چرا برخی مردم بی‌وقفه در زندگی شانس می‌آورند درحالی که سايرين هميشه بدشانس هستند؟

**مطالعه برای بررسی چيزی که مردم آن را شانس می‌خوانند، ده سال قبل شروع شد. می‌خواستم بدانم چرا بخت و اقبال هميشه در خانه بعضی‌ها را می‌زند، اما سايرين از آن محروم می‌مانند. به عبارت ديگر چرا بعضی از مردم خوش‌شانس و عده ديگر بدشانس هستند؟ آگهی‌هايی در روزنامه‌های سراسری چاپ کردم و از افرادی که احساس می‌کردند خوش‌شانس يا بدشانس هستند خواستم با من تماس بگيرند. صدها نفر برای شرکت در مطالعه من داوطلب شدند و در طول سال‌های گذشته با آنها مصاحبه کردم، زندگی‌شان را زير نظر گرفتم و از آنها خواستم در آزمايش‌های من شرکت کنند.**

**نتايج نشان داد که هرچند اين افراد به کلی از اين موضوع غافلند، کليد خوش‌شانسی يا بدشانسی آنها در افکار و کردارشان نهفته است. برای مثال، فرصت‌های ظاهرا خوب در زندگی را در نظر بگيريد. افراد خوش‌شانس مرتبا با چنين فرصت‌هايی برخورد می‌کنند، درحالی که افراد بدشانس نه.**

**با ترتيب دادن يک آزمايش ساده سعی کردم بفهم آيا اين مساله ناشی از توانايی آنها در شناسايی چنين فرصت‌هايی است يا نه. به هر دو گروه افراد خوش شانس و بدشانس روزنامه‌ای دادم و از آنها خواستم آن را ورق بزنند و بگويند چند عکس در آن هست.**

**به طور مخفيانه يک آگهی بزرگ را وسط روزنامه قرار دادم که می‌گفت: اگر به سرپرست اين مطالعه بگوييد که اين آگهی را ديده‌ايد، 250 پوند پاداش خواهيد گرفت. اين آگهی نيمی از صفحه را پر کرده بود و به حروف بسيار درشت چاپ شده بود. با اين که اين آگهی کاملا خيره کننده بود، افرادی که احساس بدشانسی می‌کردند عمدتا آن را نديدند، درحالی که اغلب افراد خوش‌شانس متوجه آن شدند.**

**مطالعه من نشان داد که افراد بدشانس عموما عصبی‌تر از افراد خوش‌شانس هستند و اين فشار عصبی توانايی آنها در توجه به فرصت‌های غيرمنتظره را مختل می‌کند. در نتيجه، آنها فرصت‌های غيرمنتظره را به خاطر تمرکز بيش از حد بر ساير امور از دست می‌دهند.**

**برای مثال وقتی به مهمانی می‌روند چنان غرق يافتن جفت بی‌نقصی هستند که فرصت‌های عالی برای يافتن دوستان خوب را از دست می‌دهند. آنها به قصد يافتن مشاغل خاصی روزنامه را ورق می‌زنند و از ديدن ساير فرصت‌های شغلی باز می‌مانند. افراد خوش‌شانس آدم‌های راحت‌تر و بازتری هستند، در نتيجه آنچه را در اطرافشان وجود دارد و نه فقط آنچه را در جستجوی آنها هستند می‌بينند.**

**تحقيقات من در مجموع نشان داد که آدم‌های خوش‌اقبال براساس چهار اصل، برای خود فرصت ايجاد می‌کنند.**

**اول آنها در ايجاد و يافتن فرصت‌های مناسب مهارت دارند،**

**دوم به قوه شهود گوش می‌سپارند و براساس آن تصميم‌های مثبت می‌گيرند.**

**سوم به خاطر توقعات مثبت، هر اتفاقی نيکی برای آنها رضايت بخش است.**

**چهارم نگرش انعطاف‌پذير آنها، بدبياری را به خوش‌اقبالی بدل می‌کند.**

**در مراحل نهايی مطالعه، از خود پرسيدم آيا می‌توان از اين اصول برای خوش‌شانس کردن مردم استفاده کرد. از گروهی از داوطلبان خواستم يک ماه وقت خود را صرف انجام تمرين‌هايی کنند که برای ايجاد روحيه و رفتار يک آدم خوش‌شانس در آنها طراحی شده بود. اين تمرين‌ها به آنها کمک کرد فرصت‌های مناسب را دريابند، به قوه شهود تکيه کنند، انتظار داشته باشند بخت به آنها رو کند و در مقابل بدبياری انعطاف نشان دهند.**

**يک ماه بعد، داوطلبان بازگشته و تجارب خود را تشريح کردند. نتايج حيرت انگيز بود: 80 درصد آنها گفتند آدم‌های شادتری شده‌اند، از زندگی رضايت بيشتری دارند و شايد مهم‌تر از هر چيز خوش‌شانس‌تر هستند. و بالاخره اين که من عامل شانس را کشف کردم.**

**چند نکته برای کسانی که می‌خواهند خوش‌اقبال شوند**

**به غريزه باطنی خود گوش کنيد، چنين کاری اغلب نتيجه مثبت دارد.**

**با گشادگی خاطر با تجارب تازه روبرو شويد و عادات روزمره را بشکنيد.**

**هر روز چند دقيقه‌ای را صرف مرور حوادث مثبت زندگی کنيد.**

* **زن و مرد جوانی به محله جدیدی اسبا‌ب‌کشی کردند. روز بعد ضمن صرف صبحانه، زن متوجه شد که همسایه‌اش درحال آویزان کردن رخت‌های شسته است و گفت: لباس‌ها چندان تمیز نیست. انگار نمی‌داند چطور لباس بشوید. احتمالا باید پودر لباس‌شویی بهتری بخرد.**

**همسرش نگاهی کرد اما چیزی نگفت. هربار که زن همسایه لباس‌های شسته‌اش را برای خشک شدن آویزان می‌کرد، زن جوان همان حرف را تکرار می‌کرد تا اینکه حدود یک ماه بعد، روزی از دیدن لباس‌های تمیز روی بند رخت تعجب کرد و به همسرش گفت: "یاد گرفته چطور لباس بشوید. مانده‌ام که چه کسی درست لباس شستن را یادش داده."**

**مرد پاسخ داد: من امروز صبح زود بیدار شدم و پنجره‌هایمان را تمیز کردم!**

**زندگی هم همینطور است. وقتی که رفتار دیگران را مشاهده می‌کنیم، آنچه می‌بینیم به درجه شفافیت پنجره‌ای که از آن مشغول نگاه‌کردن هستیم بستگی دارد. قبل از هرگونه انتقادی، بد نیست توجه کنیم به اینکه خود در آن لحظه چه ذهنیتی داریم و از خودمان بپرسیم آیا آمادگی آن را داریم که به‌ جای قضاوت کردن فردی که می‌بینیم، در پی دیدن جنبه‌های مثبت او باشیم؟**

**تحقیقی از"ريچارد وايزمن"روانشناس دانشگاه هارتفورد شاير**