

چرا از آدم‌های گُند متنفریم؟ | زود باش لعنتی تندتر!

شتاب در دنیای جدید



چراغ سبز شده اما ماشین جلویی هنوز راه نیفتاده است. ده نفر توی صف ایستاده‌اند اما صندوق‌دار مثل یک لاک‌پشت کند است. پنج دقیقه گذشته، اما هنوز فیلمی که می‌خواهید ببینید دانلود نشده است. این انتظارها مغز ما را منفجر می‌کند، حتی اگر چند ثانیه بیشتر طول نکشد. توی دلمان فحش می‌دهیم و عبوس و عصبانی می‌شویم. به این تمایل ما به پرخاشگری، وقتی بیهوده معطل می‌شویم، «سندروم خشم پیاده‌رو» می‌گویند. پدیدهٔ روان‌شناختی‌ای که در جامعهٔ شتابان امروز هر روز بیشتر احساسش می‌کنیم.



چلسی والد، نوتیلوس — چندی پیش فهمیدم که از «خشم پیاده‌رو» ۱ رنج می‌برم، عارضه‌ای که به‌تازگی شناسایی شده است. این خشم وقتی برجسته‌تر می‌شود که پای دوست خاصی در میان باشد که آهسته راه می‌رود. ماه گذشته، وقتی سالانه سالانه می‌رفتیم تا شام بخوریم، یک‌باره متوجه شدم به زور جلوی خودم را گرفته‌ام و با خودم می‌گویم: «اگر بخواهم به مقصد برسیم، دیگر نباید با این دختر جایی بروم!»

شما هم می‌توانید خودتان را با «سنجۀ سندروم پرخاشگری پیاده‌رو» ۲ بسنجید، ابزاری که لئون جیمز، روان‌شناس دانشگاه هاوایی، طراحی کرده است. آیا تا به حال برایتان پیش آمده که هنگام راه رفتن وسط جمعیت متوجه شوید رفتاری خصمانه دارید (به کسی زده‌اید، قیافه‌ای عبوس به خود گرفته‌اید، نزدیک‌تر یا تندتر از حد انتظار حرکت می‌کنید) و «از افکار پرخاشگرانه لذت می‌برید؟»

البته، خشم ناشی از کندی به پیاده‌رو محدود نمی‌شود. راننده‌های کُنددست، اینترنت کند، صف‌های طولانی خرید که به کندی جلو می‌روند — همه این کندی‌ها دیوانه‌مان می‌کنند. شاید بگویید مقدمه این نوشتار نیز دیگر دارد بیش از حد طولانی می‌شود. پس می‌روم سر اصل مطلب. کارهای کند به این دلیل اعصابمان را خرد می‌کنند که سرعت بالای جامعه حس زمان‌بندی ما را دچار اختلال کرده است. کارهایی که نیاکان ما به طرز شگفت‌انگیزی کارآمد می‌پنداشتند، امروزه ما را از کوره به در می‌کنند. صبر در عصر تویتر فضیلتی است که نابود شده.

دانشمندان علوم شناختی می‌گویند روزگاری صبر و بی‌صبری هدفی تکاملی داشتند. این دو ویژگی نوعی تعادل «بین و یانگ» ۳ برقرار می‌کردند، ساعتی درونی و دقیق که به ما می‌گوید چه وقت برای کاری بیش از حد منتظر مانده‌ایم و دیگر وقت آن است که حرکت کنیم. وقتی این ساعت به صدا درمی‌آید، یعنی زمان دست‌کشیدن از جست‌وجوی آذوقه در قطعه‌زمینی بایر یا رهاکردن شکاری ناموفق فرا رسیده است.

مارک ویتمن، روان‌شناس موسسه آی‌جی‌پی‌پی ۴ در فرایبورگ آلمان، می‌گوید: «چرا بی‌صبری می‌کنیم؟ این خصلت میراث فرایند تکامل ماست». بی‌صبری در گذشته باعث می‌شد جان خودمان را به خاطر معطلی بیش از اندازه روی فعالیت بی‌پاداش از دست ندهیم. این ویژگی ما را تحریک می‌کرد تا دست به عمل بزنیم.

اما آن خاصیت خوب حالا دیگر از بین رفته است. سرعت بالای جامعه ساعت درونی ما را از تنظیم انداخته است. این ساعت انتظاراتی ایجاد می‌کند که نمی‌شود به آن‌ها با سرعت کافی پاداشی درخور داد، یا اصلاً پاداشی داد. وقتی کارها کندتر از حد انتظار ما پیش می‌روند، ممکن است ساعت درونی ما، با طولانی‌تر کردن زمان انتظار و برانگیختن خشم که با میزان تأخیر به‌وجودآمده تناسبی ندارد، فریمان بدهد.

جیمز مور، عصب‌شناس دانشگاه گلداسمیت لندن، می‌گوید: «رابطه بین زمان و هیجان رابطه‌ای پیچیده است که بسیار به انتظارات ما بستگی دارد – اگر طبق انتظار ما انجام کاری وقت‌گیر باشد، آنگاه ممکن است معطل شدن را بپذیریم. یأس و سرخوردگی اغلب در نتیجه برآورده نشدن انتظارات پدید می‌آید.»

ویتمن می‌گوید: «وقتی زمان طولانی‌تر شود، خشمگین می‌شویم.»

اشتباه نکنید: جامعه مثل مسابقه‌دهندگان پیست بونویل اسپیدوی همچنان سرعت را برمی‌گزیند. هارتموت رزا در کتاب خود، شتاب اجتماعی: نظریه‌ای جدید دربارهٔ مدرنیته، به ما می‌گوید که سرعت حرکت بشر از دوران پیشامدرن تاکنون ۱۰۰ برابر افزایش یافته است. سرعت ارتباطات در قرن بیستم به‌طور سرسام‌آوری ۱۰ میلیون برابر شده است و سرعت انتقال داده به نرخ شگفت‌انگیز ۱۰ میلیارد برابر رسیده است.

رابرت لوین روان‌شناس در اوایل دههٔ ۱۹۹۰ دانشجویانش را به سراسر دنیا اعزام کرد تا نبض ۳۱ شهر بزرگ را اندازه‌گیری کنند و با این کار معیاری عملی بنا نهاد. این دانشجویان افرادی را به‌طور تصادفی انتخاب کردند و سرعت راه‌رفتن آن‌ها را در فاصله‌ای به طول ۱۸ متر (۶۰ پا) اندازه گرفتند. در وین پایتخت اتریش، محل زندگی من، عابران پیاده این فاصله را در زمان قابل قبول ۱۴ ثانیه طی کردند. اما در نیویورک، محل اقامت قبلی‌ام، این زمان برای عابران پیاده کوتاه‌تر بود و به ۱۲ ثانیه می‌رسید. ریچارد وایزمن، روان‌شناس بریتانیایی، به این نتیجه رسید که در دههٔ ۲۰۰۰ سرعت راه‌رفتن در سراسر دنیا تا ۱۰ درصد افزایش یافته است.

سرعت عمر ما با فرهنگ پیوند خورده است. پژوهشگران نشان داده‌اند که شتاب فزایندهٔ جامعه طاقتمان را طاق می‌کند. روان‌شناسان و اقتصاددانان، در آزمایش‌هایی، از آزمودنی‌ها پرسیدند آیا ترجیح می‌دهند مقداری اندک از چیزی را اکنون دریافت کنند یا مقدار زیادی از همان چیز را در آینده به دست آورند؟ برای نمونه، ۱۰ دلار امروز در مقابل ۱۰۰ دلار در سال آینده یا دو تکه غذا همین الان در برابر شش تکه، ۱۰ ثانیهٔ دیگر.

آزمودنی‌ها (هم انسان‌ها و هم حیوانات) اغلب گزینه اول (زمان حال) را انتخاب کردند، حتی در مواقعی که بهترین گزینه نبود. یکی از پژوهش‌ها نشان داد که قراردادن افراد در معرض «برترین نمادهای فرهنگ بی‌صبری» - مثلاً نمادهای فست‌فودی مانند کمان‌های طلایی در لوگوی مک‌دونالد - سرعت خواندن و انتخاب محصولات سریع را در آن‌ها بالا می‌برد و باعث می‌شود پاداش‌های کوچک کنونی را بر جوایز بزرگ بعدی ترجیح دهند.

بی‌تحملی ما و عدم پذیرش کندی در بحث فناوری حتی آشکارتر نیز می‌شود. ویتمن می‌گوید: «امروزه بهره‌وری همه‌چیز بسیار بالاست. روز به روز از صبر ما کاسته می‌شود». اکنون اصرار داریم که صفحات وب در عرض یک‌چهارم ثانیه بارگذاری شوند، در حالی که در سال ۲۰۰۹ با دو ثانیه و در ۲۰۰۶ با چهار ثانیه مشکلی نداشتیم. در سال ۲۰۱۲، ویدیوهایی که در عرض دو ثانیه بارگذاری نمی‌شدند شانس چندانی نداشتند برای اینکه به سرعت دست به دست و دیده شوند.

البته کسی به‌خاطر باز نشدن فوری یک وب‌سایت نمی‌میرد. اما در خصلتی که احتمالاً از گذشته نخست‌سانی ما به جا مانده، ممکن است چنین حسی به ما دست بدهد؛ همان دورانی که اگر بی‌صبری ما را به انجام اقدامی تحریک نمی‌کرد، ممکن بود از گرسنگی تلف شویم. الکساندرا روساتی، انسان‌شناس تکاملی و متخصص نخست‌سانی که پیش از عضویت در هیئت علمی دانشگاه هاروارد دورهٔ رسدکترای خود را در دانشگاه ییل به پایان رساند، می‌گوید: «افراد انتظار دارند نتیجه با سرعت معینی حاصل شود و اگر حاصل نشد، آزرده‌گی پدید می‌آید.»

این نتیجه در حد چرخهٔ مطلوب نیست. سرعت پرشتاب جامعه تنظیمات ساعت درونی ما را عوض می‌کند، در نتیجه در پاسخ به کارهای کند زودتر به صدا در می‌آید و ما را در حالی از خشم و تحریک‌پذیری آنی قرار می‌دهد. البته ممکن است مسافت‌سنج شما متغیر باشد، اما روی هم‌رفته، به‌گفتهٔ ویتمن، «هر روز بیشتر و بیشتر به جامعه‌ای تحریک‌پذیر تبدیل می‌شویم.»

تحقیقات جدید به احتمال بدتر شدن این چرخه اشاره می‌کنند. وقتی من و دوست‌گندکارم خیابان را با سرعتی حلزونی می‌پیمودیم، کم‌کم از این می‌ترسیدم که آنقدر دیر کنیم که میزی را که رزرو کرده بودیم از دست بدهیم. اما وقتی به رستوران رسیدیم، فقط چند دقیقه از زمان قرار عقب‌تر بودیم. درک زمانی من تاب برداشته بود.

چرا؟ خشم می‌تواند در عملیات ساعت درونی ما خرابکاری کند. تجربه ما از زمان تجربه‌ای ذهنی و غیرعینی است؛ زمان گاهی ممکن است در یک چشم بر هم زدن سپری شود و گاهی هم به نظر برسد که برای همیشه دوام خواهد داشت. کلودیا هاموند در کتاب خود با عنوان پیچش زمان: رمزگشایی از ادراک زمان ۶ (۲۰۱۲) توضیح می‌دهد که هیجانانگیز قوی بر درک همه ما از زمان تأثیر می‌گذارد. او می‌نویسد: «همان‌طور که نظریه نسبیت انیشتین به ما می‌گوید چیزی به نام زمان مطلق وجود ندارد، در مغز هم مکانیزم مطلق برای اندازه‌گیری زمان وجود ندارد.»

هاموند توضیح می‌دهد که وقتی می‌ترسیم یا مضطربیم، زمان طولانی‌تر می‌شود. کسی که از عنکبوت هراس دارد مدت زمانی را که در اتاقی کنار یک عنکبوت سپری کرده است زیاد برآورد می‌کند؛ همین‌طور چترباز تازه‌کاری که هنوز ترسش نریخته، زمانی را که برای رسیدن به زمین سپری می‌کند طولانی می‌پندارد. افرادی که تجربه سانحه رانندگی داشته‌اند می‌گویند حوادث را به صورت حرکت آهسته مشاهده کرده‌اند. دلیلش این نیست که مغز ما در چنین مواقعی سرعت می‌گیرد. در چنین موقعیت‌هایی، زمان دچار پیچش می‌شود چون حوادث را خیلی فشرده تجربه می‌کنیم. تک‌تک لحظه‌هایی که در معرض تهدید قرار داریم جدید و واضح به نظر می‌آید. مکانیزم فیزیولوژیکی بقا حس هشپاری ما را تقویت می‌کند و در یک بازه زمانی کوتاه، نسبت به وضعیت عادی، خاطرات بیشتری را بسته‌بندی می‌کند. در این میان، مغز ما به اشتباه فکر می‌کند زمان بیشتری سپری شده است.

علاوه بر این، مغز ما -به‌خصوص بخش کورتکس اینسولار که با مهارت‌های حرکتی و ادراک مرتبط است- ممکن است گذشت زمان را تا حدی با هماهنگ‌سازی سیگنال‌های مختلفی که از بدنمان دریافت می‌کند بسنجد، سیگنال‌هایی مثل ضربان قلب، برخورد نسیم روی پوستمان و هیجان شدید ناشی از خشم. مغز، در این مدل، زمان را با شمارش تعداد سیگنال‌های دریافتی از بدن ارزیابی می‌کند. پس اگر سیگنال‌ها سریع‌تر دریافت شوند، مغز در یک بازه زمانی معین سیگنال‌های بیشتری شمارش خواهد کرد و این‌طور به نظر خواهد آمد که آن بازه زمانی طولانی‌تر از حالت واقعی است.

ویتمن می‌گوید: «ما در مغزمان ساعت خاصی که بی‌وقفه کار کند نداریم، بلکه همیشه و پیوسته بدن خود را احساس می‌کنیم، احساسی که در هر ثانیه تازه می‌شود و ما وقتی از خود می‌پرسیم در عرض این چند ثانیه چقدر زمان سپری شده است، از همان اطلاعات بهره می‌گیریم.» وقتی می‌ترسیم -همچنین وقتی مضطرب یا غمگینیم- بدن ما تعداد بیشتری از این سیگنال‌ها را به مغزمان می‌فرستد، بنابراین مغز ما ثانیه‌های بیشتری را شمارش می‌کند. ده ثانیه طوری سپری می‌شود که انگار ۱۵ ثانیه گذشته است و یک ساعت مثل سه ساعت می‌گذرد.

شتاب جامعه ممکن است حس زمان‌بندی و هیجانانگیز ما را به گونه‌ای دیگر نیز عوض کند. عصب‌شناسانی مانند مور نشان داده‌اند که ظاهراً وقتی ارتباطی مستقیم با رویدادی آتی داریم و احساس می‌کنیم باعث پیامد خاصی بوده‌ایم، زمان زودتر می‌گذرد.

عصب‌شناسان این تجربه را «اتصال زمانی»^۷ می‌نامند. برعکس این حالت، به گفته مور، «وقتی بر رویدادها کنترل نداشته باشیم یا احساس کنیم کنترل نداریم، وضعیت برعکس می‌شود: ساعت درونی‌مان سرعت می‌گیرد، به این معنی که بازه‌های زمانی را طولانی‌تر احساس می‌کنیم.»

آیا می‌توانیم خشم ناشی از کندی را پس بزیم و صبر و شکیبایی را دوباره به دست بیاوریم؟ این کار شدنی است. اما باید راهی پیدا کنیم برای تنظیم مجدد ساعت درونی‌مان و رفع پیچش زمان. می‌توانیم برای جلوگیری از احساساتمان قدرت اراده را امتحان کنیم، اما این کار تا حدی جواب می‌دهد. باید شمپانزه‌ها را در محیط‌های آزمایشگاهی مشاهده کنید. روساتی می‌گوید، وقتی شمپانزه‌ها منتظر جوایزی به تعویق افتاده هستند، حتی با انتخاب خودشان، «دست به کارهایی می‌زنند مانند درآوردن صداهای منفی. خودشان را می‌خاراندند، که نشانه استرس در نخستی‌سانان است، یا ممکن است به دیوار ضربه بزنند، که نوعی قشقرق است.» این شمپانزه‌ها همان مغز شما در حالت انتظارند.

روش قدرت اراده اشکال دیگری هم دارد. به بیان دیوید دستینو، روان‌شناس دانشگاه نورث‌ایسترن آمریکا، استفاده از قدرت اراده ظاهراً ما را در مقابل وسوسه بعدی پذیراتر می‌کند. او اعتراف می‌کند خودش از آن دسته آدم‌هایی است که در صف قهوه استارباکس از سر ملال آه می‌کشند. اگر او همه نیروی خویشتنداری‌اش را صرف ساکت ماندن در صف بکند، شاید وقتی به اول صف رسید بتواند در مقابل هوس کیک شکلاتی دوقلو مقاومت کند.

تحقیقات نشان داده است که مدیتیشن و هشیاری -تمرین تمرکز روی زمان حال- به درمان بی‌صبری کمک می‌کند، هرچند کاملاً معلوم نیست چرا. شاید دلیلش این باشد که افرادی که مدیتیشن می‌کنند بهتر می‌توانند با پیامدهای هیجانی بی‌صبری کنار بیایند، چون بیشتر به آن خو گرفته‌اند.

ایتان نیکترن، استاد مدیتیشن در سنت بودائیسیم شامبالا و ساکن نیویورک، می‌گوید افرادی که به مدیتیشن مشغولند «با شرایط ناخوشایند دوست می‌شوند». او مؤلف کتاب راه خانه: پویش معاصر طریقت بودایی^۸ است. مدیتیشن تکنیکی فراهم می‌کند «برای مواجهه با لحظه کنونی آن‌گونه که هست، بی‌آنکه سعی در تغییر موقعیت داشته باشیم.»

بالین حال، از نظر دستینو، تمرین منظم مدیتیشن چیزی نیست که افراد کم‌طاقت احتمالاً از عهده‌اش برآیند. او پیشنهاد می‌کند با هیجان به جنگ هیجان برویم. او به این نتیجه رسیده است که حس قدردانی نوعی میانبر روانی برای صبر بیشتر است. دستینو در

یکی از مطالعاتش دریافت افرادی که در قالب تمرین متنی کوتاه دربارهٔ چیزی می‌نویسند که قدرش را می‌دانند، بیشتر تمایل دارند از پادشاه‌های کوچک‌تر کنونی به خاطر جوایز بزرگ‌تر آتی بگذرند. دستینو می‌گوید، شمارش موهبت‌هایی که دارید - حتی اگر ربطی به تأخیر فعلی نداشته باشند - می‌تواند ارزش عضویت در جامعهٔ بشریِ همدل و اهمیت «بی‌شعور نبودن» را به شما گوشزد کند.

این کاری است که می‌توانم امتحانش کنم. من اخیراً در یک پیاده‌روی با دوست کُندم فهمیدم که بهره‌گیری از خصوصیت قدردانی کار آسانی است. با اشتیاق به شوخ‌طبعی‌های بانمک او، به گردش‌های مفرحی که با هم رفته‌ایم و به دلگرمی‌هایش در دوران سختی می‌اندیشم. وقتی آرام‌آرام به سوی رستوران قدم برمی‌داریم یک لحظه احساس می‌کنم از خشم پیاده‌رو رها شده‌ام. آیا واقعاً ممکن بود چنین سازوکارِ ناسازگاری را به این راحتی اصلاح کنم؟ همان جین که این احساس لطیف را در رستوران تجربه می‌کنم، بی‌آنکه متوجه شوم در درونم خشمی نسبت به پیشخدمت، آشپزخانه و اتوبوس برگشت شکل می‌گیرد. من حتی از خشم خودم خشمگینم؛ انگار می‌خواهد برای همیشه ادامه داشته باشد.

دفعهٔ بعد، بهتر است در خانه پذیرایی کنم.

این مقاله اولین بار در سایت **ترجمان** ترجمه و منتشر شده است.

[۱] sidewalk rage

[۲] Pedestrian Aggressiveness Syndrome Scale

[3] یین و یانگ (yin and yang) در باور چینیان باستان برای اشاره به دوگانگی مفاهیم و نیروهای به ظاهر متضاد ولی مکمل به کار می‌روند [مترجم].

[۴] The Institute for Frontier Areas of Psychology and Mental Health (IGPP)

[۵] *Social Acceleration: A New Theory of Modernity*

[۶] *Time Warped: Unlocking the Mysteries of Time Perception*

[۷] temporal binding

[۸] *The Road Home: A Contemporary Exploration of the Buddhist Path*

برای دریافت کتاب‌ها و مقاله‌ها و یادداشت‌های بیشتر با عنوان

مدیریت زمان، برنامه‌ریزی، هدفگذاری و مهارت‌های لازم برای رسیدن به آنها

به بخش **کتابخانه زمان** مراجعه کنید

<https://sajadsoleimani.com/time-library/>

