

خوش‌شانس بودن را چگونه بیاموزیم؟

تا به حال به شانس فکر کرده‌اید؟ آیا خود را آدمی خوش‌شانس ارزیابی می‌کنید یا بدشانس؟ فکر می‌کنید شانس چقدر در زندگی شما نقش دارد و آیا شانس صرفاً تصادفی است یا می‌توان برای خوش‌شانس بودن خود را تربیت کرد؟



تا به حال به شانس فکر کرده‌اید؟ آیا خود را آدمی خوش‌شانس ارزیابی می‌کنید یا بدشانس؟ فکر می‌کنید شانس چقدر در زندگی شما نقش دارد و آیا شانس صرفاً تصادفی است یا می‌توان برای خوش‌شانس بودن خود را تربیت کرد؟

به گزارش ایسنا، سایت «سواد زندگی» در ادامه نوشت: محققان معتقدند که شانس تنها یک موقعیت منفعل و تصادفی نیست. در واقع خوش‌شانسی فرایند تشخیص و شناخت موقعیت‌ها و اتصال آنها به یکدیگر است. دیدن نقاط اتصال در جاهایی که دیگران فاصله‌ها را می‌بینند و سپس اقدام بموقع و هوشمندانه برای بهره‌گیری از آنها.

خوش‌شانسی مهارت است

خوش‌شانسی دارای سه ویژگی اصلی است: نقطه شروع یعنی زمانی که با چیزی غیرمنتظره و غیرمعمول روبه‌رو می‌شوید، توان متصل کردن این موقعیت غیر معمول به شرایط خود و سپس اصرار و سرسختی هوشمندانه برای بهره‌گیری و تبدیل آن به نتیجه‌ای مثبت.

به عبارت ساده‌تر خوش‌شانس بودن یعنی باز و هوشیار بودن نسبت به رویدادهای غیرمنتظره. ویزمن روانشناس انگلیسی آزمایشی ترتیب داد. در این آزمایش از دو نفر خواسته شد که به کافه‌ای بروند. در میانه مسیر یک اسکناس یک پوندی گذاشته بودند و در کافه دستیار محقق در قالب تاجر موفق آماده بود تا با پرسیدن ساعت از این دو نفر سر صحبت را با آنها باز کند. محققان از هر دو شرکت‌کننده پرسیدند که روز آنها چگونه گذشته است. فرد «خوش‌شانس» گزارش کرد که روز خوبی را سپری کرده است، در خیابان پول پیدا کرده و دوست جدیدی پیدا کرده است (که ممکن است برای او فرصت‌های جدیدی ایجاد کند). در همین حال، فرد «بدشانس» روز خود را بدون روال توصیف کرد. او نه متوجه اسکناس یک پوندی در پیاده‌رو شد و نه از پرسش تاجر به دوستی با او رسید. بنابراین اگرچه هر دو شرکت‌کننده شانس یکسانی داشتند اما فقط یک نفر قادر به دیدن آن بود.

چنین آزمایشی نشان می‌دهد که طرز فکر شما و چگونگی مواجهه با احتمالات زندگی، می‌تواند بر توانایی شما در بهره‌گیری از فرصت‌های اتفاقی و غیرمنتظره تأثیر بگذارد. در حقیقت، اصطلاحات «غیرمنتظره»، «خارق‌العاده» و «بعید» گمراه‌کننده هستند زیرا رویدادها و حوادث مدام اتفاق می‌افتد اما این ما هستیم که باید بتوانیم در لحظه از فرصت‌ها استفاده کنیم.

اگرچه هوشیاری نسبت به امور و رویدادهای غیرمنتظره برای ایجاد شانس ضروری است اما عامل مهم دیگری نیز وجود دارد: «آمادگی داشتن». این به معنی حذف موانع ذهنی و عینی برای سرزندگی است. فردی که اوقات روزش با برنامه‌های بیش از حد پر شده، وقتش در جلسات بی‌فایده تلف می‌شود و ناکارآمدی‌اش در طول روز موجب از دست رفتن وقت، کنجکاو و شادمانی او است، طبعاً آمادگی استفاده از خوش‌شانسی را ندارد. بنابراین شما می‌توانید با تقویت آمادگی ذهنی خود برای بهره‌گیری از فرصت‌های اتفاقی و تصادفی و ایجاد محیطی که امکان استفاده از مهارت‌ها و توانایی‌های شما را مهیا کند برای تبدیل هر رویداد تصادفی به عامل خوش‌شانسی خود آماده باشید. ذهنی که آماده نیست اغلب از کنار امور غیرمنتظره رد می‌شود و به این ترتیب فرصت‌های شانس خود را از دست می‌دهد. خوش‌شانسی یک رفتار آموخته شده است؛ شما هر لحظه آماده هستید و ظرفیت استفاده از موقعیت‌های غیرمنتظره و مهارت و تبدیل آنها به عوامل خوش‌شانسی خود را دارید. در این درس می‌آموزیم که چگونه مهارت خوش‌شانسی را در خود تربیت کنیم.

برای خوش‌شانس شدن چه باید کرد؟

- تعصبات و باورهای خود را به چالش بکشید

تا زمانی که همه امور برای شما فرایندی مشخص و از پیش تعیین شده دارند امکان توجه شما به امور غیرمنتظره و تصادفی صفر است. تنها زمانی که ذهن خود را برای پذیرش نظرات و عقاید جدید باز می‌گذارید آمادگی این را پیدا می‌کنید که از تصادفات و رویدادهای بی‌ربط نتایج مثبت و فایده‌بخیز بگیرید. سه سوگیری عمده وجود دارد که غلبه بر آنها توجه زیادی می‌طلبد: دست کم گرفتن امور غیرمنتظره، خطای پس‌نگری و ثبات عملکردی.

دست کم گرفتن امور غیرمنتظره: طبیعی است که امور غیرمنتظره و دور از ذهن را دست کم بگیرید اما وقتی این کار را انجام می دهید، فرصت ها را برای ایجاد شانس از دست می دهید. بله، بعید است در روزی که قرار است ارتقای مقام بگیرید، پرونده شما گم شود یا شخصی که قرار است شما را ارزیابی کند بیمار شود. بعید است قبل از اینکه چای خود را بنوشید روی لپ تاپ بریزد اما وقتی همه این حوادث بعید و دور از انتظار را کنار هم بگذارید دیگر چندان غیرمنتظره به نظر نمی رسند. منطق درست حکم می کند که خود را برای هر اتفاق غیرمنتظره ای آماده نگه دارید. مثل مجری های تلویزیون که وقتی تیق می زنند یا اشتباه می کنند وانمود می کنند که دانسته شوخی کرده اند.

خطای پس نگری: مردم اغلب پس از رخ دادن یک رویداد تمایل دارند ادعا کنند که از اول هم معلوم بود که نتیجه همین می شود و نتیجه را با احتمال بالایی قابل پیش بینی فرض می کنند. در حالیکه شواهد بسیار کمی برای پیش بینی این رویدادها وجود داشته است. به این سوگیری خطای بازنگری یا پس نگری (Hindsight Bias) می گویند. در واقع اطلاعات و نتایج جدید، هنگام بازنگری رویداد، مانند لنگری روی پیش بینی های قبلی ما تاثیر می گذارد.

وقتی به گذشته نگاه می کنیم همه چیز را واضح و اجتناب ناپذیر ارزیابی می کنیم زیرا ما توانایی پیش بینی خود را بالا تصور می کنیم و به دانش خود اعتماد زیادی داریم. اما مطالعه تاریخ نشان می دهد ما پیشگوهای خوبی نیستیم زیرا اصولاً جهان غیرقابل پیش بینی است. این خطا باعث انحراف حافظه ما نسبت به آنچه قبل از رویداد می دانستیم یا باور داشتیم می شود و همچنین می تواند زمینه ای برای خطای اعتماد به نفس بیش از حد باشد زیرا افراد دوست دارند ثابت کنند توانایی پیش بینی رویدادهای آینده را دارند.

اما اگر نتیجه هیچ گونه غافلگیری برای مخاطب نداشته باشد این سوگیری حذف می شود یعنی زمانی که شما به یک نتیجه غیرقابل باور می رسید دیگر از اینکه تلاش کنید بگویند از اول می دانستید، دست برمی دارید و موافق جریان می شوید.

ثبات عملکرد: ما در زندگی روانه وقتی از یک ابزار برای یک کار مشخص استفاده می کنیم آنقدر به عملکرد معمول آن عادت می کنیم که اغلب نمی توانیم درک کنیم که این ابزار ممکن است به درد کارهای دیگری نیز بخورد. مثلاً وقتی می خواهیم میخی را بکوبیم دنبال چکش می گردیم و یادمان می رود که با آچار هم می شود میخ را کوبید. این سوگیری شناختی به نام خطای ثبات عملکرد مشهور است. در زندگی نیز همینطور است. ما راه حل های مشخصی را برای برخی مشکلات در سر داریم و نمی توانیم به راه حل های جدید فکر کنیم. برای همین است که ما تمایل داریم کارها را از روی عادت انجام دهیم و اگر راه ساده تری هم برای انجام کاری باشد بنا به عادت از همان راه سخت همیشگی استفاده می کنیم. از این رو داشتن ذهنی بداهه پرداز برای استفاده از ابزارها به روشی جدید برای خوش شانس بودن ضروری است.

- خودتان را در مسیر شانس بگذارید

شانس های غیرمنتظره به آدم هایی که نسبت به زندگی بی خیال تر هستند لبخند می زند. اینطور آدم ها اهداف بلندمدتی برای خود تعیین کرده اند اما زیاد نگران جزئیات نیستند. مثلاً به جای آنکه بخواهند بهترین جراح قلب کشور باشند، به خودشان قول می دهند دکتر شوند و جان آدم ها را نجات دهند. آنها مقصد نهایی را تعیین می کنند و می دانند که راه های زیاد و متفاوتی برای رسیدن به آن مقصد وجود دارد. این مستلزم استقبال از تغییرات ناگهانی زندگی و همینطور انعطاف پذیری شناختی و رفتاری است.

انعطاف پذیری شناختی را هم می توان پرورش داد. سعی کنید با فکر کردن درباره یک موضوع از زوایای فکری مختلف انعطاف پذیری ذهنی خود را بالا ببرید. آدم های انعطاف پذیر معمولاً در مقایسه با آدم های غیرانعطاف پذیر نسبت به محرک های یکسان واکنش متفاوتی دارند. این آدم ها ممکن است راه های مختلفی برای رسیدن به محل کار خود در پیش بگیرند و به جای مسیر همیشگی راه های جدید را امتحان کنند. جست و جو در قلمروهای جدید به طور طبیعی شانس آدم را بالا می برد.

بن فلچر (Ben Fletcher)، روانشناسی از دانشگاه هرتفورد می گوید: «کارهای متفاوت انجام بدهید.» حتی لازم نیست این کارهای متفاوت با اهدافتان مرتبط باشند. روزنامه همکاران را بخوانید، ایستگاه متروتان را عوض کنید یا فیلم تازه ای تماشا کنید. شکستن عادت های رفتاری می تواند عادت های ذهنی شما را تغییر دهند و نگاه شما را به روی مسائل جدید باز کنند. فلچر می گوید: «حتی یک تغییر مسیر کوچک می تواند زندگی فرد را به طور کامل تغییر دهد.»

- افراد شاد، اطراف خود را بهتر می بینند

به طور خاص، اضطراب باعث محدود شدن دیدگاه انسان می شود. وقتی فرد روی یک خطر بالقوه متمرکز می شود، اطلاعات جانبی بسیار اما بالقوه مفیدی را از دست می دهد. در یک آزمایش به تعدادی از افراد گفته شد که در ازای نگاه کردن دقیق به نقطه ای روی صفحه ی کامپیوتر به آنها جایزه داده می شود. سپس نقطه های دیگری هم در زمان های تصادفی در کناره های صفحه پیدا شدند اما شرکت کنندگان آنها را ندیدند. هرچه با تمرکز بیشتر نگاه کنید محدودتر می بینید.

- سخت نگیرید

وظیفه شناسی سخت گیرانه و شانس، آبشان در یک جوی نمی رود. کارول سانسون (Carol Sansone)، استاد روانشناسی دانشگاه یوتا می گوید: «وظیفه شناسی یعنی کاری را که باید انجام بدهید، انجام بدهید و سر آن بمانید.» إشکال اینجاست که آدم های وظیفه شناس روی وظیفه شان پافشاری می کنند، حتی اگر دلیل خوبی برای این کار نداشته باشند. این نشان می دهد که چرا امکان دارد این افراد «سخت بگیرند». آدم وقتی تمام توان خود را روی یک رویکرد متمرکز کند، مسیرهای غیرمنتظره - اما مستقیم تر - را نمی بیند.

- به دل فرصت ها بزنید

آدم هایی که از شانس های غیرمترقبه برخوردارند معمولاً بیشتر از دیگران حاضر به انجام کارهای جدید و عجیب هستند. این آدم ها به جای اینکه فکر کنند چه اتفاقات بدی ممکن است رخ دهد با خودشان می گویند: «جالبه نه؟ بدم نمیداد به امتحانی بکنم.» پس دل به دریا بزنید و پیش بروید.

اگر واقعا نسبت به تصمیم تان مطمئن نیستید از خود بپرسید: «بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟» و احتمال رخ دادن آن نتیجه ی وحشتناک چقدر است؟ یا مثلاً از تاکتیک دیگری استفاده کنید: فکر کنید از کدام کار در آینده بیشتر پشیمان خواهید شد. سونیا لیوبومیرسکی (Sonja Lyubomirsky)، روانشناس دانشگاه کالیفرنیا و نویسنده ی کتاب «چگونگی شادمانی» می گوید: «گاهی کاری که می کنید هزینه ای کوتاه مدت دارد؛ یعنی ممکن است منابع یا زمان را از دست بدهید یا فشار روحی داشته باشید. در واقع، مثل رفتن به یک مهمانی با آدم های جدید است. آدم واقعا دلش نمی خواهد برود بنابراین دچار اضطراب می شود. اما بعد خیلی خوش می گذرد و کلی آدم های جدید می بینید. یعنی هزینه ی کوتاه مدتی می پردازید تا سود بلندمدتی به دست بیاورید.»

منابع:

psyche.co

psychologytoday.com