

چرا افراد باهوش تنبل تر از دیگران هستند؟

افراد باهوش نه تنها فعالیت فیزیکی محدودتری دارند، بلکه دوست هایشان را نیز به نحوی انتخاب می کنند که معاشرت با آنها نیازمند تحرک بالایی نباشد!



افراد باهوش نه تنها فعالیت فیزیکی محدودتری دارند، بلکه دوست هایشان را نیز به نحوی انتخاب می کنند که معاشرت با آنها نیازمند تحرک بالایی نباشد!

به گزارش نصر، در واقع به نظر می رسد که ضریب هوشی بالاتر به نوعی با فعالیت فیزیکی کمتر و یا حتی احساس تنبلی مرتبط باشد. بر اساس مطالعه ای که در سال 2015 توسط مجله روانشناسی سلامت به چاپ رسید، به طور میانگین کسانی که ضریب هوشی بالاتر دارند، در مقایسه با سایرین فعالیت بدنی کمتری را از خود نشان می دهند!

مطالعات چه می گویند؟

محققان حتی توصیف جالبی برای تنبلی ارائه داده اند: تنبلی نیازی است به شناخت! آنهایی که این خصوصیت را دارند دائما به دنبال روش های ساختار یافته و منطقی برای نگاه کردن به جهان هستی هستند و به همین علت است که بخش زیادی از زمان روزانه خود را به جای فعالیت بدنی به تفکر و توجه به محرک های ذهنی اختصاص می دهند. مایکل لوتیس نویسنده آمریکایی کتب پر فروش "Moneyball" و "The Big Short" بیشتر موفقیت خود را مستقیما با ویژگی تنبل بودنش مرتبط می داند! پژوهشی که اخیرا در ایندیندنت منتشر شده حاکی از آن است که به احتمال زیاد افراد کم تحرک یا همان "تنبلی ها" فعالیت مغزی بیشتری دارند. یافته های این مطالعه علمی از ایده متمایزی پشتیبانی می کنند: آنهایی که ضریب هوشی بالاتری دارند، دیرتر از افراد با ضریب هوشی پایین تر خسته می شوند و همین سبب خواهد شد که زمان بیشتری را صرف فکر کردن کنند. به طور خلاصه افراد غیر متفکر راحت تر خسته می شوند و بدین ترتیب زمان آزاد خود را با فعالیت بدنی پر می کنند. به منظور بررسی دقیق تر ابعاد متفاوت این مسئله، محققان دانشگاه فلوریدا گلف کوست آزمایشی 30 ساله تحت عنوان "نیاز به شناخت" را برای گروهی از دانش آموزان اجرا کردند تا 30 شرکت کننده با تمایل شدید به تفکر و همچنین 30 شرکت کننده اساسا غیر متفکر را در گروه های جداگانه دسته بندی کنند.

گروه غیر متفکر شامل افرادی بود که سعی می کردند به بهانه های مختلف از فکر کردن پیرامون هر موضوعی اجتناب کنند. طی این آزمون از داوطلبان خواسته شد تا میزان موافقت خود با جملاتی مانند "من واقعا از کاری که شامل ارائه راه حل های جدید برای مشکلات باشد لذت می برم" و یا "من فقط وقتی که عمیقا مجبور باشم فکر می کنم" را اعلام کنند. پس از آن که 30 متفکر و 30 غیر متفکر انتخاب شدند، به هر یک از آنها شتاب سنج هایی پوشیدنی داده شد تا به مدت 7 روز روی مچ دست خود ببندند. این شتاب سنج ها میزان فعالیت بدنی شرکت کنندگان طی یک هفته را نشان می داد.

پس از تجزیه و تحلیل داده های مطالعه مشخص شد که تحرک بدنی گروه متفکر به مراتب از گروه غیر متفکر کمتر بوده است. البته در روزهای آخر هفته، نتایج تفاوت معنا داری را بین این دو گروه نشان ندادند. محققان توضیح می دهند که چنین یافته ای می تواند به کاهش فعالیت در روزهای تعطیل گروه غیر متفکر مرتبط باشد.

به گفته انجمن روانشناسی بریتانیا عاملی که در نهایت به افراد متفکر در راستای مبارزه با سطح فعالیت کمتر آنها کمک خواهد کرد، چیزی نیست جز آگاهی. آگاهی از تمایل خود به فعالیت پایین توام با آگاهی از هزینه هایی که انسان در رابطه با بی تحرکی خود در آینده ای نه چندان دور پرداخت می کند، افراد متفکر را به سمت و سوی افزایش تحرک و ورزش منظم سوق خواهد داد. در مقاله ای دیگر که از طریق وبگاه خبری آمریکایی بیزنس اینسایدر قابل دسترسی است، می خوانیم: تنبلی تنها نشانگر ضریب هوشی بالا نیست. در مطالعات مختلف دیده شده که افراد باهوش غالبا ادبیات کلامی مطلوبی ندارند، شب ها تا دیر وقت بیدار هستند و در عین حال افرادی شلخته و نامرتب به شمار می روند!

علاوه بر این پژوهشی در سال 2016 به صورت مشترک توسط روانشناسان مدرسه اقتصاد و علوم سیاسی لندن و دانشگاه مدیریت سنگاپور انجام شد که ضمن تایید یافته های فوق، نکته جالب دیگری را هم نشان داد. افراد باهوش نه تنها فعالیت فیزیکی محدودتری دارند، بلکه دوست هایشان را نیز به نحوی انتخاب می کنند که معاشرت با آنها نیازمند تحرک بالایی نباشد! البته این همه داستان نیست.

بر اساس گزارشی از واشنگتن پست، هرچه یک فرد تعاملات اجتماعی بیشتری با دوستان صمیمی خود داشته باشد شادمانی و رضایت از زندگی بیشتری را هم تجربه خواهد کرد. البته به جز افراد باهوش! بله درست است دیده شده که افراد با ضریب هوشی بالا کمتر از زندگی خود راضی هستند و تمایل چندانی هم به معاشرت های اجتماعی ندارند. خبرگزاری عصرایران