیم که میتوانیم از آن دو به گونه ای استفاده کنیم که فراتر از دانستن چیزهایی رویم که واقعاً باید آنها را در عمل انجام دهیم. بنابراین، شرایط مناسب را تنظیم کنید، و واقعاً درباره اهدافی خاص که امشب میتوانید شروع کنید و در مورد اهداف خاص به شیوه های بسیار خاص فکر کنید.

و بنابراین ما قرار است این بخش را پایان دهیم. اما من میخواستم یک سری تکلیف برای این زمان به شما بدهم، که کمی بیشتر از آخرین تکالیف شما را درگیر ماجرا می کند. زیرا بیشتر شما که این درس را گرفته



اید، به این خاطر که میخواهید در مورد علم روانشناسی یاد بگیرید و این مطالب را بشنوید، این کار را نکردید بلکه شما این درس را گرفتید چون میخواهید این چیزها را بدانید. شما این درس را میگیرید، زیرا میخواهید این دانسته ها را به عمل درآورید، و احتمالاً، شما میخواهید شادتر باشید و شادکامی شخصی خودتان را افزایش دهید.

و بنابراین، این یک چالش است. آیا شما آماده اید که این کار را انجام دهید؟ و بنابراین، چالش این است که من میخواهم ببینم که به کدام یک از این استراتژیها می خواهید عمل می کنید. بنابراین، کدام یک از این موارد را لزوماً دوست ندارید بیش از این در زندگی خود وارد کنید. گویی که اغلب اوقات آنها را انجام میدهید، با استفاده از این تکنیکها و استراتژیهایی که در پایان یاد گرفتیم، و به نوعی با استفاده از این تکنیکها و استراتژیهایی که از ابتدا تا حدودی برای خلاص شدن از تعصبات خود آموخته ایم به نوعی به مهار کردن آنها پرداختیم.

و هدف و آنچه که میخواهیم ببینیم این است که ببینیم آیا شما میخواهید کاری کنید که برای چهار هفته آینده متعهد باشید و تلاش کنید تا برخی از این کارها را انجام دهید. لازم نیست که تعداد زیادی از آنها را انجام دهید. در حقیقت هر چه بیشتر روی یک هدف خاص تمرکز کنید، بهتر است. اگر شما فقط یکی از این موارد را انتخاب کردید که میخواهید بیشتر انجام دهید و فقط روی آن متمرکز شوید، از این تکنیکها به روشنی استفاده کنید، که در واقع بهتر است. اگر شما میخواهید این بازی را انجام دهید، آنچه که ما انجام خواهیم داد این است که ما دوباره بر خواهیم گشت و چهار هفته آینده با هم خواهیم دید چه اتفاقی می افتد. و امید این است که ما همه چیز را به دست آورده باشیم. ما تحت کنترل اجتماعی قرار خواهیم گرفت، و ما حمایت اجتماعی از وضعیت خود را خواهیم داشت، و من به شما قول میدهم که شما را به یاد اهداف خود بیندازم، و غیره. و بعد، ما به اینجا بر میگردیم و ببینیم اوضاع چطور پیش میرود. و در پایان آن، ما نیز به همان چیزی که قبلاً شروع کردیم بر خواهیم گشت، و قصد دارم میزان شادکامی خود را بررسی کنید. امیدوارم که اکثر شما قبل از این که نظر سنجی را بررسی کنید، این کار را انجام دهید و ما این کار را چهار هفته بعد دوباره مرور خواهیم کرد که آیا شما این کارها را انجام دادید، و این در واقع تفاوتی در امتیاز اصلی شادی شما ایجاد میکند.



فصل ۷: شروع چالش تکالیفی برای تحول ذهن خودتان را استارت بزنید.



چه چیزی را به مدت چهار هفته متعهد می شوید؟

به بخش نهایی چالش تکالیفی برای ذهن خوش آمدید.



به بخش نهایی چالش تکالیفی برای ذهن خوش آمدید.

چالش تکالیفی برای تحول ذهن پروژه نهایی برای این کلاس است و هدف ما این است که شما قادر باشید آنچه را که در کلاس در زندگی روزانه خود یاد می‌گیرید را بکار ببرید. وقتی کلاس را شروع کردیم به شما گفتیم که می‌خواهیم دو مورد را با این دوره کورسرا انجام دهیم. من می‌خواستم که شما درباره علم تندرستی بدانید اما من همچنین می‌خواستم که این علم را در عمل تمرین کنید. یادتان می‌آید که ما در این کلاس از اشتباه جو درس گرفتیم. دانستن نیمی از نبرد نیست. این بدان معنی است که با گذراندن این کلاس تغییرات شخصی را ببینید. لازم است که آن را در دستور کار خود قرار دهید. باید زمان لازم برای بازیابی عادات بد و اشتباهات خود قرار دهید. و به همین علت است که ما برای این دوره زمان صرف می‌کنیم. با تولید چالش تکالیفی برای تحول ذهن کار شما این است که دوره را کامل کنید. در واقع ایجاد تغییراتی که شما واقعا در زندگی می‌خواهید ببینید.

شما همچنین قادر به حمایت اجتماعی از هزاران نفر از یادگیرندگان هستید که می‌خواهند این چالش تکالیفی برای تحول ذهنی را با شما انجام دهند. این تکلیف، راه ما برای هدایت شما به تمام تغییرات رفتاری است که می‌خواستید که در طول زمان آن را ایجاد کنید، اما هنوز زمان لازم را برای ایجاد آن نداشتید. در پایان چالش تکالیفی برای تحول ذهن، ما قصد داریم از شما بخواهیم چند کار را انجام دهید. اولاً، ما از شما می‌خواهیم که یک تکلیف تحول ذهنی را که می‌خواهید به مدت چهار هفته به طول بیانجامد را انتخاب کنید. همچنین ما قصد داریم بازتاب چالش تکالیف تحول ذهنی را از طریق چندین نوشته کوتاه از شما جویا شویم. در نهایت، ما می‌خواهیم از شما بپرسیم که چگونه شادی در شما به وجود آمده است. من واقعا امیدوارم که شما از این چالش تکالیف تحول ذهنی لذت ببرید و منتظر پیشرفت شما هستیم.



فصل ۸: ادامه چالش تکالیف تحول ذهنی



چگونه می توان محیط خود را طراحی کرد تا به شما در تغییر رفتارهایتان کمک کند.



هفته دوم: ادامه چالش تکالیف تحول ذهنی

به دومین هفته از چالش نهایی مورد نیاز خوش آمدید. هفته اول چطور پیش رفت؟ بیایید لحظه ای فکر کنیم. ما ویدیو را همین جا متوقف می کنیم. اگر هر روز تکالیف تحول ذهنی را طبق برنامه ریزی انجام می دهید، تبریک می گویم. این پیشرفت فوق العاده ای است. اگر چند باری را از دست دادید اشکالی ندارد. همانطور که در این کلاس دیدید، تغییر رفتار بسیار سخت است.

ساختن عاداتهای بهتر، همه هدف پروژه نیست. این نرمال است که هرچیز را در حال حاضر از دست بدهی و دوباره بدست بیاوری. بگذارید هفته دوم را یک شروع کاملاً جدید در نظر بگیریم. بعنوان شروع بخش جدید من قصد دارم یک راهنمایی به شما بدهم. راهنمایی این هفته این است که به صورت اجتماعی انجامش بدهیم. به شخص دیگری درباره تغییری را که میخواهید، انجام دهید، بگویید. با یک دوست یا یکی از همکلاسی خود در بحث انجمن ها مشارکت کنید. شما باید تا جایکه امکان دارد به صورت عمومی امتحان کنید. از دوست خود در انجام این تکلیف درخواست کنید. یا به کسی که مسئولیت پذیری شما را بالا می برد و واقعا بهتون اهمیت می دهد و این احتمال را که شما به این رویه جدید بچسبید، افزایش می دهد. این هفته موفق باشید من نمی توانم صبر کنم تا هفته سوم شما را ببینم

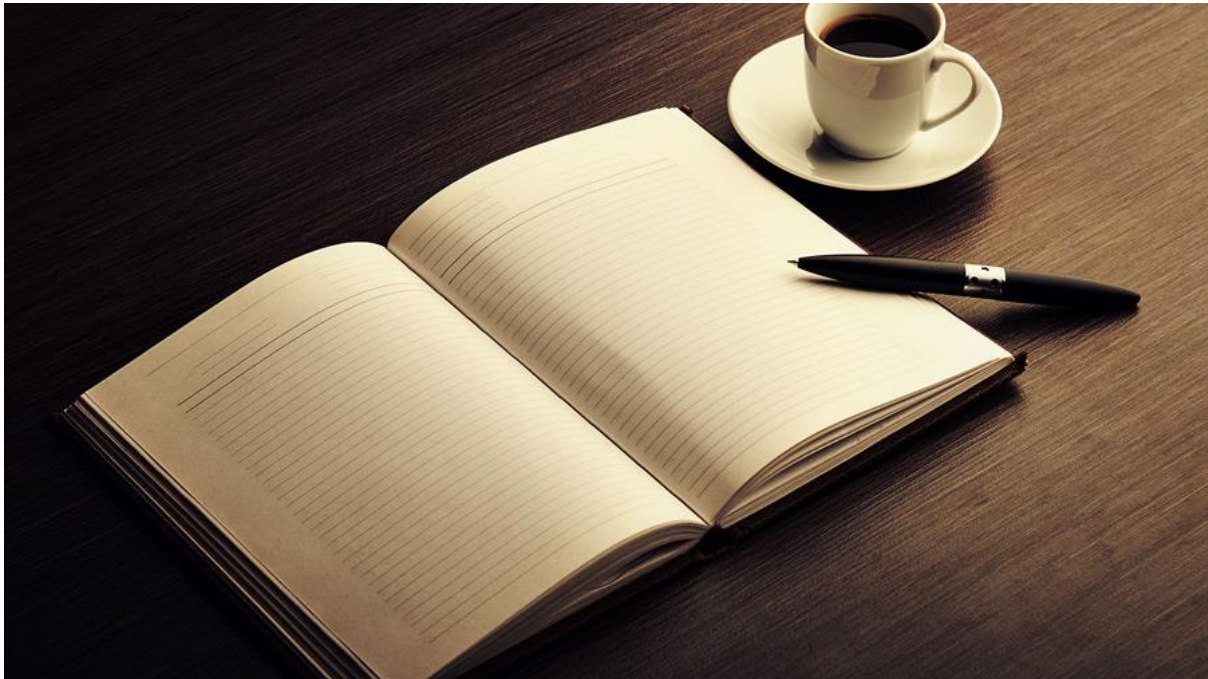
هفته دوم: ادامه چالش تکالیف تحول ذهنی

به هفته سوم چالش تکالیف تحول ذهنی خوش آمدید. شما در نیمه راه هستید. هفته گذشته چطور بود؟ باز هم اجازه بدهید بازتاب این امر را برای ثانیه ای ببینیم. اگر هدف خود را به خوبی انجام می دهید. عالیست. اگر اینطور نیست باز هم کاملاً خوب است. بی پرده منم تلاش کردم تا همه این چیزها را بپذیرم. من استاد کلاسهای آموزشی هستم و به همین دلیل ما نیاز داریم برخی از موانعی که سر راهمان قرار می گیرد را بازتاب دهیم.

چطور میتوایم این هفته بهتر بشیم. یکی از چیزهایی که شما میتوانید انجام دهید این است که راهنمایی این هفته را دنبال کنید. راهنمایی این هفته: محیطتان را طراحی کنید. یادتان باشد انچیزی که در این کلاس یاد می گیریم درباره بهره برداری از موقعیت تا کمی بهتر عمل کنید. چگونه می توانید از موقعیتتان استفاده کنید برای ترویج محیط های خوب و رفع مشکلات بد که ممکن است به سمت این راه برود؟ کمی فکر کنید که چگونه می توانید فضاهای خود را برای ترویج موفقیت خود طراحی کنید. موفق باشید.



فصل ۹: تکالیف نهایی خود را ارایه کنید.



چه طرز فکری می توانید داشته باشید تا از پیشرفتی که تاکنون داشتید، قدردانی کنید و حتی آن را فراتر از این دوره ادامه دهید.

۱-۹ هفته چهارم از تکالیف چالش ذهنی

۲-۹ تبریک بابت تکمیل چالش

۳-۹ دانش آموزان تکالیف تحول ذهنی خود را مورد بحث قرار می دهند.

۴-۹ نتیجه



تکالیف نهایی خود را ارایه کنید.

به هفته چهارم از تکالیف تحول ذهنی خوش آمدید. شما در پایان قسمت آخر هستید. تبریک می گویم که این کار را تا به امروز ادامه دادید. بگذارید لحظه ای مکث کنیم و در مورد پیشرفتی که تاکنون داشته اید فکر کنید. امیدوارم تکالیف تحول ذهنی را که برای شروع این پروسه انتخاب کردید تا انجام دهید، به صورت اتوماتیک وار احساس بهتری را در شما ایجاد کند و این یک هدف است.

ما واقعا قصد داریم تکالیف تحول ذهنی که شما انتخاب کردید، ریشه عمیقی در عادات جاری شما ایجاد کند. بنابراین شما می توانید این عادت تکالیف تحول ذهنی را انجام دهید حتی زمانی که این دوره پایان می رسد. این هفته ما یک راهنمایی بیشتری برای شما داریم. راهنمایی این هفته حفظ کردن اندیشه رشد است. در این کلاس ما در مورد رشد اندیشه یاد می گیریم. این ایده که شما می توانید در طول زمان بهبود یابید را ادامه دهید و بر روی عملکردتان تمرکز نکنید بلکه بر روی اینکه چقدر در حال یادگیری هستید، تمرکز کنید.

ما می خواهیم شما تا هفته چهارم ادامه دهید و به دوره رشد ذهنی فکر کنید. چقدر شما در طول زمان رشد می کنید؟ برای ساختن تکالیف تحول ذهنی به عنوان یک بخش واقعی از زندگیتان چه کار دیگری می توانید انجام دهید؟ در آخر هفته، ما شادی شما را اندازه می گیریم و آنرا با میزانی که در اول دوره انجام دادیم، مقایسه می کنیم. شما در بخش آخر هستید. ما شما را در پایان هفته می بینیم.

تبریک بابت تکمیل چالش

تبریک می گویم. شما چالش تکالیف تحول ذهنی را به پایان رساندید. شما همچنین در یک ماه با تمرکز به بهبود عادتها و داشتن یک زندگی بهتر آنرا به انجام رساندید. بنابراین وقت آن رسیده است که آن را کامل کنید.

اکنون زمان نوشتن و ارایه بازنگری تکالیف نوشتاری رفیقتان فرا رسیده. هنگام تکمیل پاسخ خود به این پیشنهادات سعی کنید صادق باشید. سعی کنید تا جاییکه ممکن است پاسخ هایتان را کامل کنید. این سرفصل بطور خاص دنبال چیزی نیست. جواب درست یا غلط وجود ندارد. ما می خواهیم ببینیم آیا شما صادقانه جواب داده اید و چیزی آموخته اید. هنگام ارزیابی همتایان خود، این نکات را در ذهن داشته باشید. واقعا ما فقط می خواهیم شما را بر اساس میزان تلاش هایی که همسالان خود در پروژه قرار داده اند، امتیاز بدهید.



همه شما باید خیلی افتخار کنید و ما امیدواریم که شما اموخته باشید، نه اینکه فقط با برخی از بینش های جدید علمی آشنا شده باشید. بلکه این بینش ها را با قلبتان فرا گرفته باشید. اینکه شما سعی کردید تا رفتار خودتان را بازنگری کنید تا کمی سالمتر رفتار کنید و شادتر باشید. در این مرحله همه آن چیزهایی که علم روانشناسی باید بگوید یاد گرفته اید. درباره اینکه چگونه بهتر زندگی کنید و اکنون این بستگی به شما دارد. ما واقعا می خواهیم شما این نکات را فراتر از این دوره، در زندگی خود بکار بگیرید، پس انجامش بدهید. ما میدانیم که شما می توانید انجامش دهید. اتمام این دوره را تبریک می گویم.

دانش آموزان تکالیف تحول ذهنی خود را مورد بحث قرار می دهند.

خیلی خوب. بنابراین، راون و مرینا از شما متشکریم که متعهد شده اید در مورد فعالیت های سلامتی خود صحبت کنید. من شما را به دو گروه تقسیم کردم. زیرا شما برای سخنرانی های مختلف سیلیمان اینجا بودید، و شما هر دو موافق بوده اید که به نوعی در چالش چهار هفته ای ما شرکت کنید. اما قضیه این است که شما بچه ها فعالیت های مختلف را انتخاب کرده اید که قصد داشتید بر روی آن تمرکز کنید.

همانطور که می دانید من نیز برخی از فعالیتها را انجام دادم. برخی را راون انجام داد و بعضی را مارینا انجام داد. بدین ترتیب ما شاهد چگونگی وضعیت هر دو خواهیم بود. بنابراین یکی از فعالیت هایی که برای ما و برخی از دانشجویان دیگر مطرح شد تمرکز بر تمرین بود. بنابراین ما درباره ساختن عادات سالم به عنوان نوعی از چیزهایی که می تواند سلامت روان و شادی را ارتقا بخشد، صحبت کردیم. و همینطور راون شما درباره انجام تمرین فکر کرده اید. پس آیا می خواهید در مورد اینکه چرا ورزش را انتخاب کردید صحبت کنید؟ من همچنین قصد داشتم ورزش را برای چهار هفته اضافه کنم، اما آیا می خواهید صحبت کنید که چرا این یکی را انتخاب کردید؟ خب بله. خب من به دو دلیل ورزش را انتخاب کردم.

یکی اینکه من بدنم را متناسب کنم. بله. بله. دلیل دیگری که تحقیقات نشان می دهد برای افزایش شادی و بهره وری است. به خاطر همین است که من همیشه احساس میکنم که خسته هستم. بنابراین من فکر کردم که ورزش کردن به من کمک می کنند که احساس انرژی بیشتری کنم. بنابراین من به دلایل مشابه، انجامش دادم. چیزی که گفتم این بود که هر عادتتی از بین عادت هایی که بر میگیرینید، برای شادی شما و همچنین برای چیزهای دیگر خوب است. من برنامه ریزی کرده بودم که به پاسخ هایم فکر کنم. من نوشته بودم که یوگا را هر روز صبح انجام می دهم. این طرح من بود. و بنابراین به آنچه که ادعا می کنید که قصد



انجامش را دارید انجام دادید؟ من فکر می کنم که گفتم قصد داشتم چند بار در هفته یوگا را انجام دهم. مثل بلوگیلاتس (کانالی در یوتیوب). خب چطور پیش رفت؟ من فکر می کنم هفته اول برای من خوب بود.

و من آن را انجام دادم، و پس از آن، هیچ کاری نکردم. بله ما باید همان برنامه را داشته باشیم، بخاطر همین من کار مشابه را انجام دادم. من فکر می کنم در هفته اول حدود چهار بار در هفته من یوگا را انجام دادم، و پس از آن تعطیلات بهار بود. و بعد از آن عادت‌های من شکسته شد. ولی بعد کمی انجامش دادم اما نه به اندازه کافی. و بنابراین یک سوال و یکی از چیزهایی که ما روی آن تمرکز کردیم و فکر کردیم درباره این نوع استراتژی هاست.

پس چرا مثل برنامه ریزی که برایش انجام داده بودید، عمل نکردید؟ منظورم این است که من می دانم که من برنامه ریزی برای انجام دادن آن کرده بودم پس چرا موثر نبود؟ حسست در مورد این اشتباه چیست؟ خب من فکر می کنم حسم این بود که من می توانم مانند تکالیف مدرسه این کار را پشت گوش بی اندازم.

من می توانم کارهای مشابه را انجام دهم و صبح بیدار شوم و می گویم که، بعدا می توانم آن را انجام دهم و وقتی آن زمان بعدا می آید، با خود می گویم. فردا صبح شروع خواهم کرد. و این فقط یک چرخه است که ادامه می یابد و ادامه می یابد. و بعد، آره عالی. خوب. بنابراین ورزش تمرینی بود که یکی از بچه ها انجام داد. یکی دیگر از چندین نفر که درباره آن صحبت میکردند، که من واقعا در آن وقت صرف نکردم اما فکر کردم یک ایده عالی بود که باعث شد از اعمال قدرت شما استفاده کنیم. و این چیزی بود که شما کمی سعی کردید، درست مارینا؟ بنابراین، چرا این یکی به نظر می رسید که این یک مورد خوب برای تمرکز بر روی آن باشد؟ من فکر می کنم زمانی که شما در سخنرانی آن را ذکر کرده اید، من فکر کردم که این یک راه جالب برای افزایش شادی شماست، مثل اینکه شما قادر به انجام آن هستید. (نقاط قوت شما)

بنابراین درست بعد از آن سخنرانی برای آن هفته یا بیشتر، من آن را امتحان کردم و متوجه شدم "اوه، واقعا فکر خوبی است. شما در این مورد خوب هستید، به طور پیش فرض این کار را میکنید و خوشحال خواهید شد". نقاط قوت خاص شما چیست؟ من به یاد دارم که اولین آن صداقت بود. و این خیلی کمک کرد فقط به این دلیل که یک کار اخلاقی خوب است که انجام می شود، که بصورت پیشفرض صادق و راستگو با مردم بودن خوب است، اما همچنین با خودتان راستگو باشید.

بنابراین من فکر کردم که این مورد خوبی است که باید تمرین کنم. و وقتی که تمرین کردم، متوجه شدم که خیلی شادتر بودم. عالی. آیا روش های خاصی وجود داشت که شما آن را تمرین می کردید؟ شاید فقط



یک حس طبیعی است که شما بیشتر به خودتان اعتماد دارید. بله من فکر می‌کنم آن را در ذهنم تکرار می‌کردم که صادق باش، صادق باش. بنابراین چیزهای کوچکی وجود داشت مثل اینکه شما وقتتان را با دوست خود می‌گذرانید. اگر شما آن چیزی که آنها می‌پوشند را دوست دارید، تمایل دارید که از دوستان تعریف کنید. اما من امروز فکر میکنم من نیاز به ورزش و تمرین دارم. بله بله. بنابراین این نوع از دو نوع متفاوت از صداقت است و فکر می‌کنم به معنی زیادی خواهد بود. عالی

از این رو، ما امیدوار بودیم که این فعالیت‌ها را برای چهار هفته کامل انجام دهیم. شما ذکر کردید که هفته اول به طور جدی آغاز شد. آیا به نوعی ادامه دادید؟ یا چطور انجام شد؟ این خیلی از اولین هفته‌ای که گذشت دور نبود. درست است چون اساساً فکر می‌کنم درست‌زمانیکه که به آن متعهد شدم کلاسهای من به سمت استرس‌زایی پیش رفت. بله. از آنجایی که ما به سمت میان‌ترم نزدیک می‌شدیم. همه این کارها با هم در یک زمان تداخل داشت. بنابراین من واقعا درباره خودم فکر نکردم.

من به انجام چیزها فقط در لحظه حال فکر می‌کنم. و آنها را بررسی می‌کنم. بله بنابراین من واقعا زیاد نمی‌خواهیدم. و یکی از چیزهای دیگر (غیر قابل شنیدن) که ما در مورد آن صحبت کردیم. بله منظور من این است که من دو چیز را در آنجا می‌شنوم.

یکی در مورد این واقعیت است که این نوع استراتژیها جدید هستند، مگر اینکه آنها را برای مدت زمان کوتاهی انجام دهید، آنها عادت نمی‌شوند، از این رو آنها نهادینه نمیشوند. آن استراتژی‌های جدید مانند مسواک زدن دندان‌هایتان که به صورت طبیعی در طول زمان انجام می‌دهید، نمی‌شود. بلکه باید برای نهادینه کردن این عادت‌های جدید سخت تلاش کنید. این احساس تعمدی است. احساسی که حداقل در شروع نیاز به کار دارد. هنگامی که زندگی شما به دلایلی استرس‌زا است. شما پیشرفت کارتان را در کارهایی که این حس را ایجاد می‌کنند، احساس نمی‌کنید.

شما به راحتی می‌توانید به حالت اول بازگردید و این به نظر می‌آید که چیزی در آنجا اتفاق افتاده بود. مورد دیگری که دوره‌های استرس‌زا و دوره‌های امتحانی است آن هم زمانی که توجه شما به جای دیگری می‌باشد.

شما تمرکز و توجه‌تان را به نوعی به چیز دیگری تغییر می‌دهید. و این چیزی است که با این استراتژی‌ها انجام می‌شود مگر اینکه تمایل داشته باشید آنها را به خاطر داشته باشید. بله. من قصد داشتم این کار را انجام دهم. و شما آن را از دست دادید. سپس شما متوجه آن نمی‌شوید. شما به اندازه کافی استراتژی‌ها را



به پایان نمی‌رسانید. پس این موارد با چیزی که علم درباره موارد اشتباه ذکر می‌کند، متناسب است. اما زمانی که شما تمرین می‌کردید احساس می‌کردید - آره. و من احساس خوبی کردم. و این در واقع یک انگیزه بزرگ برای من بود که این کار را ادامه دهم.

اما بعد از آن خیلی تمایل نداشتم. و با خود می‌گفتم این کار را بعداً انجام خواهم داد. اما حقیقت مثل این بود که من در حال حاضر نمی‌توانم درباره آن فکر کنم. بله. مثل این است که شما موقعیتی را دارید که غمناک است زیرا شما بخشی از این موقعیت هستید منظورم این است که دوباره ما همه اینها را انجام می‌دهیم. درست است؟ به همین دلیل بسیاری از این موارد تصورات غلط است. این مثل این است که شما با تمرکز بر امتیازات خود موقعیت خودتان را بدست می‌آورید. ما میدانیم نمرات شما باعث خوشحالی شما نمی‌شوند. و باز هم این چیزها قوی هستند.

بنابراین استراتژی دیگری که بسیاری از دانش‌آموزان متمرکز بر آن بودند این بود که سعی داشتند تا قدردانی خود را افزایش دهند. به نوعی لحظه‌هایی که در آن شما تجربه قدردانی را دارید. این یکی دیگر از آنهایی بود که سعی کردم انجام دهم.

منظورم را می‌فهمید. شما همچنین سعی کردید قدردانی خودتان را افزایش دهید. چرا شما قدردانی را انتخاب کردید؟ من قدردانی را به انتخاب کردم زیرا این بر می‌گردد به سالی که تمایل داشتم تا آن را انجام دهم. و شروع کردم به انجام دادن آن، اما من واقعا در مورد چگونگی انجام این کار مطمئن نبودم.

سپس بعد از سخنرانی من ایده بهتری داشتم در این خصوص که چطور می‌خواستم آنرا انجام دهم. به همین دلیل من آنرا انتخاب کردم. و چطور آنرا در واقع انجام می‌دادید؟ آیا نوشتن را دوست دارید. بنا به اصول واقعی یادداشت برداشته‌اید؟ بله. من همانند یک بولت ژورنال آنرا نگه می‌دارم. بنابراین مانند برنامه ریزی هفتگی یک هدف برای قدردانی دارم.

هر چیزی که هر روز برای آن سپاسگذار هستم را می‌نویسم. عالی. بنابراین این کار موثر بود؟ آیا این عادت را نهادینه کرده‌اید؟ بسیار خوب. بله. پس چرا متوجه شدید این یکی متفاوت بود؟ چرا انجام این کار ساده تر بود؟ خب برای اینکه من هر روز از بولت ژورنال استفاده می‌کنم.

و بنابراین هر هفته زمانیکه من یادداشت‌های هفتگی خود را درست می‌کنم، یک بخش کوچکی را برای سپاسگذاری اختصاص می‌دهم. بنابراین گویی از قبل آنجاست و من هر روز آن را می‌بینم. بنابراین همواره



این کاری که قرار بود انجام دهم، مرتب به من یادآوری می شد. بنابراین شما از عادت من قبل داشتید، (مانند نوشتن بولت ژورنال) برای ساخت عادت جدید استفاده کرده اید.

و شما ان را تنظیم کرده اید. جاییکه واقعا اشکار است که چطور ان را قرار داده اید. بنابراین من چند چیز را در انجا فهمیدم. یکی از انها این است که شما ان عادت من را که قبل داشتید مهار کرده اید. شما ان را برای خودتان خیلی اسان ساخته اید. زیرا شما در حال حاضر از ژورنال استفاده می کنید. بله. شما قادر بودید توجه خودتان را به آن جذب کنید.

این هدف در ژورنال شما وجود دارد. جاییکه شما مقرر کردید تا انجامش دهید و این مفید است زیرا شما انرا دیده اید و ان به شما یادآوری می کند. بله. جالب است. بنابراین من یک چیز مشابه داشتم. من قبل از این عادت خوب قدردانی را نداشته ام و بخشی از این تصمیم را بخاطر کلاس گرفتم. من قصد داشتم انرا به صورت قدردانی روزانه انجامش بدهم. و پنج چیز که من هر روز قدردان ان بودم را بنویسم.

و من یک برنامه را دانلود کردم. یکی از ان برنامه ها که من استفاده کردم موجو نام داشت. مانند یک بچه کوچک بامزه است. و خود این برنامه با صدایی مانند "هی قدردانی خودتان را انجام داده اید؟" یادآوری می کند و به همان دلیل در واقع ان موردی بود که به خوبی آن را انجام دادم زیرا اسان بود.

این برنامه فقط بر روی گوشی من بود، و این موضوع من را اذیت می کرد. بنابراین وقتی تلفنم رویبره می رفت، مثل آن بودم: "اوه، من قرار بود که این کار را انجام دهم، درست است؟" سپاسگزارم. و پس از آن شما می توانستید آن را به سرعت انجام دهید.

بنابراین بخشی احساس شما این بود که این کار زمان زیادی نمی برد. چون واقعا سریع بود. و من یک یادآور بیرونی داشتم که من را علاقه مند می کرد که به تلاش و پشتکار ادامه دهم. عالی بود. اما یکی از چیزهایی که مردم درباره ان صحبت می کردند این بود که انها در تلاش برای ترویج و افزایش ارتباطهای اجتماعی بودند. که ما در ساختار این دوره دیدیم. اگرچه که ما فکر نمی کنیم صرف وقت برای صحبت کردن با مردم، بنوعی زمان ما را افزایش بدهد.

ما بنوعی احساسی می کنیم که زمان را از دست می دهیم و در پایان به ما اجازه می دهد بیشترین ارتباط واقعی را احساس کنیم. این سلامت روحی و رفاه را افزایش می دهد. و بنابراین راون تو سعی کرده ای تا فعالیتهای بیشتری را برای ترویج ارتباط اجتماعی انجام بدهی. چطور این تصمیم را گرفتید؟ من گفتم. واو. به نظر ارتباط خوبی با بیشتر مردم برقرار کردم. و این به نظر ساده میرسد اما در تمرین شما باید این



استراتژی‌ها را در عمل انجام بدهید. من فکر می‌کنم من گفته بوده‌ام که قصد داشتم که با شخصی که بطور معمول نمی‌بینم به صورت یکبار در هفته ارتباط برقرار کنم. اما دوباره این کار سختی بود.

من قصد داشتم بگم چطور این کار را کردی؟ این تنها یکبار انجام شد. مانند زمانی که من به ماریانا در سالن غذاخوری ملحق شدم. ما وعده غذایی خود را خوردیم و بعد از آن هیچ چیزی همانند چیزی که فکر می‌کردم، نبود. زیرا من عادت داشتم به تنهایی غذا بخورم و مجبور بودم غذایم را آماده کنم و کارم را انجام دهم و به کارهای عقب افتاده خودم رسیدگی کنم. بنابراین سخت است که با افراد دیگر صحبت کنم، در حالی که مشغول انجام کار هستم. بلکه بنابراین به نظر می‌رسد که دو چیز وجود دارد. مورد اول، فراموش کردن است، چون حس شما این است "اوه، این قرار بود به عادت من تبدیل شود."

من قصد داشتم این کار را انجام بدهم. اما همچنین برای چیره شدن بر عادتها ما باید براساس تجربیات قدیمیمان درباره شادیه‌ها عمل کنیم مانند اینکه تو باید وقت را مفید بگذرانی در جایی که ما در این دوره شاهد بودیم که اکثراً بر روی نمره‌ها کار می‌کنند که این به ما کمک نمی‌کند. حتی چیزی مانند فراوانی زمان، مانند پرکردن وقتتان با چیزهای پرباری که ما دیدیم به اندازه‌ای که ما فکر می‌کردیم موثر نبود. اما دوباره سخت بود که بهتر شود. که خنده دار هم است. در آخر چیزی که ما زیاد درباره آن صحبت کردیم، چیزهایی بود که من به نوعی برای کنترل و نظم ذهنی سعی در انجام آنها بودم.

ما در مورد مراقبه صحبت کردیم. و اینکه چطور قدرت آن ذهن پریشان را احیا می‌کرد و چطور من چیزهایی مانند سلامت ذهن مثبت و پیامد سلامتی را داشتم. بنابراین نوعی به آن‌ها متعهد بودم. من هرگز مدیتیشن را تا قبل از آن انجام نداده بودم. اما تصمیم گرفتم که این زمان خوبی برای انجام این کار بود.

و راون شما قبلاً مقدار کمی مدیتیشن انجام داده‌ای. اما همچنین برخی چیزها را به آن اضافه می‌کنی. درسته؟ پس کمی درباره آنچه که شما برای انجام بخشی از مدیتیشن برنامه ریزی کرده بودید، صحبت کنید. اگر درست بخاطر داشته باشم، هر روز صبح قصد داشتم مدیتیشن انجام بدهم.

من قصد داشتم که هر شب قبل از خواب مدیتیشن انجام بدهم. یا مدیتیشن خواب را قبل از خواب حداقل به مدت چند دقیقه ای سعی کنم تا انجام بدم. و چطور شما پیش رفتید؟ مثل کسی که احساس هوشیاری صبحگاهی را داشته باشم، موثر واقع نشد.

چون من در طول روز مشغول بودم و در شب، حس من اینگونه بود که الان خیلی دیر است و زمانی که به خواب می‌رفتم و بیدار می‌شدم، فقط برای ۳۰ دقیقه می‌توانستم مدیتیشن انجام دهم و یا (با خود می‌



گفتم) می توانم برای ۳۰ دقیقه بخوابم و خواب همیشه برنده می شد. بنابراین همانطور که می بینید خواب بسیار مهم است. از این رو به دلیل این مصالحه ممکن است شما یک تصمیم قاطع بگیرید. من گهگاهی مدیتیشن را در جلسات آزمایشگاهی به همراه دوستانم انجام می دادم. بنابراین من برخی مدیتیشن را انجام می دادم.

من گفتم این خیلی سخت است که زمانم را به انجام کارهایی که به نظر نمی رسد موثر باشد، اختصاص دهم حتی اگر از آن چیزی آموخته باشم. و زمانی که قصد دارم تا برنامه روزانه ام را بنویسم خیلی برایم سخت است که قصد کنم تا ۳۰ دقیقه را به مدیتیشن اختصاص دهم نه برای انجام تکالیفم.

من فکر می کنم دو تا از چیزهایی که در اینجا وجود دارد، واقعا نکات خوبی هستند. یکی اینکه من نیاز به یک برنامه ریزی خاصی دارم، درسته؟ چون اینکه شما منتظر لحظه ای باشید که بگویید "الان زمان خوبی برای نیم ساعت مدیتیشن انجام دادن است" این احتمالا به وقوع نمی پیوندد. درسته؟ اما همانطور که قبلا اشاره شد تنش هایی نیز وجود دارد که بسیاری از عادت های ما و انگیزه های روزمره ما از این چیزهایی است که ما فکر می کنیم ما را خوشحال می کند، در حالی که بسیار سخت مانع می شوند.

بنابراین دانستن اینکه مدیتیشن چیز خوبی برای انجام دادن است، به شما فوراً اجازه نمی دهد تا با آن ارتباط بگیرید. اگرچه که بعد از اینکه شما انرا انجام می دهید، انتظار دارید که عالی باشد. من برای مدیتیشن زمان خواب یک برنامه خوب پیدا کرده ام.

برنامه ای که من به شما توصیه می کنم اینساید تایمر می باشد. که در آن تعداد بسیاری مدیتیشن برای خواب وجود دارد. و در واقع برای من بسیار موثر بوده است. من هدفون در گوشم می گذاشتم و به آن گوش می دادم.

به هر حال من در رختخواب بودم و به نظر می رسید این تعهد زیادی را از من نمی طلبد. و باید بگویم من همه مدیتیشن ها را انجام دادم اما اغلب اوقات خوابیدم.

اما من فکر می کنم این واقعیت که من به سرعت بعد از مدیتیشن خوابم می برد، نشان دهنده آرامش و احساس راحتی بود که حس می کردم، پس این خوب است. مورد آخری که دانش آموزان می خواستند امتحان کنند لزوماً استراتژی ضروری برای شاد بودن نیست. بلکه قرار دادن استراتژی ها در مکان هایی است که ما در مورد بهره وری خوب آن صحبت کردیم. که این روش ووپ است که در آن شما درمورد خودتان



فکر می کنید، درمورد نتیجه ای که از آرزوتان دارید، اینکه چه موانعی در انجا وجود دارد و سپس اگر شما این کار را انجام دهید، برنامه ای برای به فعلیت رساندن آرزوهای خود در عمل خواهید داشت.

این مورد چیزی بود که من برنامه ریزی برای انجام آن داشتم. من قصد داشتم یک استراتژی خاص را انتخاب کنم و با استفاده از ووپ آن را انجام دهم. من هنگام دوش گرفتن در صبح تصمیم گرفتم که به همه این بخش ها فکر کنم و برنامه ریزی کنم و ادامه ماجرا.

اما مارینا شما در مورد استفاده از ووپ برای دو مورد اندیشه کردید که من فکر می کردم خوب بود. بله. یکی از چیزهایی که من درباره آن داشتم فکر می کردم استفاده از شبکه های اجتماعی بود. زیرا می دانستم که تمایل دارم از آن در زمان های استراحت مطالعاتی استفاده کنم که فقط یک جستجوی بدون فکر است.

من همچنین در جایی خواندم زمانیکه شما از خواب محرومید، تمایل به پیمایش و گشتن دارید. بنابراین من تصمیم گرفتم که در مورد رسانه های اجتماعی بنوعی مانند نحوه برخورد با حساب ایمیل که فقط در ساعات کاری آن را چک می کنم رفتار کنم. خوب. بنابراین (بازدید از رسانه های اجتماعی) چیزی نبود که تمایل داشته باشم تا در اول صبح و آخر شب ببینم، آن هم زمانی که قصد داشتم بخوابم یا بهتر است که خواب باشم. سعی کردم از برنامه ووپ برای کنترل این عادت استفاده کنم. عالی بود.

و چطور این کار را انجام شد؟ خیلی خوب پیش رفت. من این کار را همانند تنظیم آلارم تلفنم انجام دادم جایی که برچسب خروج از رسانه های اجتماعی و یا ورود به رسانه اجتماعی حک شده بود.

و این بخشی از طرح شما بود. این بنوعی مثل این بود که اگر من در شبکه های اجتماعی هستم باصدای آلارم خاموش می شد و سپس متوقف می شد. بله. و این قطعا کمک می کرد. و حتی اگر به استفاده از شبکه های اجتماعی صبح زود و آخر شب ادامه می دادم. در ذهن من این جمله بود که شما باید از شبکه خارج شوید.

و این خیلی کمک کرد. بله. و بنوعی این قدرت همان نگرشی است که در کلاس شنیده ایم درست است؟ اگر شما در حال تمرین باشید، موانع می گویند من اینجا هستم و می خواهم ادامه دهم، اما برنامه من می گوید: متوقف شو. پس این ری اکشن را به خودت بده زیرا شما در حال تمرین در سطح پیشرفته هستید.

هنگامی که شما در موقعیت هستید، استفاده از آن آسانتر می شود. خوب. و سپس شما درباره استفاده از ووپ شاید برای یک دوره طولانی همانند نوشتن بیشتر درباره اهداف صحبت می کردید. بله.



بنابراین یکی از چیزهایی که من همیشه دوست داشتم بنویسم اما من هرگز به نوشتن در بیرون از دانشگاه تن نمی دادم. من می خواستم بطور هدفمند به خودم اجازه حرکت بدهم. بنابراین من از ووپ برای فکر کردن به اهدافم استفاده می کردم. هدف من در زمانی که این ملاقات را داشتیم این بود که بگوییم باشه. من سه بخش از بخش های زیاد را می فرستم. از این رو یک هدف بزرگ را تنظیم کنید.

این یک هدف بسیار بزرگ بود اما من فکر می کردم ساختن و رسیدن به اهداف بسیار بلند نسبتا خوب بود زیرا من را وادار می کرد تا با استادهایم در مورد چگونگی انجام آن صحبت کنم. حالا من دارم. من یادداشت هایی را از آنچه استاد به من گفته بود در اختیار دارم و اکنون دستورالعمل های واقعی دارم که در کوله پشتی خود به همراه دارم و میدانم که آماده هستم. عالی.

و این خوب است زیرا من فکر می کنم یکی از دلایلی که ووپ خیلی مفید است این است که زمانیکه طرح خود را پس از آن ایجاد می کنید این بدان معنا نیست که سپس آن طرح ها را خواهید داشت بلکه شما سه نوشته را ارسال می کنید. و این مراحل را به اقدامهای کوچکتر که شما به آن نیاز دارید، تقسیم کنید.

شما متوجه شدید که بله من باید با استاد صحبت کنم. ابتدا باید این کار را انجام دهم. و بنابراین اگر شما تنها به مراحل اولیه مراجعه کنید، این مراحل همانند مراحل واقعی است و خودتان را مجبور کرده اید که آن را به قطعاتی با ابعاد درست تقسیم کنید. بنابراین عالی به نظر میرسد.

اینطور به نظر می رسد که موفقیت در برخی از هدفهایی که تنظیم شده، نزدیک است. عالی. یکی از چیزهای خوب در مورد این گفتگو این است که دو چیز را نشان می دهد. یکی اینکه همه ما در یک قایق مشابه هستیم.

این چیزی بود که شاید من با شرمندگی انجام میدم. اما این شرمندگی جزو طبیعت بشری است. من استاد این درس هستم اما هنوز هم با مشکلاتی روبرو هستم و این نوعی استراتژی را در این کلاس وارد کردم همانند شما دوستانی که این کلاس را گرفتید.

من فکر می کنم یکی از چیزهایی که ما دیده ایم قدرت تصورات غلطی است که در ابتدا داشته ایم. ما این مراحل را می شناسیم و به جای اولویت بندی زمان مان و اولویت بندی ارتباطات اجتماعی، ساعت ها روی آنها کار کردیم. ما میدانیم داده ها نشان می دهند که این بد است. اما همه ما به جای استراتژی هایی که می دانیم به ما کمک می کند، کارهایی را انجام داده ایم.



ما به اهمیت تنظیم این موقعیت که آسان باشد، آگاهییم. بنابراین اطمینان حاصل کنید که آسان است تا برنامه قدردانی خود را انجام دهید یا اهدافی که برای خودتان تنظیم کرده اید را بیاد بیاورید.

اما در واقع ساختن این موقعیت عالی بعضی اوقات دشوار است. ما اهمیت تنظیم هدف را دیدیم که هر چه بیشتر آن را به قطعات کوچکتر تقسیم کنیم بهتر است.

اما حتی زمانی که برنامه را تنظیم کردم که مثلاً می خواهم هر روز صبح ورزش کنم. اما واقعا انجامش ندادم. چه اتفاقی خواهد افتاد اگر من واقعا خوابم بیاید و نخواهم آن را انجام دهم. به همین ترتیب حتی اهمیت تفکر در مورد اینکه چقدر ما باید در مورد تنظیم این موارد خیلی صریح باشیم. اینکه این موارد به عنوان طبیعت دوم ما نهادینه نمی شوند مگر اینکه در مدت زمانی طولانی به انجام آنها اقدام کنیم.

بنابراین از شما برای به اشتراک گذاشتن و داشتن صداقت درباره موفقیت هایتان و شکستهایتان ممنونم. من فکر می کنم تمامی مردمانی که گوش می دهند اگر بتوانند آن را امتحان کنند قادر خواهند بود آنرا مورد آزمایش قرار بدهند. اگر آنها تلاش کنند که درباره این چیزها صادق باشند، آن را درک خواهند کرد.

من در ویدیو بعدی می خواهم در مورد برخی از راههایی که شما می توانید بر برخی از مشکلات چیره شوید خواهم گفت. که سه نفر از ما با آن در این مرحله مواجه شدند. بچه ها متشکرم.

نتیجه

تبریک می گویم همه سخنرانی ها را تمام کردید. من امیدوارم که شما علم سلامتی را از طریق این دوره از دروس یاد گرفته باشید. و همچنین در مورد چگونگی تمرین این علم در زندگی خود برداشت کلی داشته باشید. و حالا چه؟ شما همه سخنرانی ها را تماشا کرده اید. شما درباره آنچه که باید انجام دهید یاد گرفته اید. آیا این کافی است؟ خوب، اگر به سخنرانیها توجه داشته باشید، فکر می کنم شما این را دیده اید، در واقع، متأسفانه، این واقعا کافی نیست. برای اینکه واقعا علم شادکامی را در عمل قرار دهید، باید با هدف و منظور کاری را انجام دهید. و امیدواریم که شما این اقدامات را ادامه خواهید داد زیرا که فیلم ها به پایان رسیده اند، و اکنون زمان آن است که کار واقعی آغاز می شود.

ما امیدوارم شما استفاده از برنامه Rewi را ادامه دهید. و کارهایی مانند قدردانی و شکرگزاری و شادی و خواب را ادامه دهید. همانطور که مشاهده می کنید. پژوهش نشان می دهد که این چیزها در طول زمان شادی شما را افزایش می دهد. و بنابراین من شما را به کار واقعی هدایت می کنم. که با ادامه دادنش



شادی شما و سلامتی شما افزایش خواهد یافت. این اقدامات را ادامه دهید و علمی که فرا گرفته اید را به درون زندگیتان وارد کنید. من امیدوارم این سفر به شما خوش گذشته باشد. از اینکه با این دوره همراه بوده اید متشکرم.

تمام.