

دیروز، امروز، فردا؛ کدام مهم‌تر است؟

همه ما کسانی را می‌شناسیم که یا خیلی زیاد در گذشته زندگی می‌کنند، یا خیلی زیاد نگران آینده هستند. بیشتر افراد در پایان زندگی‌شان، بیش از همه، افسوس کارهایی را می‌خورند که نکرده‌اند.



همه ما کسانی را می‌شناسیم که یا خیلی زیاد در گذشته زندگی می‌کنند، یا خیلی زیاد نگران آینده هستند. بیشتر افراد در پایان زندگی‌شان، بیش از همه، افسوس کارهایی را می‌خورند که نکرده‌اند، چون درباره پیامد آن کارها نگرانی‌های بیجایی داشته‌اند. بقیه افرادی هم که نسبت به آینده بی‌تفاوتند یا به گذشته اهمیتی نمی‌دهند به آدم‌های نفهم یا ریسک‌پذیرهای بی‌خرد تبدیل می‌شوند. گذشته، اکنون، آینده؛ تاریخ، امسال، دهه‌های پیش رو. چطور باید این‌ها را در ذهن مان به تعادل برسانیم؟

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: دوام تجربه احساس شده بین دو تا سه ثانیه است. هر چیزی قبل از این به حافظه تعلق دارد، هر چیزی بعد از این نیز پیشگویی است. واقعیت عجیبی است و به سختی قابل درک است که چطور زندگی‌های ما در این پنجره کوچک و متحرک زیسته می‌شوند.

در سال ۲۰۱۰، مطالعه‌ای را منتشر کردند که در آن، با استفاده از نرم‌افزاری در گوشی‌های آیفون و به صورت تصادفی، در طول روز از داوطلبان می‌پرسیدند دارند چه کار می‌کنند؟ به چه چیزی فکر می‌کنند؟ و چقدر شاد هستند؟ این پژوهشگران دریافتند که تقریباً در نیمی از نمونه‌های مورد بررسی‌شان، ذهن افراد سرگردان بوده، بیشتر در خاطرات گذشته یا در فکر آینده. به طور میانگین، این زمان‌ها کمتر از زمان‌هایی که صرف حضور در اکنون شده بودند لذت به همراه داشته‌اند. فکر آینده معمولاً با اضطراب و نگرانی همراه است؛ فکر گذشته ممکن است با پشیمانی، خجالت و شرم همراه باشد.

ولی سفر زمانی ذهنی چیز مهمی است. در یکی از «افسانه‌های ازوپ»، مورچه‌ها ملخی را ملامت می‌کنند، چون برای زمستان آذوقه جمع نمی‌کند. ملخ که در لحظه زندگی می‌کند، تأیید می‌کند و می‌گوید «آن قدر مشغول آواز خواندن بودم که وقت این کار را نداشتم». مهم است که بین حضور در لحظه و فاصله گرفتن از آن به تعادل صحیحی برسیم. همه ما کسانی را می‌شناسیم که یا خیلی زیاد در گذشته زندگی می‌کنند، یا خیلی زیاد نگران آینده هستند. بیشتر افراد در پایان زندگی‌شان، بیش از همه، افسوس کارهایی را می‌خورند که نکرده‌اند، چون درباره پیامد آن کارها نگرانی‌های بیجایی داشته‌اند. بقیه افرادی هم که نسبت به آینده بی‌تفاوتند یا به گذشته اهمیتی نمی‌دهند به ریسک‌پذیرهای بی‌خرد تبدیل می‌شوند. هر فردی که شخصیتی متعادل دارد باید تاحدی خارج از اکنون زندگی کند. این طور هم می‌شود فکر کرد که آگاهی ما حق دارد به زمان‌های دیگر نقل مکان کند. این نوع جابه‌جایی درونی، بخشی از یک زندگی غنی و معنادار است.

مگان سالیوان، فیلسوفی در دانشگاه نوتردام، در کتاب «سوگیری‌های زمانی: نظریه برنامه‌ریزی عقلانی و تداوم شخصی» به تأمل درباره همین پرسش‌ها پرداخته است. مسئله سالیوان، در اصل، این است که ما، به عنوان فرد، چطور با زمان ارتباط برقرار می‌کنیم، و فکر می‌کند که اکثر ما در این کار ضعیفیم، چون «سوگیری زمانی» داریم. ما در مورد اینکه رویدادها چه زمانی باید اتفاق بیفتند ترجیحات ناموجهی داریم. ممکن است «سوگیری نزدیک» داشته باشید؛ به محض اینکه فیلم شروع می‌شود پاپ‌کورن‌ها را می‌خورید، هرچند احتمالاً اگر صبر می‌کردید لذت بیشتری می‌بردید. ممکن است «سوگیری دور» داشته باشید؛ درباره کار ناخوشایندی که فردا باید انجامش دهید ناراحت هستید، هرچند بعید است خاطره انجام دادن کاری به همان ناخوشایندی در روز قبل آزارتان دهد. یا ممکن است «سوگیری ساختاری» داشته باشید و ترجیح دهید تجربه‌های تان شکل زمانی خاصی داشته باشند؛ تعطیلات را طوری برنامه‌ریزی می‌کنید که بهترین بخش آن بیفتد آخرش.

از نظر سالیوان، همه این سوگیری‌های زمانی اشتباه هستند. او از خنثایی زمانی دفاع می‌کند؛ عادتی ذهنی که به گذشته، اکنون و آینده ارزش یکسانی می‌دهد. او اصول مختلف تصمیم‌سازی عقلانی را طرح می‌کند و به این ترتیب، به استدلالش راجع به خنثایی زمانی می‌رسد. سالیوان می‌نویسد مطابق اصل موفقیت، فرد عاقل ترجیح می‌دهد که «زندگی‌اش تا حد ممکن با موفقیت پیش برود»؛ سالیوان مدعی است تعهد به عاقل بودن موجب می‌شود ما بیشتر نسبت به زمان خنثی باشیم، و این امر به ما کمک خواهد کرد بهتر درباره مسائل روزمره فکر کنیم، مثلاً اینکه چطور به بهترین شکل مراقب والدین پیر باشیم و برای بازنشستگی پس‌انداز کنیم.

شاید بزرگ‌ترین خطای زمانی ما سوگیری نزدیک باشد، یعنی توجه بسیار زیاد به آنچه قرار است به زودی اتفاق بیفتد و توجه بسیار کم به آینده. معمولاً ماجرا این طور است که ما، به قول اقتصاددانان، خیلی سریع ارزش امور آنی را «تنزل» می‌دهیم.

سالیوان می گوید اگر سوگیری نزدیک نامعقول است، سوگیری دور نیز چنین است. او می گوید تصور کنید که چندین ماه تمرین کرده اید و حالا روز مسابقه است. هوا مساعد است، شما سلامتیید، فقط اینکه احساس می کنید دوست ندارید در آن شرکت کنید. تصور کنید تقریباً مطمئنید که اگر شرکت کنید، در آینده، از این انتخاب تان پشیمان نخواهید شد. آیا باید مسابقه دهید، با اینکه احساس می کنید دوست ندارید؟

سالیوان می گوید باید این ملاحظه را داشته باشید. ممکن است این انتخاب را به شیوه ای آینده محور توجیه کنید: شاید اگر خانه بمانید، بعداً خودتان را مثل کسانی ببینید که برنامه می ریزند و بعد رهاپیش می کنند، و این موجب شود از ریختن برنامه های دیگر دلسرد شوید. اما ملاحظه دیگر این است که هیچ دلیلی ندارد اهداف فعلی تان را از اهداف گذشته تان جدی تر بگیرید. سالیوان می گوید «صرف این واقعیت که برنامه ریزی در گذشته انجام شده دلیل نمی شود که آن را اکنون رها کنید». بی توجهی به آن برنامه ها نشان می دهد شما میل نامعقولی دارید که مرتبه چیزی را که در گذشته رخ داده تنزل دهید، فقط به این دلیل که مربوط به گذشته است. چرا باید نسبت به گذشته سوگیری منفی داشته باشیم و نسبت به آینده سوگیری مان مثبت باشد؟

کمی زیاده روی است که همه سوگیری های زمانی مان را کنار بگذاریم. به نظر می آید که ما این طور ساخته شده ایم که اینجا و اکنون را ترجیح دهیم، آینده دور را عمیقاً کم اهمیت ببینیم و وزن خاصی به نحوه پایان یافتن تجربه ها بدهیم. می توانیم در مسیر خنثایی زمانی حرکت کنیم، علیه بعضی از سوگیری های زمانی مبارزه کنیم، همان طور که در مقابل بقیه سوگیری ها و ترجیحات نامعقول مان ایستادگی می کنیم. این موجب می شود معقول تر باشیم، با دیگران مهربان تر باشیم و گاهی اوقات هم شادتر باشیم.

نقل و تلخیص از: وب سایت ترجمان/ نوشت: پل بلوم / ترجمه: محمد باسط / مرجع: نیویورکر