خسته‌ام از تصمیم گرفتن‌هام!

نکاتی درباره گرفتن ۳۵ هزار تصمیم در روز، توسط مغز انسان‌ها

فاطمه قاسمی | مترجم
منبع: Entrepreneur و Trello

محوری

هر روز وقتی از خواب بیدار می‌شویم، ناچار به تصمیم‌گیری‌های ریز و درشت و متعددهستیم: چه بپوشیم؟ چه بخوریم؟ ورزش کنیم یا در رختخواب گرم و نرم خود بمانیم؟ کجا برویم؟ و... در ظاهر ساده‌اند اما در واقع مجموعه تصمیماتی است که روز و شب‌مان با آن تنظیم می‌شود. بنابر نتایج یک تحقیق، در طول روز حدود ۳۵ هزار تصمیم‌گیری مختلف توسط مغز ما صورت می‌گیرد و احساس خستگی بر ما غالب می‌شود. این جاست که تمرکز برای یک تصمیم‌گیری و انتخاب دیگر غیرممکن است. اما در ادامه چند توصیه به شما داریم.

«خستگی تصمیم» یا «DecisionFatigue» چیست؟

به گفته دکتر «روی.اف. بامیستر» روان‌شناس اجتماعی، همان‌طور که عضلات بدن شما بعد از مدت زمان زیاد فعالیت فیزیکی خسته می‌شوند، مغز نیز عضله‌ای است که بعد از تصمیم‌گیری‌های متنوع از پا درمی‌آید. در نتیجه انرژی کمتری را برای تصمیم بهتر و انتخابی درست صرف می‌کند و گاهی حتی قادر به تمرکز و تصمیم‌گیری نمی‌شود که نتیجه آن سرراست‌ترین و احتمالا بدترین تصمیمات است. شاید این جمله شما به همسرتان بعد از یک روز طولانی کاری آشنا باشد: «برام مهم نیست شام چی بخوریم... هر چی تو بخوای!»

تاثیر این خستگی بر میزان کارآمدی شما چیست؟

دکتر «بامیستر» و تیم تحقیقاتی‌اش توضیح می‌دهند که بین فرایند تصمیم‌گیری و اراده، رابطه تنگاتنگی وجود دارد. عملکرد اراده و انگیزه هم همچون مغز بعد از تصمیم‌گیری‌های پی‌درپی ضعیف و به تصمیمات سرسری منجر می‌شود. به عنوان مثال، اگر روزی را در جلسات کاری پشت سر هم بگذرانید و در همین هنگام یکی از کارکنان از شما تاییدیه ارسال یک ایمیل به مشتری را بخواهد، ممکن است خیلی سریع و بدون بررسی جواب مثبت بدهید اما خیلی زود نتیجه تصمیم اشتباه‌تان را خواهید دید. همانند تأثیرات ناشی از کمبود خواب، «خستگی تصمیم» به فقدان هوش هیجانی، ناتوانی انجام چند کار همزمان، راه‌حل‌های نامناسب برای مشکلات، ارزیابی خطرها و پیش‌بینی نکردن پیامدهای آن منجر می‌شود. در عصر دیجیتال اطلاعات همچون سونامی به سمت ما فوران می‌کند. لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوید، نوتیف‌های ایمیل، اینستاگرام، تلگرام و... برای جلب توجه شما با هم رقابت می‌کنند و برای پردازش این اطلاعات مغز شما باید تصمیم بگیرد و انتخاب کند که نادیده بگیرد یا توجه کند، حتی رد کردن هریک از این اطلاعات، خود نوعی دیگر از تصمیم‌گیری است.

چگونه با این خستگی مقابله کنیم؟

خوشبختانه راه‌های زیادی برای در امان ماندن از این خستگی وجود دارد. با کمی وقفه و استراحت منظم و سالم به راحتی می‌توانید توانایی خود را افزایش دهید و کارآمدی خود را در طول یک روز سنگین از لحاظ تصمیم‌گیری، بالا ببرید.

۱ موارد تصمیم‌گیری خود را کاهش دهید

چگونه؟ خیلی ساده! فقط با تنظیم یک فهرست کارهای انجام دادنی و طبقه‌بندی آن‌ها به راحتی می‌توانید خود را کمتر در شرایط تصمیم‌وانتخاب قرار دهید. با استفاده از نرم‌افزار مسیریاب هنگام رانندگی، کمتر انرژی مغز خود را صرف تصمیم برای کاری ساده می‌کنید. گزینه‌های انتخابی خود را در طول روز کاهش دهید. مثلا با داشتن فهرست خرید، اتلاف وقت و گزینه‌های انتخابی محدودتر و در نتیجه تصمیم‌گیری کمتری خواهید داشت.

۲ بعضی تصمیم‌ها را به دیگری واگذار کنید

در مسائل و برنامه روزمره خانه به بقیه افراد خانواده اعتماد و برخی مسئولیت‌ها را به آن‌ها واگذار کنید و مطمئن باشید که آن‌ها از عهده خیلی از تصمیمات بر می‌آیند. در محیط کار هم می‌توانید این حس اعتماد را به همکاران خود منتقل کنید.

۳ تصمیمات مهم خود را برای ساعات اولیه روز قرار دهید

طبق گفته محققان، زمان در طول شبانه‌روز بر قضاوت و توانایی ما برای گرفتن بهترین تصمیمات تاثیر زیادی دارد. برای بیشتر ما، طلایی‌ترین زمان برای تصمیمات دقیق و منطقی و محتاطانه، صبح است و با نزدیک شدن به شب، بیشتر تصمیمات ما آنی و نسنجیده می‌شود.

۴ برای تصمیم‌گیری‌های ضروری، مهلت زمانی تعیین کنید

با تنظیم این مهلت زمانی به مغز هشدار می‌دهید که فقط در همین بازه زمانی تصمیم بگیرد. به این ترتیب انرژی مغز شما بر اولویت‌های شما متمرکز می‌شود. کش دادن تصمیم‌گیری، انرژی زیادی از مغز می‌گیرد.

۵ از هرج و مرج بپرهیزید

داشتن فعالیت‌های اجتماعی، حرفه‌ای و سرگرمی‌های متعدد در زندگی قابل تحسین است اما نه تا جایی که شما را در خود غرق و خسته کند. در این صورت وقت آن رسیده که خودتان را متوقف کنید. فعالیت‌های زیاد و پراکنده به دنبال خودخستگی تصمیم دارند. با دادن یک استراحت و وقفه به ذهن، سیستم عصبی خود را بهبود می‌بخشید و در مدیریت تصمیمات، عملکرد بهتری خواهید داشت. شاید قبلا این تجربه را داشته‌اید که برخی از بهترین ایده‌ها و تصمیمات شما هنگام دوش گرفتن یا پیاده‌روی در فضای باز بوده است. به این دلیل است که وقتی شما خود را از دغدغه‌های پراکنده روزمره رها می‌کنید، در واقع قشر جلویی مغز شما که مربوط به تفکر شماست، آزاد می‌شود.

۶ درباره برخی موارد روزمره، یک تصمیم ثابت بگیرید

این دقیقا همان راهکاری است که افراد موفق دنیا در پیش گرفته‌اند. مارک زاکربرگ و استیو جابز همیشه از یک نوع پوشش استفاده می‌کنند چرا که معتقدند با این کار یکی از تصمیمات بی‌اهمیت روزانه حذف و انرژی آن را برای تصمیم‌گیری‌های مهم‌تر کاری صرف می‌کنند. تا جایی که ممکن است خود را در شرایط تصمیم‌گیری‌های کم اهمیت قرار ندهیم.

شوهرم زیر بار قسط‌هایش ماند و سیگاری شد!

شوهرم سیگاری است. یک سال بعد از شروع زندگی‌مان، وقتی زیر بار قسط‌ها ماند و شرایط برای‌مان سخت شد، شروع کرد به سیگار کشیدن! الان چهار سال می‌شود. در چند روز اخیر به خاطر کرونا، تصمیم گرفته ترک کند و دیشب به من می‌گفت که ناامید شده. من چگونه می‌توانم به او کمک کنم؟

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

مشاوره اعتیاد

قبل از هر چیز این امیدواری را به شما مخاطب گرامی می‌دهم با توجه به این که ریشه استعمال سیگار در همسر شما قرار گرفتن در شرایط خاص اجتماعی (تنگناهای اقتصادی که در سوال ذکر کردید) بوده، عمل به توصیه‌های رفتاری در فرایند ترک سیگار بسیار موثرتر از افرادی است که زمینه‌های متعدد رفتاری و خانوادگی در استعمال سیگار دارند.

همسرتان را برای ترک یاری کنید

اولین قدم برای شروع برنامه‌های ترک سیگار، آمادگی فرد سیگاری برای ترک و داشتن انگیزه بالاست. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد سیگاری در زمان مصرف سیگار از نظر آمادگی به سه دسته تقسیم می‌شوند که به ترتیب عبارت‌اند از: آماده نبودن برای ترک (حدود ۴۰ درصد)، نامطمئن برای ترک (حدود ۴۰ درصد) و آماده برای ترک (حدود ۲۰ درصد). آن چه در سوال شما مشهود به نظر می‌رسد این است که همسرتان اکنون در مرحله دوم (نامطمئن برای ترک) قرار دارد و در این مرحله اجرای برنامه‌های ترک اغلب با ناکامی همراه است. شما به عنوان یک همسر حامی می‌توانید با برجسته کردن ویژگی‌های مثبت همسرتان از قبیل قوی بودن، شجاع بودن، پشتکار داشتن و... و همچنین قضاوت و سرزنش نکردن در بازیابی اعتماد به نفس همسرتان گام موثری بردارید. تقویت و افزایش اعتماد به نفس در همسرتان به همراه ایفای نقش همسری همدل به تدریج او را وارد مرحله سوم (آمادگی برای ترک) می‌کند و از این مرحله به بعد، اجرای برنامه‌های ترک برای همسرتان کارساز خواهد بود.

گوش کردن فعالانه را به کار بگیرید

آن‌طور که در سوال‌تان پیداست به نظر می‌رسد یکی از عوامل اصلی اعتیاد همسر شما به سیگار، شکست‌های اقتصادی بوده است. حال سوال این است که در این موقعیت عکس العمل شما در قبال این رویدادهای ناخوشایند چگونه بوده است؟ در صورتی که پاسخ شما در چنین رویدادهایی، تحقیر، ترور شخصیتی، انزوا یا حتی بی‌توجهی باشد، بی‌شک با ضربه زدن به عزت نفس و متعاقب آن اعتماد به نفس همسرتان، مسیر را برای ورود به لغزش‌های احتمالی از جمله کشیدن سیگار هموار می‌کنید. در مقابل اگر به این نکته توجه داشته باشید که این تنگناهای اقتصادی می‌تواند در زندگی بسیاری از افراد حادث شود و اغلب پدیده‌ای موقتی و زودگذر است که با کمی درایت و صبوری و به کاربردن فرایندهای حل مسئله قابل حل است، خود و همسرتان را در کاهش تعارضات زناشویی یاری کرده‌اید.

ترک ناگهانی یا ترک تدریجی؟

به طور کلی به منظور اجرای روش‌های ترک سیگار، دو روش کلی توصیه می‌شود: اگر همسر شما وابستگی زیادی به نیکوتین دارد، به نظر می‌رسد روش ترک تدریجی مناسب‌تر باشد و در صورتی که میزان وابستگی به نیکوتین پایین است، استفاده از روش ترک ناگهانی نیز می‌تواند مفید باشد. ناگفته نماند که علاوه بر وابستگی پایین به نیکوتین، داشتن انگیزه‌های روان‌شناختی بالا در ترک ناگهانی بسیار مهم است.

چرا «رستا» همه چیز را نمی‌گوید تا راحت شود؟!

نقش اول زن سریال دل، قربانی یک تعرض می‌شود و این که نمی‌تواند درباره آن با هیچ کسی حرف بزند، روی اعصاب بیننده می‌رود

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

چهره ها

سریال «دل» که این روزها از طریق شبکه نمایش خانگی، مهمان خانه‌های مردم شده، با استقبال مواجه شده است. این سریال با ثبت رکورد ۶۰ میلیون دقیقه تماشا در مجموع فقط برای سه قسمت اولش، میزان تماشای سریال‌های «مانکن» و «هیولا» را در مدت مشابه انتشار پشت سر گذاشته است. شخصیت رستا در این سریال، قربانی یک تعرض می‌شود اما نمی‌تواند درباره آن با کسی حرف بزند. این موضوع، سوال‌های مختلفی را برای مخاطبان به وجود می‌آورد و گاهی روی اعصاب بیننده می‌رود که در یادداشت پیش رو به بخشی از آن‌ها می‌پردازیم.

از انتظارات ما تا واقعیت

در ۱۶ قسمتی که از این سریال پخش شده، روزهای زیادی از حادثه شب عروسی رستا می‌گذرد اما او همچنان درباره آن اتفاق خاص (تجاوز) صحبت نمی‌کند و ترجیح می‌دهد جز خاله‌اش شخص دیگری خبردار نشود. اما آیا او در محافظه‌کاری‌اش زیاده‌روی کرده است؟ قربانی تجاوز از نظر هیجانی و شناختی (تفکر و باورها)، شرایط بسیار دشواری را تجربه می‌کند. حرف زدن درباره ماجرا، هرگز شبیه روایت‌های دیگر نیست. تغییراتی که در سطح احساس و تفکرات فرد به وجود می‌آید، باعث می‌شود در فتارش هم تحت‌تأثیر قرار بگیرد و سکوت کند. با این که همه ما وقایع تروماتیک (تجاوز، تصادف، حوادث طبیعی، مرگ عزیزان و...) را یا خودمان تجربه کرده‌ایم یا شاهد آن بوده‌ایم، اما باز هم به اندازه کافی آن را نمی‌شناسیم. همین شناخت کم باعث می‌شود ضربه‌های سهمگین روانی را با حادثه‌های روزمره مقایسه کنیم و همان توقع‌های قبلی را از شخص آسیب‌دیده داشته باشیم، توقعاتی مثل این که «پس چرا رستا درباره این موضوع با کسی حرف نمی‌زنه؟ چرا همه چیز رو نمی‌گه تا خلاص بشه؟ چرا کاری نمی‌کنه که زودتر حالش بهتر بشه و...». در کنار تمام این چراهای ریزودرشت، لازم است کمی با تروما آشنا شویم.

با ضربه روانی آشنا شویم

تجاوز، نوعی تروما یا ضربه روانی است که به دلیل وقوع ناگهانی، غیرقابل کنترل بودن و شدت، باعث می‌شود فرد احساس امنیت‌اش را از دست بدهد. حالا فرد تنش زیادی را احساس می‌کند اما امکانات روانی او برای مواجهه با بحران، کافی نیست و نشانه‌هایی ظاهر می‌شوند که بسیار آزاردهنده هستند. کابوس‌ها، تحریک‌پذیری، اضطراب، تمایل به کناره‌گیری از دیگران و... فقط تعدادی از علامت‌هایی هستند که به چشم ما می‌آیند. حتی بعضی افراد بعد از تجاوز، ممکن است هیچ علامت چشمگیری نداشته باشند و به زندگی عادی خودشان ادامه دهند و بعد از چند سال، تازه بتوانند انکار را کنار بگذارند و با زخم روانی‌شان مواجه شوند. به قول دونالد وینیکات، روان‌شناس، «تروما فاجعه‌ای است که فرد آسیب‌دیده از آن می‌ترسیده، اما هم اکنون اتفاق افتاده است». این زخم روانی، به سرعت التیام پیدا نمی‌کند. بنابراین انتظار از قربانی برای این که هر چه زودتر حرف بزند، تناسبی با واقعیت ندارد. فراموش نکنیم که ناامنی، هرگز در زمان کوتاه تبدیل به امنیت نمی‌شود. درواقع یکی از اساسی‌ترین نیازهای طبیعی فرد از بین رفته است و برای فراهم کردن امنیت، لازم است فاجعه را همان‌طور که هست (نه آن‌طور که خودمان می‌خواهیم) درک کنیم.

بپذیریم که دانای کل نیستیم

هیچ دو نفری نیستند که کاملاً تجربه یکسانی از یک تروما داشته باشند. میزان سلامت روان، مهارت‌های فردی و حمایت‌های اجتماعی و تخصصی، کمک می‌کنند تا شخص آسیب‌دیده، راحت‌تر و زودتر بتواند زخم روانی‌اش را درمان کند. اگر بخواهیم در مواجهه با قربانی تجاوز، خیلی منطقی عمل کنیم، ممکن است به جای کمک به او آسیب بزنیم. باید و نباید‌های ما باعث نمی‌شوند یک زخم عمیق، فوری درمان شود. پس لازم است بپذیریم که قربانی، بحران دشواری را پشت سر گذاشته است و ما چیز زیادی از تجربه او نمی‌دانیم اما حتماً می‌توانیم با ایجاد فضای حامیانه و همدلانه، شرایط حرف زدن را برایش تسهیل کنیم.

کارت‌پستال دوختنی بساز

برای درست کردن یک کارت‌پستال خاطره‌انگیز چند توصیه به شما داریم که برای هدیه دادن در نوروز پیش‌رو حتما به کارتان خواهد آمد

بانوان

الهام حبشی

هدیه دادن کار زیبایی است که اگر در کنار آن ضمیمه‌های مختلفی مهیا کرده باشید، دریافت کننده هدیه را دو چندان خوشحال خواهد کرد. بسته‌بندی‌های دست‌ساز، گل، شیرینی و کارت‌پستال تعدادی از ضمیمه‌هایی هستند که به طرف مقابل ثابت خواهند کرد شما برای او ارزش و احترام ویژه‌ای قائل هستید. برای درست کردن یک کارت‌پستال خاطره‌انگیز روش‌های زیادی وجود دارد که یکی از جدیدترین آن‌ها، کارت‌های دوختنی است؛ کارتی که در نوروز پیش‌رو برای هدیه دادن به نزدیکان‌تان حتما به کارتان خواهد آمد.

اول مقوا، بعد مداد و سوزن!

برای این کار اول از همه به مقوا نیاز دارید، در مرحله دوم به مداد سیاه معمولی و یک سوزن باریک و تیز. طرحی ساده مثل قلب، برگ یا هر چیز دیگری که می‌پسندید را انتخاب کنید. طرح را بدون در نظر گرفتن جزئیات و کم‌رنگ روی جلد بکشید. بهتر است طرح را در داخل کارت و پشت جلد بکشید تا جلد یکدست مانده و لک نشود. این نکته را هم در نظر داشته باشید که اگر طرح را پشت جلد بکشید، نقش نهایی روی جلد، قرینه طرح اولیه در خواهد آمد. بعد از کشیدن طرح، با دقت روی خطوط را به وسیله سوزن با فاصله‌های مشخص سوراخ کنید. حالا سوزن‌تان را با رنگی که انتخاب کرده‌اید، نخ کنید و با عبور از حفره‌های ایجاد شده طرح را بدوزید.

برای این کار می‌توانید از نخ قرقره نازک و معمولی و برای زیباتر شدن کار، از نخ‌های براق دمسه یا نخ کاموا استفاده کنید. فقط مراقب باشید هنگام رد کردن نخ از سوراخ‌های ریز با عجله و سرعت این کار را انجام ندهید زیرا سوراخ‌ها را گشاد و پاره خواهید کرد.

از اینترنت و خلاقیت‌تان کمک بگیرید

اگر هنوز طرح ویژه‌ای به ذهن‌تان نمی‌رسد یا تصویر دقیقی از این کارت‌ها در ذهن‌تان ندارید، از اینترنت کمک بگیرید. نکته دیگری که لازم است درباره این نوع کارت‌پستال‌های منحصر به فرد در اختیارتان قرار دهم این است که با دوخته شدن نخ، پشت جلد اندکی ناموزون خواهد شد. برای رفع این مشکل راه خلاقانه دیگری وجود دارد. یک تکه مقوای هم‌رنگ کارت یا با رنگی متفاوت انتخاب کنید و بخشی از متنی را که قرار است داخل کارت بنویسید، روی آن بنویسید. در قدم آخر پشت مقوا را به چسب آغشته کنید و روی برجستگی‌های نازیبای داخل کارت بچسبانید.

قرار و مدار

روز نوشتن خاطرات این روزهای‌مان

یک قلم و کاغذ بردارین و شروع کنین به نوشتن خاطرات این روزها و دردسرهایی که با اون‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنین! از لزوم رعایت بهداشت در حد بوندسلیگا تا ضدعفونی کردن همه چیز و متی قرنطینه خونگی. خوندن خاطرات این روزها در آینده، قطعا هیجان‌انگیز خواهد بود!

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*از صفحه نوجوان که ما را با شغل‌های متفاوت و دردسرهایش آشنا می‌کند، تشکر می‌کنم.

*چرا در زندگی سلام، مطلبی درباره اهمیت دعا کردن برای حل شدن مشکل کرونا نمی‌نویسید؟ فرق ما با چینی‌ها و کره‌ای و آمریکایی‌ها و... این است که از سلاح دعا هم برخوردار یم به شرطی که از آن استفاده کنیم. بیایید هشتگ #دعا_برای_شکست_کرونا راه بیندازیم.

*ضمن احترام به همه زندگی سلامی‌های عزیز و نویسندگانش، از پرونده امروزتون هیچی نفهمیدم! راستش سیکلم رو هم به زور گرفتم و ذهنم کشش نداشت برای خواندن مطالب قلنبه سلنبه. به ویژه اون قسمتش درباره «در هر خندیدنی نقد و اعتراضی نهفته است» که عمرا، دکترها هم بفهمن!

*آهنگ آقای «بابک افرا» به ویژه اون قسمتش که میگه: «عمر رو به خوشی سر کن، حرص و جوش رو کمتر کن، دنیا رو رها کن، زندگی به مو بنده، خوش باش و صفا کن» هم عالیه و من این قدر گوشش دادم که حفظ شدم.

*ممنون که به جای گرفتن حس روشنفکری درباره شوخی با کرونا، کنار مردم بودید و تایید کردید که خندیدن در چنین شرایطی نه تنها نشانه بی اخلاقی نیست که تا حدودی، لازم هم هست.

*تصاویر ستون «ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن» بسیار عالی و کاربردی است. همچنین از صفحه جذاب و جالبی که یک مصاحبه با خواننده داشت، ممنونم.