



روشنایی‌های نیمهٔ تاریکِ وجود

چرا آنچه شما را به موفقیت و کمال می‌رساند،
خودِ یکپارچه شماست، نه ویژگی‌های خوب شما

فهرست مطالب

۷.....	سپاسگزاری‌ها
۱۱.....	مقدمه مؤلف: وعده یا نوید یکپارچگی
۱۹.....	فصل اول: بینی مصنوعی شادی
۳۸.....	فصل دوم: ظهور طبقه مرفه
۶۰.....	فصل سوم: احساس بد، چه چیزی دارد که اینقدر خوب است؟
۹۵.....	فصل چهارم: احساس مثبت چگونه می‌تواند منجر به سقوط شما شود
۱۱۸.....	فصل پنجم: فراسوی تعلق به توجه‌آگاهی
۱۴۲.....	فصل ششم: اثر تدی
۱۶۹.....	فصل هفتم: کل داستان

بینی مصنوعی شادی

تیکو براهه در دانمارک قرن شانزدهم، به همان اندازه که چون نابغه‌ای علمی بود، معروف بود؛ به دلیل شیوه زندگی شگفت‌انگیزش نیز شهرت داشت. بینی براهه در یک دوئل قطع شده بود (او به جای آن یک بینی فلزی کار گذاشت) و علاوه بر آن او در مهمانی‌هایی با حضور گوزن شمالی اهلی خود (که مقدار زیادی الکل مصرف می‌کرد) شرکت می‌کرد، اما دلیل اصلی شهرت ماندگارش سهم او در علم نجوم است.

براهه به جای پذیرفتن مفهوم فلسفی یا مذهبی باستانی در مورد ماهیت آسمان‌ها، به دقت همه ستاره‌هایی را که در آسمان شب می‌دید مشاهده و آنها را بر روی نقشه ترسیم می‌کرد. یادداشت‌های او منجر به برخی اکتشاف‌های شگفت‌انگیز، از جمله تولد و مرگ ستاره‌ها شد. پدیده‌ای که با اندیشه‌های باستانی مبنی بر این که همه چیز در آسمان ثابت است، تناقض داشت. گذشته از بینی مصنوعی و گوزن سرمست، کار و فعالیت‌های براهه سبب شد تا او در تاریخ، به عنوان پدر نجوم مدرن شناخته شود که این اقدامات پایه و اساس دستیار او یوهان کپلر و تمام اخترشناسان مدرن بود تا علم و دانش خود را بنا کنند.

روانشناسی امروز دارای یک «عصر براهه‌ای» است. تا این مرحله، افراد در ایجاد رویکردهای خلاقانه به منظور بهبود کیفیت زندگی خود بسیار خوب عمل کرده‌اند. شما احتمالاً با برخی از این نظریه‌ها مانند سلسله مراتب نیازهای آبراهام مازلو آشنا هستید. این ایده می‌گوید مردم قبل از اینکه نیاز به عزت‌نفس و خودشکوفایی را برآورده سازند، باید نیازهای اساسی‌شان مانند غذا و امنیت برآورده شود. کمبودی در شعور جمعی برای چگونگی رسیدن به شادی بیشتر وجود ندارد: مهربان باشید، شکرگزار موهبت‌های زندگی باشید، رفت و آمدهای بی‌مورد را کم کنید، زمان بیشتری را با دوستان و خانواده خود صرف کنید، صرفه‌جویی کرده و همه امور را در وضعیت اعتدال و میانه‌روی قرار دهید. اینها توصیه‌هایی عالی هستند، اما آیا دلیلی هست که باور کنیم این عبارات پرکاربرد در سطح جهانی قابل اجرا بوده و یا همیشه درست است؟

خوشبختانه، ما در دوران عالی روان‌شناسی زندگی می‌کنیم. این امر به لطف معرفی علوم پیچیده

عصب‌شناسی، آمارشناسی پیشرفته، کامپیوترهای دستی و قابل حمل که امکان نمونه‌برداری بهتر از تجربیات روزانه را فراهم می‌کنند و سایر پیشرفت‌های غیرمنتظره‌ی روش‌شناختی و فنی ایجاد شده است. این «عصر براهه‌ای» ما است، یعنی هنگامی که بنیادهای فهم ما از کیفیت زندگی تغییر می‌کند. در زمینه روان‌شناسی به شکل عام و در مورد شادی به شکل خاص، این ابزار جدید دو یافته کاملاً متفاوت را ارزیابی داشته است: اول، ما تمایل داریم همان کارهای اشتباه گذشته را در کسب شادی انجام دهیم؛ دوم، ما توانایی حل این مشکل را داریم.

چرا راهی که ما با دنبال کردن آن در پی رسیدن به خوشبختی هستیم، ما را شاد و خرسند نمی‌کند؟

از دورانی که ما در جوامع شکارگر-جمع‌آوری‌کننده اولیه دور یکدیگر جمع می‌شدیم تاکنون، انسان‌ها راه زیادی را طی کرده‌اند. از آنجا که ما در حال حاضر مدت زمان کمتری را صرف نگرانی‌های خود در مورد سرپناه، خشکسالی و یا ذبح حیوان بعدی می‌کنیم، به نظر منطقی می‌رسد که توجه خود را بر دنبال کردن خوشبختی و سعادت معطوف کنیم. در مطالعه‌ای که بیش از ده هزار شرکت‌کننده از چهل و هشت کشور جهان در آن حضور داشتند، روان‌شناس اد دینر از دانشگاه ایلینوی و شیگیرو اوشی از دانشگاه ویرجینیا کشف کردند که مردم از هر گوشه‌ای از جهان، خوشبختی و سعادت را مهم‌تر از سایر نتایج بسیار شخصی مطلوب، از قبیل زندگی هدفمند، ثروتمند شدن و رسیدن به بهشت می‌دانند.

حرکت شدید و سریع به سوی خوشحالی حداقل در بخشی از مردم، با نتایج پژوهش‌های بسیاری در ارتباط است که می‌گوید خوشحالی صرفاً یک احساس خوب نیست، بلکه واقعاً برای شما سودمند است. محققان خوشحالی، احساسات مثبت را با مزایایی همچون درآمد بالا، عملکرد بهتر سیستم ایمنی بدن و افزایش مهربانی و عطوفت مرتبط کرده‌اند. نه تنها اینها نتایج مطلوب مربوط به خوشحالی هستند، بلکه علم نیز از احساسات مثبت به‌عنوان علت آنها یاد می‌کند. برخی از محققان، مانند باربارا فردریکسون از دانشگاه کارولینای شمالی، حتی چنین استدلال می‌کند که خوشحالی، یک حق ذاتی در تکامل بشریت است. این استدلال به ما می‌گوید که این خوشحالی است که به مردم کمک می‌کند تا منابع شخصی و اجتماعی را که از نقطه نظر تکاملی برای موفقیت در زندگی و بقای آنها حیاتی است، بسازند.

اما یک سؤال باعث می‌شود که شادی ما چندان تداوم نیابد: اگر خوشحالی یک مزیت تکاملی را فراهم می‌آورد و اگر ما آنقدر برای آن ارزش قائل هستیم و هزاران سال در مزایای دستیابی به آن داد

سخن داده‌ایم پس چرا خوشحالی، گسترده و شایع نیست؟ چرا ما به جای صحبت درباره همه‌گیر بودن شادی از افزایش سرعت افسردگی و اضطراب سخن می‌گوییم؟ کوری کیز، محقق دانشگاه اموری نمونه متنوعی از بیش از سه هزار آمریکایی بزرگسال در تمامی سنین را بررسی کرد و در نهایت هشدار داد تنها ۱۷ درصد از آنها به لحاظ روان‌شناختی رو به شکوفایی و رشد بوده‌اند.

مقیاس شکوفایی

هشت اظهارنظر که ممکن است شما با آنها موافق یا مخالف باشید. از مقیاس ۱-۷ در بخش زیر استفاده کرده و لطفاً یک پاسخ برای هر اظهارنظر ارائه دهید.

- ۱- کاملاً موافقم
 - ۲- موافقم
 - ۳- تا حدی موافقم
 - ۴- نه موافقم و نه مخالف
 - ۵- تا حدی مخالفم
 - ۶- مخالفم
 - ۷- کاملاً مخالفم
- من یک زندگی هدفمند و پرمفهوم دارم.
 - روابط اجتماعی من حمایت‌گرانه و مطلوب است.
 - من به فعالیت‌های روزانه خود تعلق خاطر دارم و هنگام انجام آنها گذشت زمان را حس نمی‌کنم.
 - فعالانه به خوشحالی و سعادت دیگران کمک می‌کنم.
 - من در فعالیت‌هایی که برایم مهم هستند، شایستگی و توانایی دارم.
 - من شخصیت خوب و زندگی خوبی دارم.
 - من نسبت به آینده‌ام خوشبین هستم.
 - مردم به من احترام می‌گذارند.
- امتیازدهی:

به پاسخ‌هایی که به این هشت مورد دادید، بر اساس پاسخ نمره‌ای از ۱ تا ۷ را اضافه کنید. طیف وسیعی از نمرات از ۸ (کمترین امکان) تا ۵۶ (بالاترین احتمال) حاصل خواهد شد. نمره بالا فردی با منابع روان‌شناختی و نقاط قوت زیاد را نشان می‌دهد.

چطور چنین چیزی امکان دارد؟ به نظر می‌رسد علی‌رغم تمامی توجهات نسبت به موضوع، مردم در انتخاب گزینه‌هایی که منجر به خوشحالی می‌شود مهارت زیادی ندارند. سخن ما به معنی انتقاد از تمرینات ورزشی شما، تعطیلات هاوایی، تمرین مدیتیشن و یا تصمیم‌گیری برای فرستادن بچه‌هایتان به چهار فعالیت مختلف جهت پربار کردن اوقات فراغتشان بعد از مدرسه نیست. در عدم دستیابی به شادی، ما نیز به اندازه شما گناهکار هستیم. در حقیقت، طیف وسیعی از پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که همه افراد کم و بیش، در وصول به شادی ناکام هستند.

بیبید کار را با تحقیقات باربارا میلرز و همکارانش در دانشگاه پنسیلوانیا، تیم ویلسون و دنیل گیلبرت، نویسنده کتاب *پرفروش لغزیدن بر روی شادی* شروع کنیم. این سه نفر یک مجموعه مطالعات درباره آنچه که از آن با عنوان «خطاهای سفر زمانی عاطفی» می‌توان نام برد انجام دادند. درست همانطور که هواشناسان آموزش دیده اشتباهات کوچکی مرتکب می‌شوند که می‌تواند تأثیر زیادی در پیش‌بینی آب و هوای هفته موردنظر داشته باشد، مردم نیز هنگامی که به پیش‌بینی چگونگی تأثیر یک رویداد بر روی احساساتشان در آینده می‌پردازند، وضعیتی مشابه دارند. به‌عنوان مثال، ما در مورد میزان شادی خود در صورتی که کاندیدای سیاسی مورد علاقه ما برنده انتخابات شود یا تیم شهر ما برنده مسابقه شود اغراق می‌کنیم. ما همچنین تمایل داریم تأثیر کارهای سخت مانند نقل مکان به یک شهر جدید را دست‌کم بگیریم.

برای مثال، نگاهی بیندازید به مطالعه‌ای که طی آن مولر و همکارانش زنانی را در سازمان تنظیم خانواده آمریکا که تست بارداری انجام داده بودند، مورد بررسی قرار دادند. توجه کنید که هیچکدام از زنان در این مطالعه، خودخواسته باردار نشده بودند. به‌طور کلی، زنان به دو گروه تقسیم شدند: گروه اول افرادی بودند که دلهره فرزندآوری داشتند و منتظر نتیجه منفی بودند و گروه دوم را افرادی تشکیل می‌دادند که امیدوار بودند نتیجه تست بارداری آنها مثبت باشد. محققان از زنان خواستند پیش‌بینی کنند، چنانچه نتیجه مورد انتظار آنها حاصل می‌شد، چقدر خوشحال خواهند شد. زنانی که به نتیجه منفی امید داشتند، در صورتی که کارشان با نتیجه منفی به پایان می‌رسید، انتظار احساس شمع و شادی داشتند. زنانی که می‌خواستند باردار باشند نیز در صورتی که نتیجه تست آنها مثبت بود، انتظار احساس شادمانی داشتند.

پس از اتمام آزمایش، محققان از عدم مشاهده حالت وجد یا ناراحتی شدید در زنان تعجب کردند. در حقیقت، آنها هیچ چیزی بیش از یک تصویر کوتاه و گذرا در تعادل عاطفی زنان نیافتند. زنانی که بچه می‌خواستند، هنگامی که به آنها گفته شد نتیجه آزمایش منفی است مغموم و افسرده نشدند، بلکه کمی مأیوس شده و سپس به حالت عادی خود بازگشته بودند (اگر این زنان ماه‌ها یا سال‌ها تلاش

ناموفق برای بارداری داشته باشند، ممکن است ما نتایج مختلفی را انتظار داشته باشیم). در طرف دیگر زنانی قرار داشتند که بچه نمی‌خواستند اما کار با برنامه‌ای ناخواسته به پایان رسیده بود. جنینی در درون رحم آنها زندگی می‌کرد؛ اما هراسی که پیش‌بینی می‌کردند، جامه عمل نپوشید بلکه در عوض، آنها یک واکنش ملایم‌تر داشتند (و یک اقلیت کوچک نیز از یک غافلگیری ناگهانی به شکل قوی و کوتاه احساس لذت می‌کردند). به نظر می‌رسد یکی از دلایلی که باعث می‌شود در مورد آنچه که در آینده ما را خوشحال می‌کند، در پیش‌بینی دچار اشتباه شویم، این باشد که ما از ظرفیت تحمل و مدارا و حتی سازگاری یافتن با ناراحتی خودمان غافل هستیم. به طور حتم، یک شغل جدید- به‌عنوان مثالی متفاوت- در هفته اول کمی مرعوب‌کننده است، اما کمی بعد شما به‌گونه‌ای در محل کار خود تردد خواهید کرد انگار که سال‌های سال است در آنجا کار می‌کنید.

دلیل اصلی که باید به خطاهای سفر زمانی عاطفی (تصور غلط در حال حاضر مبنی بر آنکه در آینده احساس خاصی را تجربه خواهید کرد. مترجم) خود توجه داشته باشید آن است که تقریباً هر تصمیمی که در زمان حال می‌گیرید، بر اساس فرض وجود احساس خاصی در آینده است. شما انتظار دارید در آینده احساس خاصی در وجودتان شکل بگیرد. شما یک خانه رویایی روستایی با پنج اتاق خواب و یک چمنزار وسیع می‌خرید و خود را در حال قدم زدن در بالکن و نوشیدن یک فنجان قهوه تجسم می‌کنید، در حالی که از لحاظ روانی اهمیت اضافه شدن ۳۰ دقیقه رانندگی ملال‌انگیز برای رسیدن به محل کار خود و یا دیدن دوستانتان را نادیده می‌گیرید. شما مدت زمانی طولانی از بودن با خانواده خودداری می‌کنید تا بتوانید به ترفیع شغلی دست پیدا کنید. شما همسری انتخاب می‌کنید، تصمیم می‌گیرید که کودکی داشته باشید یا خیر، چه زمانی صاحب فرزند شوید، یا کدام بخش از کشور را برای زندگی کردن انتخاب کنید، اما این تصمیمات بزرگ اغلب به دلیل فقدان بینش و درون‌بینی عاطفی به‌خطر می‌افتد. شما در این مورد تنها نیستید. به نظر می‌رسد همه ما تمایل به مبالغه کردن در مورد میزان احساسات خوشایند در پاسخ به وقایع مثبت و همچنین دست‌کم گرفتن ظرفیت خود برای تحمل درد و رنج داریم. هنگامی که ما به سراغ چگونگی احساس خود در آینده می‌رویم، اغلب دچار اشتباه می‌شویم.

اطلاعاتی که اخیراً در یک سری از تحقیقات توسط ایریس مائوس از دانشگاه برکلی کالیفرنیا جمع‌آوری شده است نشان می‌دهد هنگامی که شما در تعقیب شادی هستید، بیشتر از هر زمانی (به دلیل عدم موفقیت) خود را محکوم می‌کنید. مائوس کمی شبیه تیکو براهه است؛ به جای پذیرفتن مفروضات معمولی نظیر «ما می‌توانیم به شادی دست یابیم»، ترجیح می‌دهد آسمان‌های استعاری را به نمایش بگذارد تا ببیند چه چیزی واقعاً در آسمان‌های عاطفی آویخته است. او حتی سؤالات عجیب و غیرمتداولی می‌پرسد، مثل اینکه «آیا مردم باید به دنبال شادی باشند؟». در یک مطالعه، مائوس و

همکارانش دریافتند افرادی که به دنبال شادی هستند، در واقع احساس تنهایی و جدا بودن از مردم و گروه‌ها را دارند. محققان در این مطالعه اهمیت نهفته در شادی را دستکاری کردند. آنها یک مقاله جعلی از روزنامه‌ای را که اغلب مزایای شادی در آن برجسته شده بود به نیمی از شرکت‌کنندگان دادند. کسانی که این مقاله را مطالعه می‌کردند، بیشتر از کسانی که آن را نخوانده بودند احساس تنهایی می‌کردند و حتی میزان پروژسترون (هورمونی که در هنگام احساس پیوستگی و ارتباط به دیگران در ما افزایش می‌یابد) در آنها نیز با کاهش مواجه شد. به نظر می‌رسد که قائل شدن سهم بیش از حد برای شادی، دارای پیامدهایی برای سلامتی نیز باشد!

به‌طور خلاصه، ما انسان‌ها در تخمین میزان شادی که در آینده تجربه می‌کنیم، بسیار بد عمل می‌کنیم و در عین حال تصمیمات مهم زندگی خود را بر اساس همین پیش‌بینی‌های نادرست پایه‌گذاری می‌کنیم. ما تلویزیون می‌خریم، برای بازنشستگی خود برنامه‌ریزی می‌کنیم و به تمام دعوت‌های شامی که از ما می‌شود بله می‌گوییم، زیرا تمام اینها از تخمین و حدس نادرست ما از اینکه این موارد چگونه ما را شاد خواهند کرد ناشی می‌شود. برای همین تعجبی ندارد که ما در بخش خوشبختی دچار فقر و ضعف هستیم و در عین حال کسب و کار نویسندگان خوشبختی، مربیان و مشاوران پررونق است.

دیدگاه جهانی و مورد تأیید درباره شادی و خوشحالی که می‌گوید: اگر دنبال شادی هستید لازم است مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها را که به همه افراد کمک می‌کند به کار گیرید، عملی نبوده و کار نمی‌کند. این چیزی شبیه به بینی مصنوعی براهه است: تا حد رضایت‌بخشی شبیه همان بینی واقعی است، اما واقعاً به شما در بوییدن کمکی نخواهد کرد. بنابراین، آنچه که ما - همه ما - در مورد خوشبختی و شادی به آن نیاز داریم، مجموعه‌ای جدید از استراتژی‌ها است. ما نیاز به درک دقیق‌تر و کامل‌تر آنچه که با آن درگیر هستیم داریم.

در جهانی که طرد شدن، شکست خوردن، عدم اعتماد به نفس، ریاکاری، فقدان، خستگی و مردم مزاحم و نفرت‌انگیز اجتناب‌ناپذیر است، ما نویسندگان، این ایده را که مثبت‌گرایی تنها جایی است که می‌توان پاسخ مسأله را پیدا کرد، رد می‌کنیم. ما این باور را که سلامت بودن عبارت از یک زندگی بدون درد و محنت است، رد می‌کنیم. در حقیقت، هنگامی که ما از مواجهه با دردهای اجتناب‌ناپذیر در زندگی - خواه مرگ یکی از والدین و یا طلاق گرفتن باشد و یا محرومیت از یک ارتقای شغلی بزرگ - حذر می‌کنیم، این درد به یک رنج تبدیل می‌شود. هنگامی که ما به ناراحتی عاطفی، جسمی و یا اجتماعی شدید خود پشت می‌کنیم در ما رنج ایجاد می‌شود.

به‌جای تلاش برای افزایش شادی، ما بر توانایی دسترسی به همه حالت‌های روانی، چه مثبت و چه منفی، برای پاسخگویی موثر به آنچه که زندگی به ما ارائه می‌دهد، تأکید می‌کنیم. همه اینها در یک

کلمه؛ یعنی یکپارچگی. هنگامی که با چالش‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی روبرو می‌شویم، بهتر است ما تلاش‌های ناکارآمد یا غیرضروری برای کنترل افکار و احساسات منفی را متوقف کنیم. یک شخص کامل، به وظایفی که آنها را مهم تلقی می‌کند می‌پردازد، گاهی لازم است تا در محدوده تیره‌تر و تاریک‌تر احساساتمان قرار بگیریم.

تحقیقات علمی از این ایده حمایت می‌کند که آنچه ما معمولاً به‌عنوان احساسات منفی می‌بینیم، می‌تواند مفیدتر از احساسات مثبت ما باشد. برخی از مطالعات در بخش زیر نشان داده شده است، به‌عنوان مثال:

- دانش‌آموزانی که در آزمون نخست گیج و دستپاچه شده بودند، در آزمون‌های بعدی به‌دلیل همان دستپاچگی‌شان، نسبت به هم‌تایان دیگر خود که بلافاصله سؤالات آزمون را درک می‌کردند، عملکرد بهتری از خود نشان دادند.
- صد ساله‌ها – افرادی که سن‌شان صد سال یا بیشتر است – درک می‌کنند که احساسات منفی و نه مثبت، با سلامت و فعالیت بدنی بیشتر در آنها ارتباط دارد.
- کارآگاهان پلیسی که خودشان قربانی جرم و جنایت بوده‌اند، هنگام کار برای حفظ قربانیان غیرنظامی جرم و جنایت، دل و جرأت و درگیری شغلی بیشتری از خود نشان می‌دهند.
- زوج‌هایی که در برابر تجاوز فیزیکی و کلامی اغماض کرده‌اند، به احتمال بیشتری دوباره به آن دچار شده‌اند؛ در حالی که افراد بی‌گذشت، از کاهش شدید چنین تجاوزاتی برخوردار شدند.
- کارگرانی که صبح خلق و خوی بدی دارند، در بعد از ظهر خلق و خوی خوبی داشته و بیشتر از هم‌تایان خود که در تمام روز خوشحال بودند در کار خود غوطه‌ور می‌شوند.

از نقطه‌نظر خلاقیت محققان دریافته‌اند ایده‌های پیشنهاد شده توسط افرادی که هر دو حالت منفی و مثبت را تجربه می‌کنند، ۹ درصد خلاق‌تر از ایده‌هایی است که توسط افراد شاد مطرح می‌شود. به‌نظر می‌رسد که استرس مرتبط با چالش‌ها در کار، انگیزه را افزایش دهد. رونالد بدلو و همکارانش که آخرین مطالعه ذکر شده در مورد مشارکت کارگران را انجام دادند، کشف خود را اینگونه توضیح دادند:

بر اساس استدلال ما، این امر ناشی از تعادلی است که از تحمل مراحل عواطف منفی و سپس یک تغییر جهت به‌سوی احساسات مثبت به‌دست می‌آید. به حداقل رساندن تجارب منفی و سرکوب احساسات منفی، نه برای انگیزه کاری و نه برای رشد شخصی، کارایی ندارد.

تیم تحقیقاتی بدلوه همچنین بر روی یک نکته حیاتی و غالباً نادیده گرفته شده در مورد حالت‌های روانی نیز تأکید می‌کند: آنها موقت و زودگذر هستند. هنگامی که مردم درباره شادی و یا افسردگی سخن می‌گویند، اینگونه فرض می‌کنند که چنین تجربیاتی نسبتاً پایدار هستند. در جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر مدرن، سخن گفتن درباره شادی پایدار رواج یافته است، گویی که اگر یکبار لبخندی بر روی صورت شما نقش بست، این لبخند پایدار خواهد بود. حقیقت این است که ما بین حالات مثبت و منفی در حال تغییر و نوسان هستیم. افرادی که یکپارچه هستند، یعنی همان افرادی در بین ما که می‌خواهند و قادر هستند تا برای به‌دست آوردن بهترین نتایج ممکن در یک وضعیت خاص، به‌سوی جنبه‌های مثبت و منفی حرکت کنند، سالم‌تر، موفق‌تر و دارای توانایی یادگیری بهتری بوده و همچنین از عمیق‌ترین شادی‌های ممکن لذت می‌برند. ما این مورد را به‌عنوان ۲۰ درصد موجود در لبه یا کناره می‌شناسیم، زیرا یکپارچگی کسانی را توصیف می‌کند که تقریباً ۸۰ درصد از زمان خود را مثبت می‌دانند، اما همچنین ۲۰ درصد از مزایای حالات منفی را نیز به خود اختصاص می‌دهند. البته منظور ما این نیست که اظهار نظر و تخمین ما در مورد میزان این درصدها دقیق است و باید به‌عنوان نقطه انفصال و تفکیک‌کننده استفاده شود، بلکه به‌جای آن، ما استدلال می‌کنیم که نسبت ۸۰:۲۰ یک رویکرد مفید و قانونی کلی برای ادراک مفهوم یکپارچگی است.

برخاستن موج اضطراب

اضطراب، یکی از روایات مهم خبری در دهه گذشته است. جنگ، تروریسم، بحران و مجادلات دولتی، بحران بازار مسکن، چاقی کودکان، همه اینها رویدادهای مهم ژئوپولیتیک و اقتصادی هستند. اما افزایش ناآشکار و آهسته اضطراب بیش از هر چیز دیگری به چشم می‌آید. استرس همه‌گیر است و مانند هر ویروسی به طبقه اجتماعی، هوشبهر (IQ) و یا شغل و حرفه افراد ارتباطی ندارد و همه در معرض آن هستند. به گفته مؤسسه ملی سلامت روان، در هر دوره دوازده ماهه، از هر پنج فرد بزرگسال آمریکایی یک نفر به اختلال اضطراب مبتلا می‌شود. این تعداد برای نوجوانان بالاتر است: ۲۵ درصد از نوجوانان از یک اختلال اضطراب بالینی رنج می‌برند. وقتی که ما به تمام طول عمر بزرگسالان نگاه می‌کنیم، اعداد بالاتر هم می‌روند: عددی بسیار بزرگ که به ما می‌گوید از هر سه آمریکایی یک نفر دچار اضطراب است. این آمار فقط رنج افرادی را نشان می‌دهد که با اضطراب تشخیص داده شده مبارزه می‌کنند. اگر ما به تنش‌های روزمره مانند ترس از پرواز، ترس از حرف زدن در میان عموم و نگرانی‌های مالی نیز توجه کنیم، شمار مبتلایان به ۱۰۰ درصد نزدیک می‌شود.

جالب اینکه با تأکید بیشتر ما بر آسایش و راحتی، استرس ما نیز افزایش یافته است. ما تصفیه‌کننده‌های هوا، گرم‌کن‌صندلی‌های اتومبیل، عینک‌های آفتابی پولاریزه، حمام‌های معطر،