



هفت حقیقت که دیدگاهتان را به زندگی تغییر می‌دهد

پیش از آن که اجازه بدهید اتفاقات یا بخت و اقبال وادارتان کند فکر کنید همه زندگی مجموعه‌ای از رویدادهای تصادفی است...

پیش از آن که اجازه بدهید اتفاقات یا بخت و اقبال وادارتان کند فکر کنید همه زندگی مجموعه‌ای از رویدادهای تصادفی است، دیدن منطقی که در زیرلایه مسیر زندگی تان جریان دارد کمک تان می‌کند که به آن معنای بزرگ تر و ثمربخش تری را ببخشید. به گزارش ایسنا، **فرادید** نوشت: «دارید در خیابان قدم می‌زنید و به جای آن که به سمت راست بروید به سمت چپ می‌روید. در کمال شگفتی ناگهان با عشق زندگی تان ملاقات می‌کنید که منجر به تشکیل خانواده و اتفاقات بعدی و بعدی می‌شود. این شانس است یا منطقی؟»

از کدام وقایع زندگی تان به مثابه مهم ترین وقایع آن یاد می‌کنید؟ آیا مهم ترین وقایع زندگی شما بر اساس برنامه ریزی برایتان رخ داده اند یا کاملاً شانسی، تصادفی یا اتفاقی رخ دادند؟

همه ما حداقل یک داستان داریم که در آن چیزی واقعاً شگفت انگیز یا برعکس، واقعاً وحشتناک، بدون هشدار قبلی، برایمان رخ داده است. وقتی به این اتفاقی که در گذشته رخ داده فکر می‌کنید، آن را چگونه تفسیر می‌کنید؟ آیا آن را سرنوشت تلقی می‌کنید؟ آیا فکر می‌کنید که آن اتفاق در خدمت هدف بزرگ تری بوده است؟

شاید تصمیم گرفته بودید در حالی که یک فنجان قهوه، لپ تاپ و تلفن همراه تان را با هم در دست دارید از یک اتاق به اتاق دیگری در خانه تان بروید. هر چه تلاش می‌کنید که فنجان قهوه را نیندازید، کارساز نیست و قهوه از دست تان روی زمین میفتد و پای تان روی قهوه سر می‌خورد و تعادل تان را از دست می‌دهید. روی زمین می‌افتید و مچ پایتان زیرتان می‌ماند. چند ساعت بعد، پایتان در گچ است و باید حداقل چند هفته در همان وضعیت بمانید تا مچ خوب شود.

ممکن است در این اتفاق معناهای نهفته ای ببینید. شاید وقتی در بیمارستان منتظر بودید تا پایتان را گچ بگیرند، فردی را درست در اتاق بغلی ملاقات کردید که بعد از چند لحظه متوجه شدید، همان دوستی است که سال‌ها از او بی‌خبر بودید. شما از اینکه دوباره او را پیدا کرده اید و باز هم می‌توانید با هم ارتباط داشته باشید، خوشحال هستید. اتفاقی که به گمانتان، اگر پایتان نشکسته بود، ممکن بود هرگز رخ ندهد.

آیا سرنوشت بود که شما را برای ملاقات با دوست گم شده تان، که از قضا اهمیت زیادی برایتان داشت، به آن بیمارستان هدایت کرد؟

دو عاملی که بر ادراک ما از شانس اثر می‌گذارد

اتفاق های تصادفی زندگی می‌توانند در هر مکان و به هر طریقی رخ بدهند. دو محقق از دانشگاه اسلو، کارل تیگن و ایل بور کانتین (۲۰۲۲) می‌گویند که ماهیت پیش بینی ناپذیر این اتفاق ها، ویژگی بسیار بد آنهاست. مردم ترجیح می‌دهند بدانند چه اتفاقی قرار است بیفتد زیرا «رخدادهای برنامه ریزی شده (غیر تصادفی و غیر شانسی) با خودشان نظم و ثبات را به زندگی ما می‌آورند.»

به همین دلیل است که قبل از آغاز هر سفری شش دانگ به اخبار آب و هوا و شرایط تردد در جاده ها و خیابان ها توجه می‌کنید. تمایل به پیش بینی پذیری در میان محققان نیز وجود دارد: «آنها نسبت به پیش بینی و یافتن روابط علی بسیار متعهد هستند و تلاش شان دوری جستن از توضیح یک رخداد بر مبنای شانس و تصادف است.»

به نظر می‌رسد که نیاز انسان ها به تحمیل کردن نظم به هرج و مرج باعث می‌شود که آنها معنا را به ماهیت زیگزاگی رخ دادهای زندگی واقعی تزییق کنند.

ممکن است باور داشته باشید که شکستن مچ پا نتیجه یک طرح بزرگ تر است تا شما را به یک رفیق قدیمی برساند. وقتی به زنجیره رخدادها و تجربه هایی که زندگیتان را تشکیل داده اند، می‌اندیشید، تا چه اندازه این معانی را به رخدادها بخشیده اید تا بتوانید داستان های منجممی را از آنچه برایتان رخ داده است، خلق کنید؟ مهم تر از آن، چه چیزی باعث شد که این رخدادها در وهله نخست تصادفی به نظر برسند؟

اگر چه ممکن است توضیح واضحات به نظر برسد اما تیم نروژی تأکید دارد که رخدادهایی که اغلب تصادفی به نظر می‌رسند، ناگهانی یا «غیر منتظره» رخ می‌دهند. زمان بندی نیز مهم است. تیگان و کانتین توضیح می‌دهند که شروع ماجراها بیشتر ممکن است تحت تأثیر شانس و تصادف به نظر برسند تا پایان آنها.

یکی از آزمون هایی که محققان برای شناسایی میزان باورمندی مردم به شانس برگزار می‌کنند، شبیه پرسش نامه زیر است: تصور کنید که دو دانش آموز دختر به نام های اوی و ایلن سال هاست که با هم دوست هستند. شما فکر می‌کنید کدام دو گزینه زیر احتمال بالاتری دارد؟

الف) اوی و ایلن تقریباً تصادفی با هم دوست شده اند.

ب) اصلاً تصادفی نبوده که اوی و ایلن با هم دوست شدند.

شما کدام گزینه را انتخاب می‌کنید؟ اگر گزینه (الف) را انتخاب می‌کنید، جزو ۶۱ درصدی هستید که همین پاسخ را به این

پرسش داده اند که یعنی باور دارید آغاز ماجراها تحت تأثیر شانس و تصادف است. حالا بقیه ماجرا را بخوانید:

اوی و این دیگر دوست نیستند. کدام دو گزینه به نظران درست تر است؟

(الف) تصادفی بود که دوستی آنها به پایان رسید.

(ب) اصلاً تصادفی نبود که دوستی آنها به پایان رسید.

آیا شگفت زده می شوید اگر بدانید که ۸۱ درصد از پاسخ دهندگان گزینه (ب) را انتخاب کردند؟ یادتان باشد که هیچ دلیلی برای پایان یافتن دوستی آنها ذکر نشده است. با این حال اغلب افراد و احتمالاً شما، پایان را تصادفی نمی دانید؛ حتی اگر احتمال اثرگذاری تصادف روی نتیجه وجود داشته باشد. ممکن است اوی دچار یک سانحه وحشتناک شده باشد و پایان این دوستی هیچ ارتباطی به رابطه آنها نداشته باشد.

محققان نروژی «ناگهانی بودن» را به این معادله اضافه کردند و سپس از مشارکت کنندگان درخواست کردند که احتمال مقایسه هایی مثل مقایسه های زیر را قضاوت کنند:

فکر می کنید کدامیک از گزاره های زیر درباره شغلی است که ناگهانی شروع شده است؟

(الف) شغلم به عنوان مشاور تکنولوژی کاملاً شانسی آغاز شد.

(ب) شغلم به عنوان مشاور تکنولوژی شانسی آغاز نشد.

بر اساس یافته ها، احتمال اینکه شانس را علت رخ دادن چیزی در نظر بگیرید بسیار زیاد است، زیرا ۷۵ درصد از افراد مشارکت کننده گزینه (الف) را انتخاب کردند. شما ممکن است استنباط کنید که این شروع ناگهانی نتیجه خوش شانس بودن فرد است.

هفت حقیقت که باید هنگام بازاندیشی درباره مسیر زندگی تان درباره اش تجدید نظر کنید

محققان دانشگاه اسلو حقایق دیگری در مسیر مطالعه شان کشف کردند که می تواند به شما کمک کند تجربه های زندگی تان را با یک رویکرد جدید ببینید:

۱. به نظر نمی رسد که پایان ها تصادفی اتفاق بیفتند اما شروع ها همیشه اتفاقی به نظر می رسند. به نظر می رسد که آغازها مسئول رویدادهای بعدی باشند اما وقتی چیزی به پایان می رسد، فکر می کنید می دانید چه چیزی قبل از آن رخ داده است که این نوع تفکر باعث می شود اثر تصادف های احتمالی روی نتیجه را نبینید.

۲. به نظر می رسد که شروع ها تصادفی باشند، زیرا شروع همیشه چشمگیرتر از پایان است. شروع در مقایسه با پایان توجه بیشتری را به خود جلب می کند که می تواند به این ادراک که شانسی رخ داده است، دامن بزند.

۳. بین بخت و اتفاق تفاوت وجود دارد. اگر رویدادی بدون دلیل رخ بدهد و زیاد مهم نباشد، بیشتر احتمال دارد که آن را یک اتفاق در نظر بگیرید. اما اتفاقی که در جای غلط و در زمان غلط رخ می دهد، مثل شکستن مچ پا به دلیل اهمیت زیادش معمولاً به بخت بد نسبت داده می شود.

۴. شما حتی بدون تلاش هم می توانید دانش های مهم کسب کنید و این یافته بزرگی است. به مهارت های زیادی فکر کنید که تصادفی آنها را آموختید. ممکن است اتفاقی در حین صحبت با فردی یاد گرفته باشید که چطور یکی از مشکلات مربوط به خانه را حل کنید. شانس به شکل های غیر منتظره ای به نفع شما عمل می کند.

۵. گاهی اوقات شانس فقط یک شوخی جذاب است. شانس نه تنها بعضی وقت ها آموزنده است بلکه می تواند سرگرم کننده هم باشد. گرچه اغلب مردم از امور تصادفی و غیر منتظره بیزار هستند، اما نویسندگان مقاله می گویند که «شانس می تواند شادی زیادی را به همراه بیاورد.» اگر اینطور نیست پس مردم چه دلیل دیگری برای تماشای مسابقات ورزشی دارند؟

۶. شاید اصلاً شانس یا بخت در کار نباشد. وقتی به صدمه ای که به مچ پایتان زدید فکر می کنید، ممکن است به نظر برسد که بخت بد باعث پدیدآمدنش شده است اما ممکن است که با توجه به سطح حواس پرتی ای که به دلیل حمل چند چیز متفاوت داشتید، این سانحه «اجتناب ناپذیر» بوده باشد. شاید شروع های تصادفی فقط امتداد الگوهای در جریان باشند که از قبل وجود داشته اند.

۷. مردم ترجیح می دهند که به گذارهای زندگی به مثابه آغاز و شروع بنگرند. محققان اسلو با تقویت نکته آخر در یکی از آزمایش های خود به این نتیجه رسیدند که مردم ترجیح می دهند که به زندگی به مثابه مجموعه ای از فصل های مجزا نگاه کنند تا به مثابه الگوهایی که در امتداد هم رخ می دهند.

برای تجدید نظر درباره شانس آماده اید؟

تیگن و کانتن می گویند که «همه رویدادها علتی دارند و به طرز معناداری در شبکه ای از روابط خود قرار می گیرند». برخی تصادفی و برخی غیر تصادفی هستند. اما چون آسان تر است که به این رویدادها به مثابه قطعات مجزا نگاه شود تا الگوهای پیوسته، ارزشش را دارد که یک قدم به عقب برگردید و به دنبال مضامین گسترده تری باشید که الگوهای زندگی تان را هدایت می کنند.

برای این آزمایش فکری، با فکرکردن به رویدادهایی آغاز کنید که به نظر می رسد تصادفی هستند اما در عوض فرایندهایی را منعکس می کنند که زیرلایه این رویدادها وجود دارند. دارید در خیابان قدم می زنید و به جای آن که به سمت راست بروید به سمت چپ می روید. در کمال شگفتی ناگهان با عشق زندگی تان ملاقات می کنید که منجر به تشکیل خانواده و اتفاقات بعدی و بعدی می شود.

پیش از آن که در دامی بیفتید که باعث شود به هر قدمی که برداشته اید با تردید نگاه کنید، به دنبال الگوهای بزرگتر باشید. چرا

به جای اینکه به راست بپیچید به چپ پیچیدید؟ آیا چیزی در سمت چپ بود که توجه تان را جلب کرد؟ شاید از منظره سمت چپ خوشتان آمده یا مغازه مورد علاقه تان در سمت چپ بوده است؟ هر چیزی که شما را به آن سمت کشیده، همان چیزی است که عشق زندگی تان را نیز به خود جلب کرده است.

به طور مشابه، به آن کارمند تکنولوژی فکر کنید که به نظر می رسد که شغلش را شانسی به دست آورده است. آیا امکان ندارد که چیزی او را به سمت تحصیل در این رشته هدایت کرده باشد که از قضا همین تحصیل باعث شده است که او برای کسب چنین موقعیتی شایستگی لازم را پیدا کند؟ آیا برای خودتان اتفاق نیفتاده که به خاطر قابلیت های تان به شغلی مشغول شوید؟

جمع بندی نهایی

پیش از آن که اجازه بدهید اتفاقات یا بخت و اقبال و ادارتان کند فکر کنید همه زندگی مجموعه ای از رویدادهای تصادفی است، دیدن منطقی که در زیرلایه مسیر زندگی تان جریان دارد کمک تان می کند که به آن معنای بزرگ تر و ثمربخش تری را ببخشید.»