



سرشناسنامه: شاروت، تالی

Sharot, Tali

عنوان و نام پدیدآورنده: دوباره نگاه کن/نویسنده تالی شاروت، کس آر. سانستین؛ مترجم ابراهیم قاسمی مرزبال؛

ویراستار غلامرضا خدارحمی.

مشخصات نشر: انتشارات آنان ۱۴۰۴

مشخصات ظاهری: ۱۷۴ص

شابک: ۹۷۸۶۲۲۵۱۱۱۷۱۰۴

یادداشت: عنوان اصلی: Look again : the power of noticing what was always there:

عنوان دیگر: دوباره نگاه کن: قدرت توجه به چیزهایی که همیشه پیش چشم ما بوده اند.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: تحول (روان‌شناسی)

Change (Psychology)

عادت

Habit

ادراک

Perception

راه و رسم زندگی

Conduct of life

شناسه افزوده: شناسه افزوده: سانستین، کس آر، ۱۹۵۴ - م.

شناسه افزوده: Sunstein, Cass R.

شناسه افزوده: قاسمی مرزبال، ابراهیم، ۱۳۶۸ - مترجم

رده‌بندی کنگره: bf۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۴۳۴۴۳۸

### دوباره نگاه کن

تالی شاروت و کس آر. سانستین

مترجم: ابراهیم قاسمی مرزبال

ویراستار: غلامرضا خدارحمی

صفحه‌آرا: عاتکه صفالومنز

طراح جلد:

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۸۰ هزار تومان

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است

تلفن: ۰۹۱۸۳۴۲۷۰۴۷-۰۹۳۵۴۴۱۷۹۳۰

www.nashreanan.com

## دوباره نگاه کن

نویسنده: تالی شاروت و کس آر. سانتین

مترجم: ابراهیم قاسمی مرزیال

## فهرست

- مقدمه: چگونه ما به همه چیز عادت می‌کنیم ..... ۶
- بخش اول: بهزیستی ..... ۱۱
- فصل ۱. شادمانی ..... ۱۲
- فصل ۲. تنوع ..... ۳۰
- فصل ۳. رسانه‌های اجتماعی ..... ۴۱
- فصل ۴. انعطاف‌پذیری ..... ۵۴
- بخش دوم: تفکر و باور ..... ۶۵
- فصل ۵. خلاقیت ..... ۶۶
- فصل ۶. دروغ‌گویی ..... ۷۶
- فصل ۷. اطلاعات نادرست ..... ۹۱
- بخش سوم: بهداشت و ایمنی ..... ۱۰۵
- فصل ۸: ریسک ..... ۱۰۶
- فصل ۹. محیط‌زیست ..... ۱۲۰
- بخش چهارم: جامعه ..... ۱۳۳
- فصل ۱۰. پیشرفت ..... ۱۳۴
- فصل ۱۱. تبعیض ..... ۱۴۳
- فصل ۱۲. ستمگری و ظلم ..... ۱۵۵
- فصل ۱۳. قانون ..... ۱۶۴
- فصل ۱۴. آزمایش‌هایی در زندگی ..... ۱۷۰

دوباره نگاه کن

هزاران چیز که قبلاً عجیب و ناخوشایند بودند، به سرعت برایم عادی شدند. به گمانم هر چیزی که در زندگی ما وجود دارد رنگ و ماهیت خود را از محیط پیرامون ما می‌گیرد.

—اچ. جی. ونز

## مقدمه: چگونه ما به همه چیز عادت می‌کنیم

شاید بتوان گفت که عادت کردن به اندازه DNA، یک ویژگی حیاتی برای زنده ماندن است. - وینسنت گاستون دیتییر

بهترین روز زندگی شما چه روزی بوده است؟ شاید انتخاب آن روز بسیار سخت باشد؛ اما اشکالی ندارد، فقط یک روز واقعاً خوب را انتخاب کنید. برخی روز عروسی‌شان را انتخاب می‌کنند، برخی روز تولد فرزندشان یا فارغ‌التحصیلی، برخی هم پاسخ‌های عجیب‌تری می‌دهند: «روزی که با سگم روی پشت‌بام رقصیدیم» یا «روزی که درباره ترس از صحبت کردن در جمع، سخنرانی کردم». تا زمانی که آن روز یک تجربه مثبت و عالی بوده باشد قابل قبول است. آن روز عالی را دوباره در ذهنتان بیاورید: شاید در حال دویدن در ساحل باشید یا گرمای وجود یک عشق تازه را در هوای برفی حس کنید. هر چه که هست پر از شادی است. حالا تصور کنید همان روز را بارها و بارها تکرار می‌کنید و در یک حلقه بی‌پایان گیر افتاده‌اید. چه اتفاقی رخ خواهد داد؟ آن روز عالی خیلی زود هیجان، شادی و معنای خود را از دست می‌دهد و خسته‌کننده می‌شود. دیگر نه آفتاب گرمای قبل را دارد، نه برف جادویی است، نه عشقتان کامل به نظر می‌رسد و نه دستاوردها آنقدر مهم‌اند.

چیزی که دوشنبه برایتان هیجان‌انگیز است تا جمعه خسته‌کننده می‌شود. ما به‌طور طبیعی عادت می‌کنیم؛ یعنی نسبت به محرک‌هایی که تکراری می‌شوند کمتر واکنش نشان می‌دهیم. این طبیعت انسان است. حتی چیزهایی که زمانی برایتان هیجان‌انگیز بودند (مثل یک رابطه، یک شغل، یا یک اثر هنری) بعد از مدتی درخشش خود را از دست می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد که حتی لذت یک سفر تفریحی هم خیلی زود از بین می‌رود و تنها کمی بیشتر از یک روز (۴۳ ساعت) طول می‌کشد تا برایمان عادی شود. حالا چه می‌شود اگر بتوانید حس شگفتی‌تان را نسبت به چیزهایی که دیگر متوجه آنها نیستید، بازگردانید؟ چه می‌شود اگر بتوانید تا حدی عادت زدایی (Dishabituate) کنید؟

این کتاب به این می‌پردازد که اگر افراد بتوانند بر عادت‌پذیری در محیط‌هایی مانند کار، روابط یا ورزش غلبه کنند چه اتفاقی می‌افتد. تأثیر این کار بر شادی، روابط و جامعه چیست؟ و چطور باید این کار را انجام داد؟ خواهید دید که چگونه راه‌هایی مثل تغییر موقت محیط، قوانین، افراد یا داشتن استراحت‌های کوچک در زندگی، می‌تواند به شما کمک کند تا حساسیت خود را بازیابید و متوجه چیزهایی شوید که دیگر به آن‌ها توجه نمی‌کنید. ما روش‌های عادت‌زدایی را بررسی می‌کنیم تا دوباره از آن‌ها لذت ببرید و به این می‌پردازیم که چگونه می‌توان نسبت به چیزهای بد نیز عادت‌زدایی کرد. ممکن است این فکر وحشتناک به نظر برسد. وقتی مغز ما به درد و دل‌شکستگی عادت می‌کند و آن را کمتر حس می‌کنیم، این خیلی خوب است. پس چرا باید بخواهیم دوباره آن اتفاقات وحشتناک را شدیداً احساس کنیم؟

این استدلال که عادت کردن درد را کم می‌کند منطقی است، اما مشکل اینجاست که وقتی به چیزهای بد عادت می‌کنیم، انگیزه کمتری برای ایجاد تغییر داریم. اینکه یک مشکل بزرگ به مرور زمان به یک چیز عادی و بی‌اهمیت تبدیل شود مبارزه با ظلم، فساد و تبعیض را سخت می‌کند. عادت کردن به بدی‌ها باعث می‌شود ریسک‌های مالی خطرناکی بکنیم، تغییرات نگران‌کننده در رفتار فرزندانمان را نبینیم، اجازه دهیم مشکلات کوچک در روابطمان بزرگ‌تر شوند و از حماقت یا ناکارآمدی در محل کار دیگر آزرده نشویم. ما در این کتاب بررسی می‌کنیم که چگونه می‌توانیم نسبت به خوبی‌ها و بدی‌ها عادت‌زدایی کنیم. ما به سوئد سفر خواهیم کرد؛ جایی که تغییر جهت‌راندگی به سمت راست، موقتاً تصادفات را تا حدود ۴۰ درصد کم کرد، چون رانندگان دیگر به خطر عادت نداشتند. یاد می‌گیریم چگونه اتاق‌های هوای پاک می‌توانند به ما کمک کنند تا آلودگی را دوباره ببینیم و به آن اهمیت دهیم. خواهیم دید که قرار گرفتن در موقعیت دیگران چگونه ما را از عادت به تبعیض دور می‌کند. بررسی می‌کنیم که چگونه دوری از شبکه‌های اجتماعی باعث می‌شود دوباره از زندگی‌مان قدردانی کنیم. همچنین می‌بینیم که چگونه نگاه کردن به مسائل به شیوه‌ای نو یا از زاویه‌ای متفاوت، منجر به نوآوری‌های شگفت‌انگیز می‌شود. قبل از اینکه به همه این‌ها پردازیم، اجازه دهید بررسی کنیم که چرا ما این‌قدر سریع به همه چیز عادت می‌کنیم. پاسخ این نیست که ما موجوداتی ضعیف و ناسپاسی هستیم که تهدیدها و شگفتی‌ها را درک نمی‌کنیم. دلیل این موضوع یک

ویژگی بسیار اساسی است که در همه ما مشترک است. (چه ما انسان‌ها و چه هر حیوان دیگری روی زمین مثل میمون‌ها، سگ‌ها، پرندگان، ماهی‌ها، موش‌ها و حتی باکتری‌ها). اجداد ما بیش از ۳ میلیارد سال پیش روی زمین بودند، اما اصلاً شبیه ما نبودند؛ کوچک‌تر و ابتدایی‌تر بودند. این موجودات اولیه که باکتری‌های تک‌سلولی بودند باوجود سادگی، برای زنده ماندن در شرایط سخت به‌اندازه کافی پیچیده بودند. آن‌ها بدون پا، با شنا کردن یا غلتیدن به دنبال مواد غذایی می‌رفتند. نشانه‌های عادت‌پذیری از همان زمان در آن‌ها دیده می‌شد. وقتی میزان مواد مغذی در محیط ثابت بود، باکتری‌ها با یک سرعت ثابت مثل یک «خلبان خودکار» حرکت می‌کردند. تنها وقتی میزان مواد مغذی تغییر می‌کرد سرعت حرکتشان عوض می‌شد. شما امروز ۳۷,۲ تریلیون سلول دارید، اما جالب است بدانید حتی یک سلول هم می‌تواند با کنترل واکنش‌هایش، عادت کند. سال‌ها پس از ظهور ارگانیسم‌های تک‌سلولی، ارگانیسم‌های چند سلولی ساده پدیدار شدند. این موجودات دارای نورون‌هایی هستند که می‌توانند با یکدیگر ارتباط بگیرند. ارتباط آن‌ها در طول زمان تغییر می‌کند. پس از اینکه یک نورون پیامی ارسال می‌کند مثلاً اگر یک نورون حسی (سلول عصبی)، پیامی درباره یک بوی بد به نورون حرکتی بفرستد، اغلب پس از اولین بار، فرکانس سیگنال‌های خود را کم می‌کند؛ حتی اگر آن بو همچنان در محیط باشد. در نتیجه این عادت‌پذیری عصبی، واکنش رفتاری ما مثل تلاش برای دور شدن از آن بو را کاهش می‌یابد. این فرآیندها در مغز انسان نیز اتفاق می‌افتد. این یکی از دلایلی است که شما ممکن است پس از چند دقیقه در یک اتاق پر از دود، دیگر بوی تنباکو را حس نکنید. ممکن است با کمال تعجب ببینید که به صدای آزاردهنده محیط که اول شما را اذیت می‌کرد، دیگر عادت کرده‌اید.

برای اثبات این اصل اساسی، به وین اتریش در سال ۱۸۰۴ باز می‌گردیم. ایگناز پاول ویتال تروکسلر، پزشک سوئیسی بیست و چهارساله در حال مطالعه بر روی بینایی بود که یک کشف حیرت‌انگیز کرد. او متوجه شد که اگر برای مدت کافی به یک تصویر از نزدیک خیره شود، تصویر ناپدید می‌شود. این پدیده تروکسلر نام دارد و به این دلیل رخ می‌دهد که مغز شما به چیزهایی که تغییر نمی‌کنند پاسخ نمی‌دهد. وقتی چشمان خود را حرکت می‌دهید بلافاصله دوباره متوجه رنگ‌ها می‌شوید. البته، مغز شما فقط به رنگ‌های ثابت عادت نمی‌کند. با گذشت زمان، دیگر جوراب‌های داخل پایتان یا صدای مداوم تهویه را

احساس نمی‌کنید. شما به شرایط بسیار پیچیده‌تری نیز عادت می‌کنید (مانند ثروت، فقر، قدرت، ریسک، ازدواج و تبعیض) و این نوع عادت‌پذیری شامل مهار فعال بین نورون‌های مختلف است. فرض کنید همسایه‌تان سگی به نام فینلی دارد که زیاد پارس می‌کند. در ابتدا، صدای پارس غافلگیرکننده است و شما به هر صدایی توجه می‌کنید؛ اما با گذشت زمان، مغز شما یک مدل از این وضعیت می‌سازد (فینلی همیشه وقتی رد می‌شوم پارس می‌کند). شما پارس را پیش‌بینی می‌کنید. وقتی پارس را می‌شنوید مغزتان آن را با مدلی که دارید مقایسه می‌کند. اگر تجربه (صدای پارس) با مدل (پیش‌بینی مغز) مطابقت داشته باشد، واکنش‌های شما (عصبی، احساسی و رفتاری) مهار می‌شود و دیگر اذیت نمی‌شوید. هرچه بیشتر پارس بشنوید، مدل شما دقیق‌تر و واکنش شما کمتر می‌شود؛ اما اگر اتفاق غیرمنتظره‌ای بیفتد (مثلاً پارس سگ بلندتر یا عصبانی‌تر باشد یا ناگهان به سمت شما بدود)، غافلگیر می‌شوید و دوباره واکنش نشان می‌دهید.

مغز ما طوری تکامل یافته که همه مکانیسم‌های آن «از سطح یک سلول تا سیستم‌های عصبی پیچیده» از یک اصل ساده پیروی می‌کنند: «وقتی اتفاقی غافلگیرکننده یا غیرمنتظره رخ دهد، مغز شما خیلی قوی پاسخ می‌دهد اما وقتی همه‌چیز قابل پیش‌بینی باشد، مغز شما کمتر و گاهی اصلاً پاسخ نمی‌دهد». مغز شما مانند صفحه اول یک روزنامه عمل می‌کند؛ به آنچه اخیراً تغییر کرده اهمیت می‌دهد، نه آنچه ثابت مانده است. دلیل این امر به خاطر بقا است. برای زنده ماندن مغز باید اولویت را به آنچه جدید و متفاوت است بدهد: مثل بوی ناگهانی دود، یک خطر جدی یا یک جفت جذاب برای ما مهم است. برای اینکه این موارد جدید برجسته شوند، مغز ما به‌طور خودکار موارد قدیمی و مورد انتظار را فیلتر می‌کند.

در فصل‌های آینده، با بهره‌گیری از دانش عملکرد مغز، کشف خواهیم کرد که چگونه می‌توان از اموری که برایمان عادی شده‌اند دوباره لذت برد و درخشش شگفت‌انگیز زندگی را بازیافت. همچنین می‌آموزیم که چگونه عادت‌های ناپسند و جنبه‌های منفی را که دیگر به چشم نمی‌آیند، شناسایی کرده و برای تغییرشان تلاش کنیم. این رویکرد را در حوزه‌های سلامت، ایمنی و محیط‌زیست به کار می‌گیریم تا خطرات پنهانی را که به آن‌ها خو گرفته‌ایم درک کنیم. علاوه بر این، خواهیم دید که تمایل مغز به نادیده گرفتن محرک‌های تکراری، چگونه به ما در برابر اطلاعات نادرست و استرس مزمن ناشی از

رسانه‌های اجتماعی کمک می‌کند. این دانش، درس‌های ارزشمندی برای کسب‌وکارها دارد و نشان می‌دهد چگونه می‌توان انگیزه کارمندان و وفاداری مشتریان را حفظ کرد. در پایان، بررسی می‌کنیم که چگونه جوامع به پدیده‌هایی چون تبعیض جنسیتی، نژادی و حتی فاشیسم عادت می‌کنند تا زمانی که «افراد عادت‌شکن» یعنی همان شورشیان سنت‌شکن – این هنجارهای خطرناک را زیر سؤال برده و به چالش می‌کشند. با این حال، عادت‌پذیری برای بقا بسیار حیاتی است: «به ما کمک می‌کند تا به سرعت با محیط خود سازگار شویم». هنگامی که افراد قادر به عادت کردن نیستند (به‌عنوان مثال به درد فیزیکی)، این ناتوانی می‌تواند رنج زیادی ایجاد کند. برخی افراد نیز کمتر از دیگران عادت می‌کنند. خواهیم دید که «عادت‌پذیری تدریجی» همان‌طور که می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات سلامت روان باشد، می‌تواند به خلاقیت و نوآوری‌های شگفت‌انگیزی در کسب‌وکار، ورزش و هنر نیز منجر شود. امیدواریم مطالب پیش رو به شما کمک کند تا غبار عادت را از ذهن خود کنار بزنید و درخشش رنگ‌های زندگی را دوباره کشف کنید.

## بخش اول: بهزیستی

## فصل ۱. شادمانی

## درباره بستنی، بحران میانسالی و تک‌همسری

«اگر طی این هجده سال، هر روز و هر لحظه درگیر همین کار بودم، شاید دیگر این جذابیت را برایم نداشت؛ اما وقتی فاصله می‌گیرم، دلم بی‌نهایت برایش تنگ می‌شود و وقتی برمی‌گردم، انگار دوباره درخشان و تازه می‌شود.» - جولیا

با جولیا و راشل آشنا شوید. هر دوی این زنان در اواسط دهه پنجاه زندگی خود، زندگی‌هایی دارند که بسیاری از افراد آن‌ها را خوشبخت می‌دانند. جولیا در نیومکزیکو و راشل در آریزونا ساکن است. هر دو زن همسرانی دارند که عاشق آن‌هاست. جولیا سه فرزند دوست‌داشتنی دارد (دو پسر و یک دختر) درحالی‌که راشل مادر دو دختر است. هر دو زن شغل‌های رضایت‌بخشی دارند که در آن‌ها عالی عمل می‌کنند و این امر باعث ثروتمند شدن آن‌ها شده است. علاوه بر این، هر دو سالم و سلامت هستند. بسیاری از مردم می‌گویند که آن‌ها مورد لطف و برکت قرار گرفته‌اند؛ اما شباهت‌ها در اینجا به پایان می‌رسد. درحالی‌که این دو زن از بسیاری جهات در زندگی برنده شده‌اند، تجربه ذهنی آن‌ها کاملاً متفاوت است. جولیا تقریباً هر روز از خوش‌شانسی خود شگفت‌زده می‌شود، اما راشل نسبت به وجود رؤیایی‌اش کور شده است. جولیا از معجزات بزرگ و کوچک زندگی‌اش در حیرت است. او می‌گوید که زندگی شادی دارد. وقتی از او درباره روز ایده‌آلش می‌پرسند با جزئیات پاسخ می‌دهد: «روزی که آرامش در خانه حکم فرماست. از خواب بیدار می‌شوم، صبحانه آماده می‌کنم و بچه‌ها را راهی مدرسه می‌کنم. بعد با شوهرم کمی می‌گردیم، مثلاً دوچرخه‌سواری می‌کنیم یا قهوه و غذا می‌خوریم. سپس برای خودم وقت می‌گذارم تا حدود ساعت سه، بعد می‌روم دنبال بچه‌ها و بعد شروع به پختن شام می‌کنم.»

راشل چنین روزهایی را با یک کلمه توصیف می‌کند: «کسل‌کننده!» مطمئناً، او می‌داند که خانواده، ثروت، سلامتی و دوستانش نعمت‌های بزرگی هستند. او غمگین یا افسرده

نیست اما در زندگی‌اش شادی احساس نمی‌کند. او فقط می‌گوید: «خوب است». عنصر حیاتی که جولیا را از راشل متمایز می‌کند، نه شخصیت است، نه ژنتیک و نه کیفیت روابط، بلکه یک تفاوت کوچک اما مهم است. جولیا به دلیل سفرهای کاری طولانی (چند روز یا چند هفته) مرتب از خانه دور می‌شود. او می‌گوید: «دور بودن باعث دلتنگی می‌شود و وقتی برمی‌گردم، زندگی دوباره هیجان پیدا می‌کند.» این فاصله به او امکان می‌دهد تا به جزئیات لذت‌بخش زندگی توجه کند. به گفته او: «اگر در طول هجده سال گذشته دائم در خانه بودم، این جذابیت دیگر وجود نداشت.»

راشل اغلب از زندگی روزمره خود فاصله نمی‌گیرد و در نتیجه آن جذابیت سحرآمیزی که دنیایش را پوشانده، درک نمی‌کند. او فرصت تجربه زندگی بدون شوهر، فرزندان و خانه راحتش را پیدا نمی‌کند. در عوض، این چیزها هر روز، جلوی چشمانش هستند. در نتیجه، گردوغبار می‌گیرند و درخشش خود را از دست می‌دهند. ما یک راز برای گفتن داریم: شما احتمالاً قبلاً اسم جولیا را شنیده‌اید. شاید با او در اتاق نشیمن خود درحالی که لباس راحتی پوشیده و پاپ‌کورن می‌خوردید، وقت گذرانده‌اید. جولیا همان جولیا رابرتز، بازیگر مشهور است (و نقل‌قول‌ها واقعی هستند). می‌دانیم که چه فکری می‌کنید: «البته که جولیا رابرتز شاد و قدردان است. آیا می‌تواند کسی ممتازتر از او باشد؟!» ما فکر می‌کنیم مشاهدات جولیا درباره زندگی فوق‌العاده ممتازش می‌تواند درک ما از تجربه معمول انسانی را روشن کند و معتقدیم این مشاهدات می‌تواند به ما نشان دهد که چگونه زندگی همه ما می‌تواند دوباره هیجان‌انگیز و جذاب شود.

حالا، درحالی‌که قبلاً نام راشل را نشنیده‌اید (او یکی از آشنایان ما است که جزئیات هویتی او را تغییر داده‌ایم)، احتمالاً کسی را می‌شناسید که شبیه او باشد. او از بسیاری جهات واقعیت زندگی بسیاری از مردم را بازتاب می‌دهد. او منعکس‌کننده تجربه روزمره بسیاری از ما است که ممکن است دارایی‌های راشل را نداشته باشیم، اما چیزهای باارزشی در زندگی‌مان داریم (شاید یک خانواده دوست‌داشتنی، شاید دوستان خوب، شاید یک شغل جالب، شاید یک استعداد) و تمایل داریم که زیاد روی این چیزها تمرکز نکنیم (حداقل نه لحظه به لحظه یا روز به روز). آنچه ممکن است برای دیگران شگفت‌انگیز به نظر برسد، یا آنچه که زمانی برای خودمان شگفت‌انگیز بود، شبیه مبلمان خانه تکراری و عادی می‌شود. ما به آن عادت می‌کنیم. برای مثال، مطالعات نشان می‌دهد که پس از ازدواج، مردم به‌طور

متوسط شادتر هستند. با این حال، پس از حدود دو سال از این دوره خوشحال‌کننده ماه‌عسل، سطح شادی معمولاً به سطح قبل از ازدواج کاهش می‌یابد. پس بیایید ببینیم چرا افرادی مثل راشل دیگر چیزهای خوب زندگی‌شان را نمی‌بینند و قدردانی نمی‌کنند. چطور راشل می‌تواند دیدگاه جولیا را در پیش بگیرد (البته بدون اینکه مجبور شود یک ستاره هالیوودی با لبخند خیره‌کننده باشد!)

### بستنی هر روز

در یک پیاده‌روی اخیر در کوه‌های کالیفرنیا، تالی و دختر نه‌ساله‌اش لیویا به‌طور اتفاقی به یک عمارت باشکوه بر روی صخره‌ای مشرف به اقیانوس برخوردند. آن عمارت‌های خیره‌کننده در فیلم‌های قدیمی که شخصیت‌های گریس کلی در آن‌ها حضور دارند را تصور کنید. (شاید جولیا اکنون در آنجا زندگی کند.) تالی از دخترش پرسید که آیا دوست دارد در چنین عمارتی زندگی کند.

لیویا گفت: نه!

تالی پرسید: «چرا؟»

لیویا پاسخ داد: «خب، هر وقت بستنی یا اسباب‌بازی می‌گیرم، شبیه یک پاداش است و مرا خیلی خوشحال می‌کند؛ اما اگر آن قدر ثروتمند باشی که همیشه بستنی و اسباب‌بازی بگیری، دیگر قدرش را نمی‌دانی، چون هر روز آن را داری. این دیگر یک پاداش نیست و سپاسگزار نیستی»

نکته لیویا کاملاً درست است و متفکران هم همین را گفته‌اند. برای مثال، یک اقتصاددان به نام تیבור سیتووسکی معتقد بود که لذت واقعی زمانی به دست می‌آید که خواسته‌هایمان به‌طور کامل و همیشگی برآورده نشوند؛ به عبارت دیگر، چیزهای خوب زندگی (مثل غذای عالی، ماشین گران‌قیمت و...) اگر گاهی آن‌ها را تجربه کنید، شما را واقعاً خوشحال می‌کنند؛ اما وقتی این تجربه‌ها همیشگی و روزمره شوند دیگر لذت‌بخش نیستند و فقط به یک آرامش معمولی تبدیل می‌شوند. سیتووسکی باور داشت که وقتی ثروتمند می‌شوید، هیجان زندگی از بین می‌رود و جای خود را به یک آرامش دلپذیر اما کسل‌کننده می‌دهد.

ما با نظر کلی سیتووسکی موافقیم، اما فکر می‌کنیم این موضوع فقط به ثروت ربطی ندارد. لازم نیست ثروتمند باشید تا یک لذت هیجان‌انگیز به یک آرامش معمولی تبدیل شود.

برای مثال، ماکارونی و پنیر را در نظر بگیرید. خیلی‌ها (از جمله لیویا) با اینکه این یک غذای ساده است از آن بسیار لذت می‌برند. شاید شما هم این پاستای گرم و پنییری را دوست داشته باشید؛ اما اگر قرار باشد هر روز آن را بخورید، چه اتفاقی می‌افتد؟ ما پاسخ را می‌دانیم زیرا گروهی از پژوهشگران برای یافتن آن یک مطالعه علمی کنترل‌شده انجام دادند. آن‌ها شرکت‌کنندگان را به صورت تصادفی به دو گروه تقسیم کردند. به یک گروه، به مدت یک هفته هر روز یک وعده ماکارونی و پنیر داده شد. در ابتدای هفته، داوطلبان از غذایشان لذت می‌بردند، اما به تدریج باگذشت هر روز، جذابیت ماکارونی و پنیر برایشان کم شد. در واقع، آن‌ها به سادگی به آن عادت کردند. این امر تقریباً در مورد هر محرکی صادق است: هر چیزی، از یک باغ گل زیبا گرفته تا توده‌های زباله در خیابان، اگر بارها و بارها در فواصل زمانی نزدیک تجربه شود، واکنش احساسی کمتری (چه مثبت و چه منفی) ایجاد خواهد کرد.

گروه دوم داوطلبان، به مدت پنج هفته، هفته‌ای یک‌بار ماکارونی و پنیر دریافت کردند. آن‌ها در هفته اول از غذایشان لذت بردند، در هفته دوم لذت بردند و در هفته سوم نیز همین‌طور بود. همان‌طور که حدس می‌زنید هیچ کاهشی در میزان لذت بردن آن‌ها از ماکارونی و پنیر وجود نداشت؛ «چون لذت زمانی به دست می‌آید که خواسته‌هایمان به صورت ناقص و گهگاه برآورده شوند». ممکن است برای گروهی که هر روز ماکارونی و پنیر می‌خورند احساس تأسف کنید، اما لازم نیست. کسانی که هر روز ماکارونی و پنیر دریافت می‌کردند، به مرور زمان از خوردن آن کم کردند که باعث شد راحت‌تر لباس‌های جین خود را بپوشند؛ اما افرادی که هفته‌ای یک‌بار ماکارونی و پنیر می‌خوردند، همچنان هر هفته به همان اندازه غذا می‌خوردند و برخی از آن‌ها در بستن دکمه شلوار خود با مشکل روبه‌رو شدند (چاق شدن).

جولیا «ماکارونی و پنیر» را به صورت متناوب مصرف می‌کند. هرگاه احساس کند دارد به آن عادت می‌کند، شاید وقت آن باشد که مدتی به سفر برود و سیب‌زمینی و استیک بخورد. وقتی چند هفته بعد برمی‌گردد طعم «ماکارونی و پنیر» دوباره لذیذ خواهد بود. از طرف دیگر، راشل ده‌ها سال است که هر روز ماکارونی و پنیر می‌خورد. او هیجان اولین قاشق را به یاد می‌آورد، شبیه هفته‌های اولیه کار جدیدش یا اولین باری که همسرش را بوسید؛ اما همان‌طور که تازگی از بین رفت، لذت نیز محو شد. راشل، ما را به یاد شخصیت

غم‌انگیز «هنری فرانسیس ولنتاین» در سریال تلویزیونی قدیمی «منطقه گرگ‌ومیش» می‌اندازد. در قسمتی به نام «یک جای خوب برای ملاقات»، هنری که یک جنایتکار است در جریان سرقت توسط پلیس کشته می‌شود. هنری پس از بیدار شدن، خود را در حضور فرشته نگهبان مهربانش پیپ می‌یابد که به او خبر مرگش را می‌دهد. هنری شگفت‌زده می‌شود، اما به سرعت در می‌یابد که پیپ مایل است هر چه او می‌خواهد - پول، پیروزی در قمارخانه، زنان زیبا، یا هر چیز دیگر - به او بدهد. هنری با خود فکر می‌کند: «من حتماً در بهشت هستم».

در ابتدا این شرایط بسیار هیجان‌انگیز است؛ اما پس از گذشت تنها چند هفته، هنری از شدت یکنواختی و کسالت دیوانه می‌شود. ظاهراً پول، شامپاین و ماشین‌های سریع، اگر بتوان آن‌ها را همیشه و بدون وقفه در اختیار داشت، دیگر لذت چندانی ندارند. هنری دیگر نمی‌تواند تحمل کند و از پیپ التماس می‌کند که او را به جای دیگر منتقل کند - همان جایی که آتش شعله‌ور است. پیپ در پاسخ می‌گوید: «چه چیزی به شما این ایده را داد که در بهشت هستید، آقای ولنتاین؟ اینجا همان جای دیگر یعنی جهنم است!»

راشل مطمئناً بهشت را با جهنم اشتباه نمی‌گیرد؛ اما او به‌طور کامل از لذت‌های بهشت خود بر روی زمین شگفت‌زده نمی‌شود، زیرا به آن عادت کرده است. منظور ما از «به آن عادت کرده» این است که او کمتر متوجه چیزهای دوست‌داشتنی در زندگی‌اش می‌شود (آشپزخانه تمیز، آثار هنری، درختان سبز)؛ کمتر به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد؛ کمتر قدردان آن‌ها است. برای احساس شادی دوباره، او ممکن است نیاز به عادت زدایی داشته باشد. برای عادت زدایی نسبت به چیزی (یک غذای خاص، یک همسر دوست‌داشتنی، یک شغل عالی، گرمای نور خورشید، آبی اقیانوس)، باید برای مدتی از آن دور بمانیم تا جذابیت آن دوباره ما را غافلگیر کند.

حتی وقفه‌های کوچک نیز می‌توانند با شکستن عادت، محرک شادی و لذت باشند. به‌عنوان مثال، آیا ترجیح می‌دهید یک قطعه موسیقی را از آغاز تا پایان گوش دهید یا اینکه تجربه شنیداری شما با وقفه‌های کوچک قطع شود؟ حدس ما این است که شما گوش دادن بدون وقفه را ترجیح می‌دهید. اکثر مردم در پاسخ به این سؤال همین را می‌گویند؛ اما اگر هدف شما به حداکثر رساندن لذت باشد، ممکن است این انتخاب شما اشتباه باشد