



امروزه، یکی از ویژگی‌های افراد در جامعه‌های بشری، «تنوع‌طلبی رفتاری» می‌باشد. «تنوع» یکی از اصل‌های منطقی در زندگی بشر است که از تکراری شدن برخی امور، جلوگیری می‌کند. «تنوع» اگر منطقی و متناسب با شرایط کار، امکانات مالی و هم‌چنین موقعیت‌های مختلف باشد، بسیار مورد تأیید روان‌شناسی و مشاوره می‌باشد. به نظر می‌رسد نوعی از «تنوع‌طلبی» در بین مردم، جوانان و دانشجویان ما دیده می‌شود که نه تنها موجب کیفیت در زندگی نمی‌شود بلکه باعث افزایش استرس و اضطراب در بین آنان می‌گردد. امروزه این تنوع‌طلبی، بسیاری از افراد را تا حد استرس‌های شدید، سوق می‌دهد. این نوع تنوع‌طلبی غیرمنطقی و غیراصولی، به سیستم روانی افراد، آسیب وارد می‌کند. «تنوع‌طلبی آشفته» اصطلاحی است که می‌توان برای این نوع تنوع‌طلبی، بیان کرد.

تنوع طلبی آشفته

آن‌چه که انسان را از حیوان، تمیز می‌دهد، هُسن بیان است. «آتا تول فرانس»

کلام

تنوع طلبی آشفته چیست؟

را به «تنوع طلبی آشفته»، هدایت می کنند.

تنوع طلبی آشفته و عدم کیفیت در کارها

طبق تعریف‌های رایج در روان‌شناسی احساس و ادراک، وقتی فردی کاری انجام می‌دهد، باید توجه و آگاهی کامل و لازم جهت انجام این کار در او وجود داشته باشد. هرچه قدر این توجه، کم‌تر باشد، احتمال کم‌شدن بازده آن کار، وجود دارد. امروزه، بسیاری از مردم به دنبال انجام وظیفه هستند یعنی فقط می‌خواهند کار انجام شود. اگر این کار با کیفیت صددرصد هم نشد، مشکلی نیست. برخی افراد می‌گویند: «یک ساعت است که مطالعه می‌کنیم ولی چیز زیادی متوجه نمی‌شویم.» درحقیقت، ذهن و فکرشان در زمان انجام کار، در جای دیگری سیر می‌کند. پس می‌توان گفت که به‌طور کلی هرچه توجه و دقت در کار بالا باشد، به‌طور قطع، کیفیت کار هم زیاد خواهد شد. برای نمونه، انجام دو کار مانند صحبت کردن با تلفن همراه و رانندگی کردن، امروزه برای خیلی‌ها خطرناک شده است. خیلی از رابطه‌های غیرعادی در بُعدهای خصوصی خانواده‌ها، امروزه به دلیل کیفیت پایین در انجام کار می‌باشد. خانم خانه‌داری که در حال آشپزی، با تلفن صحبت می‌کند و از یخچال هم چیزی برمی‌دارد، سیستم فیزیکی بدن او در درازمدت، دچار اشکال می‌شود.

رابطه‌ی بین بی‌قراری و تنوع طلبی آشفته

برخی از افراد به دلیل این‌که بی‌قراری دارند، «تنوع طلب» می‌شوند. به عبارت دیگر، آنان به این دلیل «تنوع طلبی آشفته» را در رفتارشان نشان می‌دهند که توان تمرکز و انجام یک کار را برای مدت طولانی ندارند. صبور بودن و احساس لذت بردن از انجام امور در این افراد، کم‌تر دیده می‌شود. تحمل و ثبات در انجام کار، در آنان دیده نمی‌شود. وقتی این افراد، فکر می‌کنند که به‌عنوان نمونه، سه هفته، یک ماه و یا چند سال باید یک کار را انجام دهند، به‌قول خودشان «کلافه می‌شوند». هرچیزی که برای‌شان حالت تکراری و یکنواخت داشته باشد، خسته کننده است. به‌نظر می‌رسد که انجام یک عمل به‌صورت تکراری در سال‌های طولانی، خسته کننده است. شاید «تنوع» لازم داشته باشد، ولی برای یک ماه و یا چند هفته، خیلی تنوع طلبی است.

به‌عنوان نمونه، مدیر کارخانه‌ای برای کارخانه‌ی خود در یکی از کشورهای خارجی، حسابدار جوان می‌خواست. افراد زیادی جهت مصاحبه آمده بودند. هنگام مصاحبه، از آنان سؤال می‌شد: «شما قادر به انجام چه کار دیگری هستید؟» همه‌ی افراد، کارهای دیگری را علاوه بر حسابداری، ذکر می‌کردند که قادر به انجام آن‌ها هم هستند، (رانندگی، کار در کارگزینی، بایگانی و...) فقط در یک مورد، جوانی که مورد گزینش قرار می‌گرفت، گفت: «من هیچ کاری غیر از حسابداری بلد نیستم.» مدیر آن کارخانه گفت: «این، فردی است که مورد نظر من می‌باشد» و او را استخدام کرد. این نمونه، اهمیت داشتن تخصص در یک کار، آن هم در حد عالی را نشان می‌دهد.

محسن حسن زاده

کارشناس ارشد روان‌شناسی، پژوهش‌گر استرس

منظور از این نوع «تنوع طلبی»، این است که افراد در کار خود و هم‌چنین بُعدهای خصوصی زندگی و یا تحصیلی، ثبات و ایستایی خاصی نداشته و هر روز از یک کار یا یک رشته‌ی تحصیلی و یا یک فعالیت هنری، به کار و حرفه‌ی دیگری رفته و فعالیت قبلی خود را رها می‌کنند. این موضوع به‌قدری در زندگی آنان، مشهود است که دیگران به‌راحتی آن را درک کرده و برای‌شان قابل لمس می‌باشد. برای نمونه، یک دانشجو در دوران تحصیل، بهتر است رشته‌ای را که در آن پذیرفته شده، ادامه دهد اما بسیاری از دانشجویان به‌محض ورود به دانشگاه، تصمیم می‌گیرند رشته‌ی خود را تغییر دهند، به این دلیل که از این رشته، خوش‌شان نمی‌آید. آنان به هر آب و آشنی می‌زنند تا به هدف خود برسند. به‌نظر می‌رسد این تغییر رشته در موردهایی که در واقع علاقه‌ای وجود ندارد، درست باشد ولی در بسیاری از این افراد، به‌طور واقعی، این‌طور نیست. این دانشجو همان‌طور که تلفن همراه خود را مدام عوض می‌کند، این هم برایش عادت شده و می‌خواهد رشته‌اش را هم عوض کند.

در نمونه‌ای دیگر، بسیاری از جوانان، با شور و هیجان زیاد در کلاس‌های هنری ثبت‌نام می‌کنند ولی بعد از چند جلسه، این شور و هیجان، کم شده و دیگر ادامه نمی‌دهند. شما در بین این افراد، می‌توانید مردمانی را پیدا کنید که اقبانوسی از اطلاعات دارند اما این اقبانوس، خیلی عمیق ندارد یعنی وقتی برای شما از یک کار و یا یک هنر و... صحبت می‌کنند، به‌زودی دانسته‌های‌شان تمام خواهد شد. کم‌تر می‌توانند برای شما در یک رشته‌ی خاص و به‌صورت انبوه، اطلاعات بدهند. بسیاری از افراد، خود را صاحب‌نظر در همه‌چیز می‌دانند. هنوز افسر و کارشناس راهنمایی و رانندگی در صحنه‌ی تصادف حاضر نشده تا مقصر تصادف را مشخص کند، مقصر را تعیین می‌کنند و برای خود دلیل می‌آورند. از این نمونه‌ها در زندگی، فراوان دیده می‌شود. اگر از آنان بپرسند که چند کار بلد هستید، برای نمونه می‌گویند: «پنج کار» و اگر بپرسند: «کدام را به‌صورت حرفه‌ای، بلدید؟» جواب خواهند داد: «شاید همه‌ی این‌ها را» و این در حالی‌ست که در بسیاری از کشورهای دنیا، مردم فقط یک کار را بلد هستند ولی در این کار، حرفه‌ای بوده و صاحب‌نظرند. شاید این‌طور بتوان بیان کرد که هرچه تعداد این کارها، کم‌تر می‌شود، تخصص در آن کار اندک، بالاتر می‌رود. این تنوع طلبی شلوغ را «تنوع طلبی آشفته» می‌گویند.

چرا انسان‌ها، تنوع طلب آشفته می‌شوند؟

به‌نظر می‌رسد که بسیاری از افراد به دلیل وجود چند نوع فکر به‌طور هم‌زمان در مغز خود، در رفتارشان هم این تنوع را نشان می‌دهند. بسیاری از مردم، احساس می‌کنند که به چند چیز، هم‌زمان فکر کردن، هنر است. در حالی‌که این نوع فکر کردن، در نهایت، به پُرش فکرها و عدم ثبات فکر، می‌انجامد و مقدمه‌ای برای کم‌شدن کیفیت آن کار خواهد شد. بی‌قراری، استرس، اضطراب، هیجان زیاد، عدم تحمل و نداشتن صبر در کارها، تمایل سریع به نتیجه‌ی کار و... از جمله عامل‌هایی هستند که افراد