

۹ قدرت درونی پنهان که دارید و از آنها بی‌خبرید!

از ۹ متخصص در رشته‌های علوم اجتماعی، روانشناسی و علوم انسانی خواسته شد ۹ قدرت نهانی را که در درون هر کدام مان وجود دارد، معرفی کنند.



از ۹ متخصص در رشته‌های علوم اجتماعی، روانشناسی و علوم انسانی خواسته شد ۹ قدرت نهانی را که در درون هر کدام مان وجود دارد، معرفی کنند.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «در عمق وجود هر کدام از ما قدرت‌ها و توانایی‌هایی نهفته است که آنها را کم‌اهمیت می‌دانیم. این در حالی است که هر کدام از آنها قادرند ما را در عبور از چالش‌ها هدایت کنند. در واقع شما قوی‌تر از چیزی هستید که فکرش را می‌کنید.

از ۹ متخصص در رشته‌های علوم اجتماعی، روانشناسی و علوم انسانی خواسته ایم که ۹ قدرت نهانی را که در درون هر کدام مان وجود دارد، معرفی کنند. در ادامه به آنها اشاره می‌کنیم.

۱. کامل نبودن

شکست‌ناپذیری یک ابرقدرت کلاسیک است اما در زندگی واقعی شکست‌ناپذیری معمولاً نتیجه معکوس دارد. در عوض، آنهایی که اشتباه می‌کنند و می‌گذرانند دیگران این را بدانند، بیش‌تر دوست داشته می‌شوند و اغلب هم موفق هستند. (مارینا هریس، متخصص اختلال تغذیه، رفتاری درمانی دیالکتیکی، روانشناس ورزشی و مراقبت‌های پس از سانحه)

ارتباطات همواره یکی از اصلی‌ترین نیازهای بشری بوده است. بسیاری از مردم گمان می‌کنند که برای برقراری ارتباط باید بهترین جلوه وجودی‌شان را عرضه کنند، هرگز خطایی نکنند یا هرگز گاف ندهند و همیشه درست‌ترین چیز را در هر موقعیتی بگویند. این فشار می‌تواند به استرس منجر شود، زیرا باعث می‌شود که این افراد به ظاهرشان، رفتارشان و کلام‌شان شک کنند. تحقیقات نشان می‌دهند که این همه تلاش ممکن است ارزش نداشته باشد.

در تحقیقات کلاسیک که توسط الیوت آرونسون، روانشناس اجتماعی، انجام شد، او به مفهومی تحت عنوان «اثر لکه دار» یا پرتغال رسید که نشان می‌دهد چطور آن دسته از افرادی که میزان بالایی از مهارت را در انجام کارهای ظریف نشان می‌دهند اما در عین حال مرتکب گاف‌های کوچک هم می‌شوند؛ برای مثال روی خودشان قهوه می‌ریزند؛ دوست داشتنی‌تر از دیگرانی هستند که مهارت‌های مشابه دارند اما چنین اشتباهاتی از آنها سر نمی‌زند.

این تحقیق نشان می‌دهد که جایز الخطا بودن نه تنها مشکلی ندارد بلکه در حقیقت به نفع ماست. کامل بودن از نظر سایر مردم ویژگی محبوبی نیست اما آسیب‌پذیری هست. وقتی می‌بینیم که دیگران نقص‌هایی دارند، احساس می‌کنیم که آنها را بهتر درک می‌کنیم و بهتر می‌توانیم با آنها ارتباط برقرار کنیم.

این تحقیق و بسیاری تحقیقات دیگر که در این زمینه انجام شده‌اند توصیه می‌کنند که خودمان را در پله‌هایی که فکر می‌کنیم دوست داشتنی‌مان می‌کنند نپیچانیم، زیرا احتمال دارد که در مورد آنها اشتباه کنیم.

در حقیقت، برخی اوقات چیزهایی که ما بیش‌تر از همه در مورد خودمان دوست نداریم، از نظر دیگران دوست داشتنی‌ترین ابعاد شخصیتی ما هستند. (عکس این قضیه نیز صادق است، گاهی اوقات چیزهایی که در مورد خودمان خیلی دوست داریم، از نظر دیگران ویژگی‌های محبوبی نیست.)

به جای آن که روی رفتارمان تمرکز کنید تا طوری رفتار کنید که از نظر دیگران جذاب به نظر بیاید، خودتان را خلع سلاح کنید و خود واقعی‌تان باشید و بگذارید مردم خودشان تصمیم بگیرند که چه چیزی را در مورد شما بیش‌تر از همه دوست داشته باشد.

۲. زاینده‌گی

اغلب تصور می‌کنیم که الویت دادن به دیگران نشانه‌ای از ضعف ماست اما تحقیقات نشان می‌دهند که زاینده‌گی یک ابرقدرت

پنهان در عمق وجود ماست. زاینده ترین افراد کسانی هستند که طولانی مدت در زندگی احساس خوشبختی و سعادت می کنند. (دکتر سوزان کراوس ویتورن، استاد بازنشسته روانشناسی و علوم مغز در دانشگاه ماساچوست)

اغلب تصور می شود که افراد زمانی نسبت به خودشان احساس خوب پیدا می کنند که بتوانند با غرور به موفقیت ها و دستاوردهای گذشته نگاه کنند. تمرکز این دیدگاه بر شادی فردگرایانه است که اغلب به شادی یودایمونیک نیز تعبیر می شود اما نوع دیگری از شادی وجود دارد که می تواند مهم تر باشد: زاینده گی.

زاینده گی بر مبنای این باور است که دیگران، به خصوص نسل آینده، اهمیت دارند. افرادی که این ویژگی در آنها پررنگ تر است، قادرند ایثار کنند و محققان نشان می دهند که این دسته از افراد هستند که در طول زندگی عمیقاً احساس رضایت می کنند.

در مطالعه ای که اخیراً روی ارتباط بین زاینده گی و احساس سعادت مندی انجام شد، ۲۷۱ مشارکت کننده در یک مطالعه طولی که ۱۲ سال طول کشید، شرکت کردند. یافته های این پژوهش نشان داد افرادی که با گذر زمان زاینده تر شده بودند، احساس رضایت شان نیز در زندگی افزایش یافته بود. اما آنهایی که چنین تغییراتی را تجربه نکرده بودند، احساس خوشبختی شان نیز روند نزولی داشت.

اگر احساس خوشبختی در زندگی به احساس زاینده گی تان مرتبط است، چطور می توانید احساس زاینده گی را ارتقاء دهید؟ در تعریف زاینده گی آمده است که این احساس مربوط به اهمیت یافتن نسل بعدی در نظر شماست. اما آیا واقعاً نیاز دارید فقط از کسانی مراقبت کنید که جوان تر از شما هستند؟ آیا نمی توانید تمایل خودتان را به مراقبت از هم نسلی های تان ابراز کنید؟ در مورد کسانی که از شما بزرگ تر هستند چطور؟

فواید ناشی از اهمیت دادن به دیگران و ایثار کردن در حق دیگران با این ایده که می گوید سعادت و خوشبختی فقط ناشی از احساس شادخوارانه ای است که از حس دستیابی به اهداف شخصی تان به دست می آید، مغایرت دارد.

اریک اریکسون که نخستین بار این نظریه را مطرح کرد متضاد زاینده گی را «ایستایی» نامید. در این الگو، افرادی که ایستا می شوند، بیش تر و بیش تر خودمحور می شوند و پول بیش تری را برای تغییر دکوراسیون ناتمام خانه، تعطیلات و درمان های زیبایی خرج می کنند.

۳. روزمرگی و تکرار

ممکن است روزمرگی و تکرار غیر خلاقانه و انعطاف ناپذیر دیده شود اما تحقیقات عکس آن را نشان می دهند. پژوهش ها نشان می دهند که روزمرگی و تکرار ذهن ما را از نشخوار فکری رها می کند، سلامت روانی ما را ارتقا می دهد و درحقیقت می تواند باعث افزایش خلاقیت شود. (استیور الکساندر، مشاور سلامت روان در نیویورک)

بسیاری از آدم ها موفقیت های واقعی زندگی شان را نادیده می گیرند و خودشان را بی انگیزه، غیر مولد و ناموفق درک می کنند و به همین دلایل از خودشان انتقاد می کنند. بعد از چندین جلسه مشاوره و شنیدن صحبت های مراجعه کننده ام، مایک، او از خودش به شدت انتقاد و خودش را سرزنش می کرد. من تلاش کردم به او بفهمانم که خودم هم گاهی چنین احساساتی داشته ام. به او گفتم: «من هم بعضی اوقات حس می کنم تبیل و بی انگیزه هستم» اما بلافاصله اضافه کردم که «اما حتی در این مواقع هم معمولاً کارها را انجام می دهم.»

انگیزه می تواند یک نیروی پیش برنده قوی باشد اما هم چنین می تواند فرّار و غیر قابل اعتماد باشد. فقط سعی کنید آخرین باری که انگیزه مند بودید را به یاد آورید، چه حسی داشتید و این حس چه مدت طول کشید؟

حقیقت آن است که بیش تر از انگیزه، این روزمرگی ها و برنامه های روزانه مان هستند که می توانند به ما در رسیدن به اهداف مان کمک کنند. تصور کنید که جراحی به شما بگوید: «من اگر انگیزه داشته باشم، عمل را خوب انجام می دهم.» شما نباید با این امید که در روز عمل جراحی پزشک تان انگیزه مند است، سلامتی تان را به خطر بیندازید. بلکه بهتر است جراحی شما توسط فردی انجام شود که این کار را به صورت روزمره و پرتکرار انجام می دهد که موفقیت او را، صرف نظر از حسی که روز عمل دارد، تضمین می کند.

دو مطالعه ای که اخیراً انجام شده است، روزمرگی های اولیه (نظافت، خواب و خوراک) و روزمرگی های ثانویه (فعالیت های اجتماعی و کار) را به داشتن سلامتی روانی بهتر مرتبط کرده اند. مطالعاتی که هم روی ورزشکاران و هم غیر ورزشکاران انجام

شد نشان داد که روزمرگی‌ها یا همان برنامه‌های تکراری روزانه با کاهش دادنِ نشخوار فکری - که عامل ایجاد استرس و فشار است - به عملکرد بهتر در هر دو گروه کمک کرده بود.

مطالعه‌ای هم که روی مناسک یا مجموعه‌ای از رفتارهای منظم که ما به طور پیوسته انجام می‌دهیم، انجام شد، نشان داد که چون این رفتارهای تکراری در ما احساس کنترل داشتن بر امور ایجاد می‌کنند، می‌توانند حس استرس و اضطراب مان را کاهش دهند.

آدم‌هایی را که از نظر شما در هر زمینه‌ای موفق هستند، زیر نظر بگیرید! آن وقت حتماً متوجه می‌شوید که آنها روال‌های روزمره قوی دارند که در گذر زمان برایشان نتایج مثبتی را به بار آورده و سلامتی روانی آنها را نیز تقویت کرده است.

۴. افناع

ما تصور می‌کنیم که نفوذ چندانی بر دیگران - حتی نزدیک‌ترین آدم‌های اطراف مان - نداریم اما تحقیقات نشان می‌دهند که ما خیلی قوی‌تر از چیزی هستیم که فکر می‌کنیم. (ونسا بوهنز، استاد رفتار سازمانی در دانشگاه کورنل و نویسنده کتاب «تو بیش‌تر از آن چه فکر می‌کنی نفوذ داری.»)

وقتی می‌خواهید کسی را متقاعد کنید کاری را انجام دهد، نخستین شاخصی که به ذهن تان می‌رسد آن است که این فرد چه قدر احتمال دارد با موضوعی که مطرح کرده‌اید، موافقت کند. این طرز فکر در وهله نخست شما را از تلاش برای متقاعدکردن آنها بازمی‌دارد و می‌تواند یک خطا باشد، زیرا مطالعات نشان می‌دهند که دایره نفوذ شما می‌تواند بسیار وسیع‌تر از چیزی باشید که تصور می‌کنید. مهم نیست تلاش می‌کنید چه کسی را متقاعد کنید، قدرت افناع‌کنندگی شما خیلی بیش‌تر از چیزی است که تصور می‌کنید.

برای مثال ما خیلی احساس راحتی داریم که از یک دوست برای حمایت از خیریه مان کمک بگیریم تا از یک غریبه. اما تحقیقاتی که من به همراه دو همکارم انجام داده‌ام نشان می‌دهد در حالی که ممکن است فکر کنیم دوستان مان در مقابل تقاضاهای ما موافقت بیشتری نشان می‌دهند، غریبه‌ها هم به همان اندازه تمایل دارند با درخواست ما موافقت کنند.

ما از مشارکت‌کنندگان خواستیم که هم به سراغ غریبه‌ها و هم به سراغ دوستانشان بروند و از آنها بخواهند که کار ساده‌ای مثل پرکردن یک پرسشنامه را انجام دهند. اما قبل از این که آنها اقدام به چنین کاری بکنند ما از آنها پرسیدیم که فکر می‌کنند برای آن که سه نفر را متقاعد کنند به پرسش‌نامه‌هایشان پاسخ دهند، باید از چند نفر درخواست مشارکت کنند؟

مشارکت‌کنندگانی که قرار بود به دوستانشان مراجعه کنند گفتند که به طور میانگین باید از ۳.۹ نفر درخواست کنند تا سه نفر به آنها پاسخ مثبت بدهند و آنهایی که قرار بود به غریبه‌ها مراجعه کنند، گفتند که به طور متوسط باید از ۹.۴ نفر درخواست کنند تا سه نفر به آنها پاسخ دهند.

اما مشخص شد که متقاعدکردن دیگران خیلی ساده‌تر از چیزی بود که هر دو گروه انتظارش را داشتند: مشارکت‌کنندگان به طور میانگین فقط از ۳.۸ غریبه یا ۳.۱ دوست درخواست کردند تا به ۲ نفری که مد نظر بود برسند.

مشارکت‌کنندگان نه تنها تا حد زیادی قدرت خود را در متقاعدکردن غریبه‌ها دست‌کم گرفته بودند بلکه غریبه‌ها به طرز شگفت‌آوری تقریباً به اندازه دوستانشان توسط آنها متقاعد شده بودند.

تحقیقات فزاینده نشان می‌دهند که شبکه اجتماعی ما بسیار بزرگ‌تر از چیزی است که فکر می‌کنیم و بیش‌تر از چیزی که خودمان متوجه‌اش هستیم، در این شبکه‌ها نقش محوری داریم. این تحقیقات هم چنین نشان می‌دهند که قدرت نفوذ ما شامل حال انواعی از افراد می‌شود که خودمان از آن بی‌خبریم. این نشان می‌دهد که آدم‌ها دوست دارند حرف‌های شما را بشنوند یا درخواست شما را اجابت کنند.

۵. رضایت

توانایی خوشحال بودن از کسی که هم اکنون هستید، جایی که هم اکنون در آن هستید و داشته‌های تان قدرتی است که بسیاری از کسانی که هرگز در زندگی راضی نمی‌شوند، تشنه به دست آوردنش هستند. (لارنس ساموئل، دکترای تاریخ در آمریکا)

دوستی دارم که از نظر خیلی‌ها ممکن است ناموفق به نظر برسد: یک زن جوان که زندگی حرفه‌ای و شخصی‌اش هنوز سروسامان پیدا نکرده و در حالی که خودش به خوبی از این قضیه آگاه است اما اصلاً بابتش اذیت نمی‌شود.

اگر شاخص‌های اندازه‌گیری را تغییر دهیم، می‌توانم به شما بگویم که او موفق است. او باهوش و با مزه است و به عنوان فردی مهربان و دست‌ودل‌باز شناخته می‌شود. او با مادرش زندگی می‌کند و به مادرش اهمیت می‌دهد و از طریق پرستاری کودک و نگهداری از حیوانات خانگی دیگران، گذران زندگی می‌کند. او نمی‌تواند کالاهای مجلل بخرد اما می‌توانم بگویم که از تمام وقتش لذت می‌برد. او خوشحال است.

در روایت‌های کلاسیک از موفقیت، موفقیت به شدت بر مبنای دستاورد، کسب مال و منال یا تحرک اجتماعی رو به بالا (تغییر طبقه‌ای که در آن رشد کرده‌اید) تعریف می‌شود. آنهایی که در این روایت‌ها جای نمی‌گیرند به عنوان افراد «بازنده» شناخته می‌شوند. اما تحقیقاتی نشان می‌دهند که این به اصطلاح برنده‌ها، لزوماً خوشحال نیستند. در حقیقت بر طبق چندین مطالعه‌ای که تاکنون انجام شده است، معیارهای بیرونی موفقیت در مقایسه با معیارهای درونی، معمولاً ارتباط کم‌تری با میزان خرسندی و رضایت از زندگی دارند.

من روایت جایگزینی از موفقیت را پیشنهاد می‌دهم که بیشتر از روایت‌های کلاسیکی که به ما آموزش داده شده است، می‌تواند برایمان خوشحالی به ارمغان آورد. افرادی که موفقیت‌های درونی را در اولویت قرار می‌دهند این مسیر را می‌شناسند.

آنها از مقایسه خودشان با دیگران پرهیز می‌کنند، زیرا می‌دانند که قراردادن دستاوردهایشان - هر قدر که هم که مهم باشند - در مقابل دستاوردهای هر فرد دیگری، پیشنهادی بازنده است. آنها خودشان را به عنوان یک کل منسجم نگاه و احساس رضایت و ارزشمندی را از توجه به خودشان به عنوان فردی کامل و منحصر به فرد کسب می‌کنند و می‌دانند که در جایگاه و موقعیت آنها هیچکس دیگری نمی‌تواند به اندازه آنها موفق باشد.

آنها پیروزی‌هایشان را، کوچک یا بزرگ، جشن می‌گیرند، شکست‌ها را می‌پذیرند، درس می‌گیرند و از آنها عبور می‌کنند. آنها روابطشان را در اولویت قرار می‌دهند و به طور ذاتی می‌دانند که انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند و موفقیت می‌تواند و باید با چگونگی ارتباط ما با دیگران تعریف شود و زندگی ما را ارتقاء دهد.

۶. نوستالژی یا دلتنگی برای گذشته

این که اجازه بدهیم ذهن ما در گذشته‌ها پرسه بزند، می‌تواند باعث ایجاد احساس گناه و عذاب وجدان شود اما نباید چنین باشد: خاطرات جذاب و نوستالژیک می‌توانند خلق ما را بهبود ببخشند و به ما کمک کنند که احساس کامل بودن بکنیم. (مت جانسون، استاد مدرسه بین‌المللی بازرگانی هالت در سان فرانسیسکو و نویسنده کتاب «بی بصیرت: روش‌های اغلب ناپیدای بازاریابی شکل مغز ما را تغییر می‌دهند.»)

با چالش‌هایی که در لحظه اکنون با آنها مواجه هستیم و آینده نامطمئنی که پیش روی ما قرار دارد، گذشته همیشه زمانی عالی و ایده‌آل به نظر می‌رسد. اما غرق شدن در خوبی‌های زمان گذشته با توصیه‌های عمومی مغایرت دارد. به ما همیشه گفته می‌شود «در گذشته زندگی نکن!»، اما آیا گریز به گذشته واقعاً بد است؟ چطور؟

وقتی ذهن ما به گذشته‌های خیلی دور پرسه می‌زند، ما معمولاً چیزها را دقیقاً همان طوری که رخ داده‌اند به خاطر نمی‌آوریم. حافظه، تلاش مغز ما برای پیوند دادن ما با گذشته است – توجه کنید که «تلاش» در اینجا واژه کلیدی است.

ما زندگی را با فشردن دکمه «ضبط» سپری نمی‌کنیم. بنابراین وقتی خاطره‌ای را به یاد می‌آوریم، دکمه «پخش» را نمی‌فشاریم تا آن خاطره عیناً پخش شود. حافظه، بازسازی بسیار نادرستی از گذشته ماست که با یک قلم موی پهن که گرایش به پنهان کردن بسیاری از جزئیات منفی دارد، رنگ شده است. برای همین است که نوستالژی یا دلتنگی برای گذشته می‌تواند احساسی دلگرم‌کننده ایجاد کند.

اما درگیر شدن با نوستالژی همیشه هم آرامش‌بخش نیست. به این توجه کنید که شما اکنون همان شماي گذشته نیست: ما ممکن است امروز به شکلی متفاوت فکر، احساس یا رفتار کنیم. همان طور که تی. ایس. الیوت، توصیف کرده است، «شما همان آدمی نیستید که ایستگاه را ترک کرد یا به هر پایانه‌ای خواهد رسید.»

حافظه شما با قراردادن تکه های شما در کنار هم، از شما یک کلیت منسجم و پیوسته می سازد. وقتی این فرآیند تخریب شود، شما احساس ناپیوستگی می کنید که با پایین آمدن رضایت از زندگی مرتبط است. با این حال تحقیقات نشان داده اند افرادی که پیوسته به گذشته فکر می کنند، احساس پیوستگی و تداوم هویت بیشتری دارند و حس معنی داری زندگی در آنها قوی تر است.

نگاه به گذشته به ما کمک می کند بدانیم کجا بوده ایم و چطور به جایی که هم اکنون در آن هستیم، رسیده ایم. این کار کمک می کند تا داستانی معنی دار را از زندگی و این که چطور تمام تجربه های ناپیوسته مان در کنار هم چیده شده اند تا روایتی منسجم و موزون از ما بسازند، تعریف کنیم.

به نظر می رسد که دلمشغول گذشته بودن با سلامتی روانی مانند کاهش سطح کورتیزول خون که با واکنش استرسی شدید بدن مرتبط است، ارتباط مستقیم دارد. علاوه بر آن تحقیقات نشان می دهند که تمایل به دلتنگی برای گذشته می تواند عاملی محافظتی علیه افسردگی و اضطراب باشد.

یک مطالعه نشان می دهد که به خاطر آوردن تجربه های مثبت زندگی به خصوص برای افرادی که زخم های روانی پس از سانحه را در سال های ابتدایی زندگی تجربه کرده اند، مفید است؛ بنابراین دلتنگی برای گذشته می تواند فواید بی پایانی برای شما داشته باشد. همان طور که گابریل گارسیا مارکز نوشته است: «مهم نیست که چه می شود، هیچ کسی نمی تواند رقص هایی که پیش از این داشته اید را از بین ببرد.» مرور خاطرات این روزها خیلی مهم تر از گذشته هاست.

۷. امید

قدرت دستیابی به این باور که همه چیز - صرف نظر از هر چالشی - می تواند بهتر شود، به معنای واقعی کلمه می تواند جهان را تغییر دهد. (دکتر دیوید فیلدن، استاد گروه مشاوره روان شناسی در دانشگاه سانتا کلارا)

تعداد کمی از مردم در توصیف وضعیت فعلی جهان از واژه «امیدوارانه» استفاده می کنند اما ما می دانیم که حتی در اوج درد هم امید می تواند وجود داشته باشد.

ربکا سولنیت، نویسنده و تحلیل گر، نوشته است: «مخالفان شما دوست دارند که شما باور کنید همه چیز ناامیدکننده است، که قدرتی ندارید، که دلیلی برای اقدام کردن نیست و شما نمی توانید برنده شوید. امید هدیه ای است که نباید آن را واگذار کنید، قدرتی است که نباید آن را دور بیندازید.»

امید واقعی هذیان و توهم نیست. امیدوار بودن به معنی زندگی در یک دنیای فانتزی و رؤیایی نیست و به معنی انکارکردن دردها و رنج ها نیست. من و همکار نویسنده ام در کتاب «ناظران» درباره افرادی نوشته ایم که از روان زخم ها نجات پیدا کرده و پس از این تجربه های تلخ توانسته اند به مسیر خود ادامه دهند و جهان را به جای بهتری تبدیل کنند.

خط اصلی داستان آنها همان چیزی بود که ما «امید معقول» نامیدیم. با این که همه آنها تجسمی از نگاه روبه آینده بودند اما امیدواری آنها در واقعیت های موقعیت شان ریشه داشت.

امید در قلب خود یک ادراک است - اما ادراکی است که به ما قدرت خلق واقعیت را می دهد. امید ادراک از چیزی است که هنوز وجود ندارد. تحقیقات نشان می دهند که وقتی آدم ها امید دارند، احتمال این که اهداف شان جامه حقیقت بپوشد، بیش تر می شود. علتش آن است که وقتی مردم باوری روشن و واضح درباره آنچه امکان پذیر است، دارند، بیش تر احتمال دارد که قدم هایی را برای محقق کردن آن چیز بردارند.

شاید این جمله را که می گوید: «امید، استراتژی نیست» شنیده اید. این جمله را باور نکنید. امید یک روش فکرکردن است که ما را به سمت اقدام کردن سوق می دهد.

تحقیقی که سی. آر. اس نایدر انجام داد نشان داد که آدم های امیدوار سه نقطه اشتراک داشتند: اهداف، مسیر (استراتژی) و عاملیت. آنها هرگز تحت این توهم نبودند که همه استراتژی هایشان کار می کند. آنها به امتحان استراتژی های مختلف گرایش داشتند زیرا فهمیده بودند که بسیاری از این استراتژی ها یا راه ها ممکن است مسدود باشد. با این حال آنها مصر بودند، زیرا به خودشان و توانمندی هایشان باور مستمر داشتند.

از دست دادن امید در این روزها بسیار وسوسه کننده است اما با این کار ما یک قدرت حیاتی را تسلیم و واگذار می کنیم.

۸. رؤیابرداری

نشان داده شده است که رؤیابرداری با پشت گوش اندازی (اهمال کاری)، خیال پردازی افراطی یا نشانه ای از ذهن بیکار فاصله دارد و فوایدی را برای دنیای واقعی ما به ارمغان می آورد. (برندان کلی، استاد روانشناسی در کالج ترینیتی در دوبلین در ایرلند و نویسنده کتاب علم شادی)

حتماً اوقاتی در روز وجود دارد که ذهن تان شروع به پرسه زنی می کند و لحظاتی را به خیال پردازی در مورد چیزهایی سپری می کند که می دانید واقعی نیستند. آیا این چیزها باید شما را نگران کند؟

شواهدی نشان می دهد که پرسه زنی یا سرگردانی ذهن مانعی برای درک مطلب و عملکرد در آزمون های استعداد است. اما این پیامدها را باید در مقابل فواید پرسه زنی ذهن قرار داد که روزبه روز شواهد بیش تری آنها را ثابت می کنند و نشان می دهند که پرسه زنی ذهن برای فرآیندهای احساسی و روانی مانند برنامه ریزی برای مسیر زندگی و روش های خلاقانه حل مسئله سودمند است.

به نظر می رسد که اکثر ما کاملاً آگاهیم که رؤیابرداری تمرکز ما را کاهش می دهد اما این بهایی است که مشتاقانه حاضریم بپردازیم.

من در موقعیت هایی که نیازی به تمرکز کردن نمی بینم، خیلی خوشحال می شوم که اجازه بدهم ذهنم به پرواز دربیاید. من حتی ممکن است که با خالی شدن از افکارم، از اندکی ساختارشکنی نیز لذت ببرم. ما در رؤیابرداری هایمان برای زندگی مان برنامه ریزی می کنیم و در حالی که آینده ای که تصور می کنیم اغلب بیش از اندازه خوش بینانه است، این عمل هم چنان می تواند سازنده و آینده نگرانه باشد.

بهرتر از آن، رؤیابرداری با آزاد کردن ذهن ما از محدودیت های واقعیت به ما اجازه می دهد که با خلاقیت بیش تری به مشکلات امروز و امکان ها و فرصت های آینده فکر کنیم. این امر تصویرسازی، حل مسئله و توانایی دستیابی به نتایجی را تسهیل می کند که اگر می خواستیم کاملاً تمرکز کنیم، ذهن منطقی ما هرگز اجازه دستیابی به آن ها را نمی داد.

مطالعه ای که با روش اسکن مغز انجام شده است نشان می دهد که بر خلاف انتظارات، مغز ما در زمانی که ذهن در حال پرسه زنی است، فعال تر از زمانی است که ما روی انجام وظایف روزمره مان تمرکز کرده ایم. در گذشته تصور می شد که تنها بخشی از مغز که در زمان رؤیابرداری فعال است، «شبکه پیش فرض» است که با انجام فعالیت های روزمره ذهنی و سطح پایین مرتبط است. اما این مطالعه جدید نشان می دهد که «شبکه اجرایی» مغز که با حل مسائل سطوح بالا و پیچیده مرتبط است، نیز در هنگام رؤیابرداری فعال است. در واقع ذهن ما هنگامی که به دوردست ها پرواز می کند، به شدت فعال است.

این یافته ها تأیید می کنند که ارزش رؤیابرداری بسیار زیاد است. ممکن است در هنگام رؤیابرداری تمرکز خودمان را روی وظیفه روزانه از دست بدهیم اما در واقع رؤیابرداری روشی است که مغز به کار می گیرد تا به ما بگوید چیزهای مهم تری برای اندیشیدن وجود دارند: روابط، اهداف یا بازاندیشی های کلی باارزش.

بعضی وقت ها خوب است که آگاهانه زمان و فضای را به پرواز ذهنی اختصاص دهیم و ببینیم که ذهن مان ما را با خود به کجاها می برد.

۹. بی قراری

وقتی بی حوصلگی پدیدار می شود، ماندن در یک مکان می تواند برای سلامتی روانی تان بد باشد. آنها که در این موقعیت ها خودشان را مجبور می کنند از محل فعلی بیرون بروند و تجربه های لذتبخش و متفاوت داشته باشند، ممکن است فواید بسیار متمایز و متفاوتی را نصیب خودشان کنند. (جونا جورمن، استاد روان شناسی در دانشگاه ییل که درباره عوامل خطر افسردگی و اختلالات اضطراب تحقیق کرده است).

یکی از بدترین چیزها درباره همه گیری کووید-۱۹ آن است که این بیماری توانایی های ما را برای دنبال کردن تجربه های جدید محدود کرده است. این که نمی توانیم در محیط های معمول دور هم جمع شویم، می تواند سلامت روانی مان را به خطر بیندازد

اما آنها که خودشان را در سرگرمی‌ها، اهداف یا حتی مسیرهای پیاده روی غرق کرده‌اند، فعالیت‌هایی را جایگزین فعالیت‌های قبلی کرده‌اند که به وضوح برایشان سودمند بوده و مایه مسرت و شادابی‌شان را فراهم کرده است.

یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که تنوع تجربی - رفتن به مکان‌های جدید یا مشارکت در فعالیت‌های متفاوت - می‌تواند باعث بهبود احساس خوشبختی شود. این اصلی بدیهی به نظر می‌رسد: اکثر ما موافقیم که رفتن به تعطیلات یا انجام فعالیت‌های متنوع روزمره باعث شادتر شدن ما می‌شود.

در تحقیق اخیر یک تیم از محققان با کمک دستگاه‌های جی پی‌اس مکان‌هایی را که مشارکت‌کنندگان در آزمایش در آن حضور داشتند، به مدت یک ماه تحت نظر گرفتند تا ببینند چه ارتباطی بین تنوع تجربی و اثرات مثبت آن وجود دارد.

در طی این مدت مشارکت‌کنندگان مرتب از طریق گوشی‌ها هوشمندشان کنترل می‌شدند و به سؤالاتی درباره این که احساساتشان مثبت است یا منفی، پاسخ می‌دادند. امتیازهای مکان - جغرافیایی افراد هر روز و بر اساس تعداد مکان‌هایی که مشارکت‌کنندگان بازدید کرده بودند و مقدار زمانی که در این مکان‌ها سپری کرده بودند، تعیین می‌شد. در پایان این آزمایش‌ها، از بعضی از مشارکت‌کنندگان اسکن‌ام‌آرآی گرفته شد تا تغییرات فعالیت مغزی آنها مشاهده شود.

همان‌طور که انتظار می‌رفت، در روزهایی که مشارکت‌کنندگان امتیازهای مکان - جغرافیایی بالاتری کسب کرده بودند، احساسات‌شان نیز مثبت بود که نشان می‌دهد مواجه شدن روزانه با تجربه‌های جدید با احساس خوشبختی ارتباط دارد.

این تیم هم چنین دریافت که تنوع تجربی نه تنها احساسات مثبت را همراه می‌آورد بلکه باعث می‌شد که روز بعد هم افراد تجربه‌های جدیدتر و متنوع‌تری را رقم بزنند. به عبارت دیگر یک چرخه بازخوردی مثبت یا «مارپیچ رو به بالا» ایجاد می‌شد که با خودش احساسات مثبت بیشتری را به همراه می‌آورد.

این تحقیق نشان داد افرادی که در تجربه‌های جدید و متنوع مشارکت می‌کنند ممکن است فواید ماندگاری را تجربه کنند. اختصاص زمان به چنین فعالیت‌هایی، به خصوص در مکان‌های متفاوت، ممکن است مارپیچ رو به بالایی از احساسات خوب را ایجاد کند.

منبع: Psychology Today