

بہم آگے بڑھو



معاونت ریاست جمهوری
در امور زنان و خانواده

خوش بینی

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
پدیدآور: دکتر محمود گلزاری با همکاری دکتر زهره قربانی
کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای معاونت رییس جمهور در امور زنان و خانواده
محفوظ می باشد.
سال ۱۳۹۸

خوبشینی

محتوای آموزشی مهارت‌های خوب زیستن برای دختران
جلد دوم

پدیدآور: دکتر محمود گلزاری
با همکاری دکتر زهره قربانی

فهرست:

۵	دیباچه
۹	خوش‌بینی
۱۰	خوش‌بینی چیست؟
۱۱	از درماندگی آموخته شده تا خوش‌بینی آموخته شده
۱۵	الگوی خوش‌بینی آموخته‌شده
۲۲	خوش‌بینی یا ساده‌لوحی
۲۴	عوامل مؤثر در ایجاد خوش‌بینی
۲۷	پیامدهای خوش‌بینی
۲۹	زبان‌های خوش‌بینی افراطی
۳۱	چهار مهارت اصلی خوش‌بینی
۳۴	سازوکارهای منفی تقویت‌کننده بدبینی
۳۸	سنجش خوش‌بینی
۵۴	منابع
۵۵	تمرین خویشتن‌ایده‌آل مربوط به آینده
۵۶	راهنمایی برای تمرین در بسته و در باز شده
۶۴	من گیاهی ریشه در خویشم

دیباچه

در میان هزارها کودک و نوجوان سالم و شادایی که شمیم روح‌پرور سرزندگی را در خانه‌ها و مدرسه‌های ما می‌پراکنند و نغمهٔ دل‌انگیز امید را در فضای جامعه سر می‌دهند، شمار نگران‌کننده‌ای از فرزندان این سرزمین نیز بدون نشاط و پویایی، در چنبرهٔ روان‌رنجوری‌ها و کژکاری‌ها روزگار می‌گذرانند.

تکانشوری - ابراز ناگهانی و تند هیجان‌های ناخوشایند - بخشی از شیوهٔ رفتاری نوجوانان و جوانان شده است: با شنیدن کوچک‌ترین کلام خلاف میل‌شان و برخورد با ناکامی‌های جزئی، بر می‌آشوبند، داد می‌زنند و چیزهایی دور و برشان را به این سو و آن سو پرتاب می‌کنند و گاه به خشونت‌های آسیب‌زای جسمی روی می‌آورند.

نوجوانان دختر و پسر، در اوان برانگیختگی رانهٔ جنسی، با افرادی از جنس مخالف، پیوندهای گذرا برقرار می‌کنند و برخی، آشنایی را با تماس‌های جسمی می‌آمیزند. پسران‌شان، به ویژه در میانهٔ دوران نوجوانی، شرم را با شراب می‌زدایند و «خودی» را با «بنگ» و «گل» به مُغاک «بی‌خودی» می‌افکنند. نسل شبکه‌های مجازی، این بومیان دیجیتال، در وب‌گردی‌های بی‌امان خود، به هرزه‌بازارها سر می‌کشند و آتش وسوسهٔ غریزی را در وجود خود شعله‌ور می‌سازند.

خویش‌تن‌داری پایین، تاب‌آوری کم، آشفتگی ذهنی، بی‌سواد هیجانی،

ضعف خردورزی و ناشکیبایی و تندخویی، نهال‌های تازه رُسته این مرز و بوم کُهن را آشکارا به لذت‌های، تنانه، فربهی جسمی، افت آموزشی و پژمردگی روانی کشانده است.

با رویکردهای متفاوتی می‌توان به سبب‌شناسی این آسیب‌های جدی و هراس‌آور و نیز به چاره‌اندیشی برای پیشگیری و مقابله با زمینه‌ها و عوامل آن‌ها پرداخت. از یک سو فیلسوف و متفکر برجسته اتریشی، «ایوان ایلچ» در کتاب پرآوازه «مدرسه زدایی از جامعه» (ترجمه الهه ضرغام ۱۳۸۷، انتشارات رشد) بر سرمان فریاد می‌زند که هر چه واماندگی، سرکشی و کژاندیشی در بچه‌ها می‌بینیم از ساختار ویرانگر مدرسه است. زیرا **مدرسه**:

- با محتوا و فرایند آموزشی خود پدیده‌ای جبری است که دانش‌آموزان را در زندانی مقدس محصور می‌کند و به بند می‌کشد!

- از خودبیگانگی را مقدمه زندگی می‌سازد و به این ترتیب آموزش را از واقعیت و کار خلاق جدا می‌کند.

- نظامی است که به صورت قانونی، تبعیض و تعصب را یک جا در خود جمع می‌آورد.

افزون بر این‌ها، دانش‌آموزان با آن که به مدرسه می‌روند، نه چیزی یاد می‌گیرند (زیرا بخش عمده‌ای از دانش مورد نیاز خود را بیرون از مدرسه کسب می‌کنند) و نه نقش اجتماعی خود را می‌آموزند، بر پایه این واقعیت‌های انکار ناشدنی است که می‌گوییم: نه تنها آموزش، بلکه جامعه نیز به عنوان یک کل، نیازمند **مدرسه‌زدایی** است!

با رویکردی کاملاً متضاد، کسانی را داریم که بیان هر مشکل کوچک کودکان و نوجوانان مدرسه رو را، سیاه‌نمایی به حساب می‌آورند و از لکه‌دار شدن سیمای نورانی مدرسه نگران و برآشفته می‌شوند!

مدیران بلندپایه نظام آموزشی و دبیران و مشاوران دلسوز و با تجربه به

«رویکرد پیشگیرانه» باور دارند و پیشنهاد می‌کنند که نخست، از طریق نظرسنجی‌ها و پژوهش‌های علمی و میدانی آن دسته از مشکلات رفتاری و اخلاقی را که فراوانی و شدت بیشتری دارند بشناسیم و پس از آن با آموزش‌های مستقیم - متناسب با سطح درک مخاطب - همه دانش‌آموزان را از زیان‌های آسیب‌های مشخص شده آگاه سازیم. و هم‌زمان، آن‌هایی را که از مرز سلامت عبور کرده‌اند با مداخله‌های پیشگیرانه بهبود بخشیم و از تکرار خطا باز داریم. سرانجام در جدیدترین رویکرد، مارتین سلیگمن - روان‌شناس برجسته معاصر و بنیان‌گذار جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر - را عقیده بر این است که بررسی‌های علمی در ۵۰ سال گذشته ثابت کرده است که اقدامات پیشگیری سنتی، که در چارچوب «مدل بیماری» شکل گرفته‌اند، نتوانسته‌اند مصونیت و توانمندی لازم را در افراد پرورش دهند.

او در مقاله‌ای با عنوان «روان‌شناسی مثبت، پیشگیری مثبت و درمان مثبت»، که در سال ۲۰۰۲ در کتاب، *Handbook of positive psychology* چاپ دانشگاه آکسفورد، منتشر شده است، به پشتوانه ده‌ها بررسی علمی خود و همکارانش تأکید می‌کند که با افزایش هیجان‌های مثبت و پرورش توانمندی‌های منش، می‌توان دگرگونی‌های بنیادی و مثبتی را در هدف‌های فکری، عاطفی و رفتاری کودکان و نوجوانان ایجاد کرد. خوشبختانه، این رویکرد و گفتمان منطقی روشن و امیدبخش، مورد توجه سرکار خانم دکتر معصومه ابتکار معاون محترم رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده و آقای سید محمد بطحائی وزیر محترم آموزش و پرورش قرار گرفت و موافقت و حمایت این بزرگواران موجب شد که طرح تدوین ۱۲ جزوه آموزشی با عنوان‌های: ابراز وجود، امید، خودباوری، خوش‌بینی، خویشتن‌داری، روابط مثبت، شادی و نشاط، معنا و هدف، معنویت، مقابله مثبت با فشارروانی، مهربانی و نوع‌دوستی، هوش هیجانی، برای تدریس و اجرا در کارگاه‌های ارتقای مهارت‌های

پرورشی مربیان مدارس، با مدیریت نگارنده تصویب شود.

پس از تصویب طرح، همکار روان‌شناس و تلاشگر من خانم دکتر زهره قربانی محتوای اولیه جزوه‌ها را با استفاده از منابع جدید روان‌شناسی مثبت تدوین کردند. پس از آن به ویرایش علمی، افزودن و کاستن مطالب، اضافه کردن آموزه‌های اسلامی و ادبی و ویرایش زبانی محتوای جزوه‌ها پرداختیم. به علاوه برای علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به ادبیات زنده و پربار فارسی، ۱۲ سروده زیبا و آموزنده را از ۱۲ شاعر برجسته گذشته و معاصر: سعدی، حافظ، پروین اعتصامی، نیما یوشیج، فروغ فرخزاد، سهراب سپهری، م. آزاد، فریدون مشیری، سیمین بهبهانی، قیصرامین‌پور، هوشنگ ابتهاج و شفیعی کدکنی برگزیدم و حسن مطلع هر بخش قرار دادم.

چون قرار است این نوشته‌های علمی و کاربردی را مشاوران مدارس سراسر کشور فراگیرند و به دانش‌آموزان خود به صورت کارگاهی آموزش دهند، مخاطب نوشته‌ها هم معلمانند و هم دانش‌آموزان. برای هر موضوع، پرسشنامه معتبری با راهنمای نمره‌گذاری و تفسیر آن و نیز چندین کاربرگ، برای اجرا در کارگاه آموزشی آورده شده است.

در پایان وظیفه خود می‌دانم از خانم دکتر معصومه ابتکار معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر اطره نژادی، معاون برنامه‌ریزی و هماهنگی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، خانم دکتر بهناز موحدی مدیر کل برنامه‌ریزی معاونت رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده، آقای سید محمد بطحائی وزیر آموزش و پرورش و خانم فرحناز مینایی‌پور مدیر کل دفتر امور زنان وزارت آموزش و پرورش که با درایت، هدایت و حمایت خود این کار را به ثمر رساندند، از صمیم قلب سپاسگزاری نمایم.

محمود گلزاری

خوش‌بینی

جاوید به تازگی با مشکلی روبرو شده است. او احساس می‌کند که رفتار پدرش، با او تغییر کرده است، اما هر قدر با خودش فکر می‌کند، نمی‌تواند دلیل این تغییر را بفهمد. تا دو هفته پیش رابطه جاوید و پدرش خیلی خوب بود. آن‌ها آخر هفته‌ها باهم به کوه می‌رفتند و معمولاً یک بار هم به استخر. او خیلی راحت مسائل خود را با پدرش مطرح می‌کرد. اما از دو هفته پیش ناگهان ورق برگشت. پدر جاوید بعد از بازگشت از محل کار حوصله صحبت کردن با او را نداشت. برنامه استخر و کوهنوردی‌شان لغو شده بود. پریشب هم به خاطر این که جاوید فراموش کرده بود کیسه‌های زباله را دم در بگذارد پدرش با خشم سر او داد زده بود. جاوید از این تغییر بسیار ناراحت بود، با خودش فکر کرد، شاید این موضوع که درسش زیاد خوب نیست، موجب ناراحتی پدرش شده است، شاید هم پدرش از این که علی دوستش، به او سیگار تعارف کرده بود ناراحت شده بود. (البته جاوید پیشنهاد دوستش را رد کرده بود)، احتمال هم داشت پدرش از این که او چندوقت پیش با خواهرش شادی بدرفتاری کرده بود، دلگیر شده باشد و حالا بخواهد جاوید را ادب کند. اگرچه پدر جاوید سابقه چنین رفتارهایی را نداشت، اما چون جاوید مطمئن بود که حتماً از او خطایی سر زده است مدام خودش را سرزنش می‌کرد. یک بار وقتی پدر جاوید با همکارش تلفنی صحبت می‌کرد، جاوید ناخواسته حرف‌هایشان را شنید و متوجه شد پدرش مشکل کاری پیدا کرده است. او وقتی به مرور رفتارهای پدرش در روزهای گذشته پرداخت، متوجه شد

که رفتار او با مادر و خواهرش هم تغییر کرده است. بنابراین ممکن بود پدرش اصلاً از دست او عصبانی نباشد...

خوش‌بینی چیست؟

«نیمه پر لیوان را ببین»، «منفی‌بافی نکن»، «پایان شب سیه، سپید است.» این‌ها و بسیاری موارد مشابه، پیام‌هایی هستند که افراد، آن‌ها را به عنوان خوش‌بینی در نظر می‌گیرند و سعی می‌کنند با به کار بستن این پندها دیدگاه خود و دیگران را نسبت به زندگی مثبت‌تر کنند. اما به نظر بسیاری از روان‌شناسان متخصص در این حوزه، این تلقین‌های فکری تنها جلوه‌هایی سطحی از مفهوم خوش‌بینی هستند. به اعتقاد روان‌شناسان، خوش‌بینی در سطح عمیق و پایدار، به گونه خاصی از ادراک و تبیین وقایع پیرامونی بستگی دارد.

خوش‌بینی، به طور ساده عبارت است از انتظار فرد به این که، با وجود همه موانع و سختی‌ها، همه چیز درست خواهد شد و معلوم نیست شرایط کنونی فاجعه‌آمیز باشد.

سلیگمن، پدر روان‌شناسی مثبت- که نظریه خوش‌بینی آموخته شده را مطرح کرده است- معتقد است وقتی ما با یک رخداد بیرونی، مثبت و/یا منفی روبرو می‌شویم بی‌درنگ می‌کوشیم تا آن را علت‌یابی کنیم. چرا که یافتن علت، در یک دید تکاملی، برای انسان بی‌ارتباط به سن، جنسیت و نژاد او اهمیت بسیار زیادی دارد. حتی یک کودک خردسال هم در مورد نحوه رفتار والدین با خود، به بررسی ذهنی می‌پردازد و از آن نتایجی می‌گیرد.

سلیگمن، خوش‌بینی را عبارت از شیوه‌ای می‌داند که افراد بر پایه آن موفقیت‌ها و شکست‌هایشان را برای خود تفسیر می‌کنند. افراد خوش‌بین، شکست را موقعیتی می‌بینند که می‌توانند آن را تغییر دهند. آنها اعتقاد

دارند با تلاش و استفاده از مهارت حل مسئله می‌توانند در نوبت بعدی موفق شوند. در حالی که افراد بدبین، به خاطر شکست، خود را سرزنش می‌کنند و آن را به خصیصه‌ای دیرپا در وجود خویش نسبت می‌دهند که توانایی تغییر را دارند. این تفسیرهای متفاوت، بر نحوه پاسخ‌گویی افراد به زندگی، تأثیرات آشکاری باقی می‌گذارند. برای مثال، در واکنش نسبت به رویدادی ناگوار، مانند کنار گذاشته شدن از شغل، افراد خوش‌بین به صورتی فعال و امیدوار پاسخ می‌دهند، برنامه‌ای برای فعالیت طرح‌ریزی می‌کنند یا در جست و جوی یافتن کمک و راهنمایی برمی‌آیند. آنان مانع را چیزی می‌بینند که می‌توانند آن را کنار بزنند. در مقابل، افراد بدبین، با چنین مشکلی، فرض می‌کنند که نمی‌توانند در مورد آن کاری انجام دهند و از این رو، تلاشی برای حل مسئله نمی‌کنند. آن‌ها، مانع را نوعی کاستی فردی به حساب می‌آورند که همیشه آزاردهنده خواهد بود.

از درماندگی آموخته شده تا خوش‌بینی آموخته شده

تعریف درماندگی آموخته شده: درماندگی آموخته شده حالتی روانی است که وقتی انسان‌ها یا حیوانات، در شرایط آسیب‌زایی قرار می‌گیرند که کنترلی بر آن ندارند (مثل تجربه درد، شکست و ناکامی و...) پدید می‌آید. به عبارت دیگر درماندگی آموخته شده به معنای باور فرد (یا حیوان) است بر اجتناب‌ناپذیر بودن شرایط نامطلوب و دست کشیدن از تلاش برای تغییر آن شرایط، حتی در مواقعی که فرصتی برای رهایی از آن پیش می‌آید.

هنگامی که انسان با حیوان به این نتیجه برسد که کنترلی بر آنچه برایش روی می‌دهد ندارد، احساس درماندگی می‌کند و آرام‌آرام به فرد درمانده تبدیل می‌شود. روان‌شناسان از آن رو به این پدیده درماندگی آموخته شده می‌گویند که یک صفت ذاتی نیست. هیچ‌کس با این طرز تفکر به دنیا

نمی‌آید که کنترلی بر رویدادهای زندگی ندارد و سعی و تلاش او نمی‌تواند موجب تغییر شرایط ناگوار شود، بلکه این تجربه‌های فرد در طول زندگی است که موجب می‌شود که بارور کند، مهار زندگی را در اختیار ندارد.

آزمایش سلیگمن و نظریه درماندگی آموخته‌شده

پژوهش تجربی اولیه‌ای که موجب شکل‌گیری این نظریه شد در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰، توسط مارتین سلیگمن و استیون مایر صورت گرفت. برای انجام این آزمایش، سلیگمن و همکارش تعدادی سگ را در قفس قرار می‌دادند و با دستگاه شوک الکتریکی به آن‌ها شوک وارد می‌کردند. سگ‌ها، پس از چندین کوشش نافرجام، می‌آموختند که راه گریزی از شوک الکتریکی وجود ندارد و درد و ناراحتی آن را به عنوان بخشی از واقعیت زندگی خود می‌پذیرفتند و دیگر تلاشی جهت رهایی از وضعیت دشوار نمی‌کردند.

در مرحله دوم این آزمایش، سلیگمن مانعی را در قفس طراحی کرد که با عبور از آن، سگ‌ها می‌توانستند از شوک الکتریکی بگریزند. در این مرحله سگ‌های مرحله قبل و تعدادی سگ تازه‌وارد را در قفس گذاشتند نتایج شگفت‌انگیز بود. سگ‌های تازه‌وارد، که شوک الکتریکی را تجربه نکرده بودند، به راحتی با عبور از مانع از شوک الکتریکی فرار کردند. اما سگ‌های قبلی، به دلیل شکل‌گیری ذهنیت خود، نسبت به نبودن راه فرار و حل مشکل، انگیزه‌ای برای تلاش نداشتند و همچنان درد و رنج ناشی از شوک را تحمل می‌کردند. این در حالی بود که حتی در طرف دیگر مانع، غذای لذیذی هم برای سگ و تحریک او گذاشته بودند!

این سگ‌ها، درمانده و افسرده، دراز می‌کشیدند و رنج و درد وارد شده بر خود را تحمل می‌کردند. سلیگمن این رفتار را درماندگی آموخته شده نامید. بعد از این آزمایش، روان‌شناسان دیگری آزمایش‌های مشابهی را روی حیوانات دیگر اجرا کردند. برای مثال در یک پژوهش، پژوهشگران مرغ

ماهیخواری را در آکواریومی پر از ماهی قرار دادند، اما بین مرغ ماهیخوار و ماهی‌ها مانعی شیشه‌ای گذاشتند که مرغ ماهیخوار نتواند ماهی‌ها را شکار کند، پس از این که تلاش مرغ ماهیخوار چندبار به شکست انجامید، پژوهش‌گران مانع را برداشتند، اما در کمال تعجب دیدند که مرغ ماهیخوار برای گرفتن ماهی‌ها تلاشی نمی‌کند.

از درماندگی آموخته شده در بعضی از فرهنگ‌ها استفاده مثبت شده است. برای نمونه در کشورهای جنوب شرق آسیا که از فیل برای تردد استفاده می‌شود، برای تربیت حیوان این روش را به کار می‌گیرند. پاهای بچه فیل را از ابتدا با طناب‌های محکمی می‌بندند. بچه فیل پس از تلاش بسیار می‌فهمد که نمی‌تواند این طناب‌ها را پاره کند. بعد از این که فیل بزرگ شد، پایش را با یک نخ نازک که به سادگی پاره می‌شود می‌بندند، اما فیل هیچ وقت سعی نمی‌کند این طناب را پاره کند، چون باور دارد که نمی‌تواند این کار را انجام دهد.

مثال‌هایی از درماندگی آموخته شده در انسان‌ها

همان‌طور که پیشتر گفته شد، درماندگی آموخته شده فقط ویژه حیوانات نیست. نتایج پژوهش‌هایی که بر روی انسان‌ها انجام شده است حاکی از آن است که درماندگی آموخته شده در انسان‌ها نیز مشاهده می‌شود. اگرچه پاسخ انسان‌ها به شرایط نامطلوب نسبت به پاسخ حیوانات پیچیده‌تر و تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می‌گیرد، اما به‌طور کلی نتایج پژوهش‌های مرتبط با درماندگی آموخته شده در انسان‌ها با نتایج پژوهش‌های حیوانی در این حیطه هم‌خوان است.

در پژوهشی که در سال ۱۹۷۴ انجام شد، آزمودنی‌ها به سه گروه تقسیم شدند: یکی از گروه‌ها در معرض صدای بلند و ناخوشایندی قرار می‌گرفت که می‌توانست آن را با چهار بار فشار دادن دکمه قطع کند. گروه دوم هم صدای همانندی را می‌شنیدند، اما دکمه‌ای که برای قطع صدا در اختیار داشتند

خراب بود و کار نمی‌کرد. گروه سوم در معرض هیچ نوع صدایی نبود. بعد از مدتی، هر سه گروه آزمودنی‌ها در معرض صدای بلندی قرار گرفتند. جعبه‌ای بر روی میز قرار داشت که آزمودنی‌ها می‌توانستند با تکان دادن دسته آن صدا را قطع کنند. مانند آنچه در آزمایش حیوانات مشاهده شده بود، آزمودنی‌هایی که در قسمت اول آزمایش کنترلی روی صدا نداشتند، اصلاً به دسته دست نزنند. در حالی که بقیه آزمودنی‌ها خیلی زود از طریق کوشش و خطا دریافته‌اند، چطور می‌توانند صدا را قطع کنند.

سلیگمن و همکارانش اظهار کردند که قرار دادن آزمودنی‌ها در معرض موقعیت‌هایی که کنترلی بر آن ندارند، موجب سه نوع نقص می‌شود: نقص شناختی، نقص انگیزشی و نقص هیجانی. نقص شناختی بر باور آزمودنی مبنی بر غیرقابل کنترل بودن موقعیت و شرایط اشاره دارد. نقص انگیزشی بی‌میلی آزمودنی به استفاده از روش‌هایی برای فرار از موقعیت منفی را نشان می‌دهد و نقص هیجانی احساس افسردگی ناشی از قرار گرفتن آزمودنی در یک موقعیت منفی غیرقابل کنترل را دربرمی‌گیرد.

در شرایط درماندگی آموخته شده، فرد هیچ تلاشی از خود نشان نمی‌دهد. چرا که تلاش‌های قبلی او ناکام بوده است. سلیگمن این توجیه را به افراد افسرده نیز نسبت داد. طبق تفسیر سلیگمن، بی‌تفاوتی و انفعالی که افراد افسرده بروز می‌دهند، نشانه‌های رفتاری درماندگی آموخته شده هستند. این نشانه‌ها، واکنش به افراد تجربه‌های قبلی آن‌ها است که در آن‌ها احساس کرده‌اند توانایی کنترل بر سرنوشتشان را ندارند.

سلیگمن و همکارانش، در سال‌های بعد نظریه درماندگی آموخته شده را بازنگری کردند. جمع‌بندی دوباره این نظریه به گونه‌ای که قابل تعمیم به انسان باشد، حاکی از آن است که در پی رویدادهای ناگوار بیرونی، توجیهات علی درونی به وجود می‌آیند که سبب از بین رفتن عزت نفس می‌شوند،

به‌علاوه از آن جایی که این توجیهات کلی و پایدار هستند، فرد از ادامهٔ حرکت و تلاش بازمی‌ماند. بنابراین در مدل تجدیدنظر شده این نظریه، بر نقش اسنادها تأکید می‌شود. اسناد به معنای نحوهٔ تفسیر کردن اتفاقاتی است که برای افراد روی می‌دهند. افراد افسرده وقتی با شکستی روبرو می‌شوند، اسنادهای درونی، پایدار و فراگیر (کلی) دارند. این در حالی است که اسنادهای افراد غیرافسرده یا خوش‌بین، در مقابل شکست‌ها، بیرونی، گذرا و غیراختصاصی است.

الگوی خوش‌بینی آموخته‌شده

سلیگمن بعد از چندی به این نتیجه رسید که اگر درماندگی آموخته‌شده - که نوعی واکنش بدبینانه نسبت به رویدادهای زندگی است - اکتسابی است؛ پس نقطهٔ مقابل آن، یعنی خوش‌بینی آموخته شده را هم می‌توان یادگرفت. او براساس این فرضیه، الگوی خوش‌بینی آموخته شده را مطرح کرد. سلیگمن برای این کار نظریهٔ اسناد (وینر، ۱۹۸۲) را به کار گرفت. او در کتاب خوش‌بینی آموخته‌شده می‌نویسد:

براساس نظریهٔ اسناد، می‌توان عوامل تبیین کننده رویدادها را از سه جنبه طبقه‌بندی کرد:

(الف) عوامل بیرونی در برابر عوامل درونی

(ب) عوامل پایدار در برابر عوامل گذرا

(ج) عوامل فراگیر یا کلی در برابر عوامل خاص

بگذارید این موضوع را با ذکر یک مثال دنبال کنیم. دو دانش‌آموز خوش‌بین و بدبین را تصور کنید که هر دو یک بار در امتحانی قبول و بار دیگر در امتحانی رد شده‌اند. آنها حتی اگر به دیگران هم چیزی نگویند بدون درنگ، پس از آگاهی از نتیجه امتحان، در ذهن خود مشغول یافتن علتی

برای آن می‌شوند. به علت‌شناسی آنها توجه کنید:

رویداد	دانش آموز خوش‌بین	دانش آموز بدبین
رویداد خوشایند (مانند قبول شدن در امتحان)	درونی: من کارم را خوب انجام دادم. پایدار: من با استعدادم. کلی: این شروع خوبی برای فصل امتحانات بود. حتماً امتحان‌های دیگرم هم آسان هستند.	بیرونی: نمی‌دانم این اتفاق چطور افتاد. خیلی شانس آوردم. موقت: امروز روز شانس من بود. خاص: خب که چی؟ دفعه بعد حتماً از این درس می‌افتم
رویداد ناخوشایند (مانند قبول نشدن در امتحان)	بیرونی: سؤالات امتحان خیلی سخت بودند. موقت: اشکالی ندارد. دفعه بعد قبول می‌شوم. خاص: به هر حال دیروز تولدم بود و من وقت نکردم درس بخوانم.	درونی: مشکل از من بود، خوب برای امتحان آماده نشده بودم. پایدار: هیچ‌وقت نمی‌توانم در این درس قبول شوم. کلی: با این وضع هیچ وقت به آرزوهایم نمی‌رسم.

همان‌طور که می‌بینید، دانش‌آموز، خوش‌بین، در تبیین نمره بد خود به عوامل بیرونی، خاص و موقتی (ناپایدار) توجه می‌کند، ولی دانش‌آموز بدبین همه را به مسائل درونی، کلی و ثابت شخصیتی نسبت می‌دهد و با این نحوه اسناد، در گردابی از ناامیدی فرو می‌رود.

به همین ترتیب می‌توان به تبیین رویدادهای خوشایند زندگی پرداخت. افراد خوش‌بین رخداد‌های خوشایندی مثل موفق شدن در امتحان را به عوامل درونی، کلی و پایدار نسبت می‌دهند و افراد بدبین برعکس، موفقیت‌های خود را به حساب عوامل بیرونی، خاص و موقت (مثل شانس و کمک دیگران) می‌گذارند.

پایه‌های نظری چنین موضوعی آنقدر قوی است که براساس چنین شیوه تفکری می‌توان موفقیت یا عدم موفقیت افراد را در زندگی‌شان تخمین زد. همان‌طور که سلیگمن آن را در مورد موفقیت تیم‌های ورزشی مورد بررسی قرار داد و دریافت که تیم‌های موفق از این سبک‌های تبیینی خوش‌بینانه در بررسی علت موفقیت یا شکست خود بهره می‌برند. در ادامه به توضیحاتی دربارهٔ هریک از این سه بعد می‌پردازیم.

بعد اول: تداوم «گاهی» در برابر «همیشه»

براساس بعد تداوم، افراد رویدادهای خوشایند و ناخوشایند را به عوامل پایدار یا گذرا نسبت می‌دهند. در اسنادهای پایدار، علت رویدادها به عواملی نسبت داده می‌شود که در طول زمان نسبتاً پایدار و ثابت باقی می‌مانند. در چنین اسنادهایی عوامل همیشگی یا طولانی مدت‌اند یا در طی زمان ادامه دارند؛ مانند شخصیت، استعداد و... در حالی که در اسنادهای ناپایدار، علت رویدادها، به عواملی نسبت داده می‌شود که گذرا یا کوتاه‌مدت‌اند. در اسنادهای ناپایدار، علت‌های پدیده‌ها، گذرا، کوتاه‌مدت و کم‌دوامند؛ مانند بیماری، خستگی، تصادف، اشتباه و مانند آنها.

افرادی که برای تفسیر رویدادهای ناخوشایند از کلماتی مانند «همیشه» و «هیچ‌وقت» استفاده می‌کنند، شیوهٔ علت‌یابی‌شان ثابت و بدبینانه است. در مقابل افرادی که برای تفسیر رخداد‌های ناخوشایند کلماتی مانند «گاهی

اوقات» و «تازگی‌ها» را به کار می‌برند و شرایط زودگذر را عامل به وجود آمدن وقایع ناخوشایند می‌دانند، شیوهٔ علت‌یابی خوش‌بینانه دارند.

به نظر شما چرا عامل تداوم این‌قدر مهم است؟ به عبارت دیگر چرا برخی افراد در رویارویی با کوچک‌ترین بدبختی از هم می‌پاشند، در حالی که دیگران به سرعت به حالت عادی بازمی‌گردند؟

شکست، چیزی است که همهٔ افراد را، حداقل به‌طور موقت، ناراحت می‌کند. شاید بتوانیم شکست خوردن مثل وارد شدن ضربهٔ مشت به شکم است؛ درد به همراه دارد، ولی درد آن از بین می‌رود.

در بعضی افراد، درد خیلی زود برطرف می‌شود، در برخی دیگر این درد باقی می‌ماند، در سراسر ذهن پخش می‌شود، شدت می‌یابد و شکل‌کینه و نفرت پیدا می‌کند. این افراد، کسانی هستند که حتی پس از شکست‌های کوچکی، مانند قبول نشدن در یک امتحان، روزها یا شاید ماه‌ها ناامید می‌مانند و پس از شکست‌های بزرگ مانند ورشکستگی مالی، احتمالاً هرگز به حالت عادی بازمی‌گردند.

شیوهٔ خوش‌بینانه، در علت‌یابی رویدادهای خوشایند، دقیقاً عکس شیوهٔ خوش‌بینانه در اتفاقات ناگوار است. کسانی که معتقدند علت رویدادهای خوشایند پایدار است، خوش‌بین‌تر از کسانی هستند که علت آنها را گذرا می‌دانند.

افراد خوش‌بین، رویدادهای خوشایند را بر حسب علت‌های پایدار، ویژگی‌ها و توانایی‌های خویش و با کلماتی مانند «همیشه» توضیح می‌دهند. افراد بدبین به علت‌هایی مثل خلق و خو یا کلماتی مانند «گاهی» فکر می‌کنند.

کسانی که معتقدند حوادث خوشایند، علت‌هایی پایدار دارند، حتی پس از رسیدن به موفقیت هم سخت تلاش می‌کنند.

کسانی که علت‌های موقتی را برای وقایع خوشایند در نظر می‌گیرند، حتی در صورت موفقیت هم ممکن است ناامید شوند، زیرا آن را نتیجهٔ چیزی جز

خوش‌شناسی نمی‌دانند.

مثال‌هایی از اسناد به عوامل پایدار:

- من آدم بی‌استعدادی هستم، هیچ‌وقت در این درس موفق نمی‌شوم.
 - من خیلی باهوشم، همیشه نمره‌های خوبی می‌گیرم.
 - دوستم هرگز با من آشتی نمی‌کند، من آدم به‌دردنخوری هستم.
- مثال‌هایی از اسناد به عوامل موقت:
- چون دیشب درس نخوانده بودمخود
 - این بار شانس آوردم که نمره خوبی گرفتم.
 - دوستم فعلاً از دست من عصبانی است و نمی‌خواهد با من صحبت کند.

بعد دوم: تعمیم دادن (کلی در برابر خاص)

براساس این بعد، افراد رویدادهای خوشایند و ناخوشایندی را که برایشان رخ می‌دهد به عوامل کلی یا خاص نسبت می‌دهند. در اسنادهای کلی، موفقیت یا شکست به عواملی نسبت داده می‌شود که در موقعیت‌ها و شرایط مختلف وجود دارد. نمونه‌ای از اسناد کلی، در گرفتن نمره بد از یک درس، این‌گونه است: «هیچ‌وقت نمی‌توانم از عهده درس‌هایم بریایم. من استعداد درس خواندن ندارم.»

در این‌جا، شکست از یک درس خاص، به یک عامل کلی، یعنی به تمام دروس نسبت داده شده است. در اسنادهای اختصاصی، موفقیت یا شکست به عواملی نسبت داده می‌شود که در یک مورد خاص، محدود و مشخص وجود دارند و نه در کل موارد. نمونه‌ای از اسناد اختصاصی، در زمینه شکست در یک درس، این است: «در این درس خوب عمل نکردم.»

به‌طور کلی تداوم، به عامل زمان مربوط می‌شود و کلیت به عامل مکان. بعضی افراد حتی در صورت آسیب دیدن جنبه مهمی از زندگی، مانند

شغل یا زندگی زناشویی خود، می‌توانند به راحتی مشکلات خود را در صندوقچه‌ای بگذارند، در آن را قفل کنند و به زندگی عادی بازگردند. برخی دیگر برای هرچیز تأسف می‌خورند. آنها از هر مسأله کوچکی فاجعه می‌آفرینند. وقتی نخی از رشته طناب زندگی‌شان پاره شود، کل آن از هم می‌پاشد. به عبارت دیگر، کسانی که برای شکست‌های خود علت‌های کلی ذکر می‌کنند، با ناکام شدن در یک زمینه، از همه چیز دست می‌کشند. کسانی که دلیلی خاص برای آن دارند، شاید در بخشی از زندگی دچار ناامیدی شوند، ولی در بقیه بخش‌های آن مصممانه پیش می‌روند.

به‌طور کلی فرد خوش‌بین تصور می‌کند که رویدادهای ناخوشایند، علت‌های خاصی دارند و رویدادهای خوشایند بر همه اعمال او تأثیری مثبت می‌گذارند. در مقابل، فرد بدبین معتقد است که رویدادهای ناگوار، علت‌هایی کلی دارند و رویدادهای خوشایند به دلایلی خاص رخ می‌دهند.

مثال‌هایی از اسناد به عوامل کلی:

- باهوشم.
- فردی دوست‌داشتنی هستم.
- آدم ترسویی هستم.

مثال‌هایی از اسناد به عوامل خاص:

- تاریخم خوب است.
- او مرا دوست دارد.
- در کلاس ریاضی استرس دارم.

پایداری + فراگیری = امید

امید که یکی از بزرگ‌ترین و برجسته‌ترین عوامل موفقیت افراد به شمار می‌رود، به دو بعد علت‌یابی وقایع، یعنی پایداری و فراگیری بستگی دارد. هنر امید آن است که برای رویدادهای ناگوار علتی خاص و زودگذر می‌یابد:

علت‌های موقتی، ناامیدی را در بعد زمان محدود می‌کنند و علت‌های خاص، ناامیدی را در همان موقعیت خاص می‌بندند. از طرف دیگر، علت‌های پایدار، موجب ناراحتی طولانی‌مدت می‌شوند و علت‌های کلی و فراگیر، همه تلاش‌ها را در نطفه خفه می‌کنند. عملکرد ناامیدی عبارت از یافتن علل پایدار و فراگیر برای رویدادهای ناخوشایند است.

بعد سوم: شخصی‌سازی (درونی در برابر بیرونی)

براساس این بعد، افراد رویدادهای خوشایند و ناخوشایندی را که برایشان رخ می‌دهد به عوامل درونی یا بیرونی نسبت می‌دهند. در اسناد درونی، عامل آن اتفاق خوشایند یا ناخوشایند، به حالات درونی فرد نسبت داده می‌شود. در اسنادهای بیرونی، عامل هر اتفاق علت‌ها و دلایلی بیرون از شخص است. وقتی حوادث ناگوار رخ می‌دهند، ما می‌توانیم خود را سرزنش کنیم (درونی‌سازی) یا آن که دیگران یا شرایط را مقصر بدانیم (بیرونی‌سازی). افرادی که هنگام شکست خود را سرزنش می‌کنند، اعتماد به نفس پایینی پیدا می‌کنند. این افراد تصور می‌کنند بی‌ارزش و بی‌استعدادند و دوست‌داشتنی نیستند. کسانی که عوامل بیرونی (دیگران یا شرایط) را ملامت می‌کنند، هیچ‌وقت در رویارویی با اتفاقات ناگوار اعتماد به نفس خود را از دست نمی‌دهند. در مجموع این افراد، در مقایسه با کسانی که خود را مقصر می‌شمارند، بیشتر خودشان را دوست دارند. اعتماد به نفس پایین معمولاً ناشی از کاربرد شیوه علت‌یابی درونی برای رویدادهای ناگوار است.

مثال‌هایی از اسناد به عوامل درونی:

- فرد با استعدادی هستم، بنابراین نمره‌هایم خوب می‌شود.
- هیچ دوستی ندارم، چون نفرت‌انگیزم.
- در امتحان موفق شدم، چون با پشتکار هستم.

مثال‌هایی از اسناد به عوامل بیرونی:

- این دبیر با من لج است، به همین خاطر نمره‌ام خوب نشده است.
- دوستم دلش می‌خواهد بیشتر ورزش کند، برای همین کم‌تر با من وقت می‌گذراند.
- شانس آوردم پرسش‌های امتحان راحت بود، برای همین نمره‌ام خوب شد.

خوش‌بینی یا ساده‌لوحی

«آلن کار»، روان‌شناس مثبت‌گرا، اشاره می‌کند که تا قبل از دهه ۱۹۷۰ و با الهام از عقاید «فروید»، خوش‌بینی ویژگی‌ای بود که افراد به اجبار در خود به وجود آورده بودند و به همین دلیل در واقع خوش‌بینی یک نقص روان‌شناختی بود. از نظر فروید، انسان که بیش از همه تابع غرایز خود است برای هماهنگی با جامعه دست از غرایز خود برمی‌دارد، با این دلخوشی که خداوند در آینده به او پاداش خواهد داد.

بعد از دهه ۱۹۷۰، پژوهش‌های بسیاری نشان داد که خوش‌بینی پیامدهای روان‌شناختی مثبت بسیاری دارد و همین امر سبب شد تا نگاه منفی به خوش‌بینی به یک نگاه مثبت تبدیل شود. اما هم‌اکنون نیز خرد جمعی، خوش‌بینی بیش از حد را قبول ندارد و آن را معادل ساده‌لوحی می‌پندارد. این امر در متون علمی نیز مورد توجه قرار گرفته است و از آن تحت عنوان خوش‌بینی «غیرواقع‌بینانه» یا «امید‌واهی» یا «خوش‌خیالی» نام می‌برند. افراد خیلی خوش‌بین تصور می‌کنند که رویدادهای منفی که برای دیگران اتفاق می‌افتد، برای آنها رخ نخواهد داد و همین ویژگی موجب می‌شود که آنها به اندازه کافی احتیاط نکنند.

وینیتی (۱۹۸۷) که پژوهش‌هایی را در مورد افراد با خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه انجام داده است، اعتقاد دارد که چهار عامل شناختی سبب ایجاد چنین حالتی در این افراد می‌شود که عبارتند از:

- ۱- این افراد در تجارب شخصیتی خود کم‌تر با مشکلات مواجه شده‌اند.
- ۲- آنها باور دارند که با اقدام‌های فردی می‌توان از مشکل پیشگیری کرد.
- ۳- آنها معتقدند که اگر تاکنون مشکلی به وجود نیامده است، در آینده هم به وجود نخواهد آمد.
- ۴- آنها تصور می‌کنند که اصولاً مشکل زیادی وجود ندارد.

در واقع آنها با این شیوه تفکر، به نوعی خودفریبی دست می‌زنند. خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه، علاوه بر عدم احتیاط به اندازه کافی، مشکلات دیگری نیز به همراه دارد. بسیاری از این افراد تصور می‌کنند تغییر کردن، بسیار سریع و آسان است. مثلاً فردی که تصمیم به کاهش وزن می‌گیرد، تصور می‌کند قادر است در مدت ۴۸ هفته درمان، ۵۵ کیلو وزن کم کند. در حالی که اگر او بعد از طی این دوره درمانی ۱۷ کیلو وزن کم کند به نتیجه قابل قبولی دست یافته است. اما چنین فردی به دلیل انتظارات نادرست اولیه این موفقیت را نادیده می‌گیرد. از آن بدتر این که چنین افرادی تصور می‌کنند اگر قادرند وزن خود را کم کنند، پس می‌توانند شغل بهتری هم داشته باشند یا با فرد خوبی نیز آشنا شوند. نرسیدن به همه این انتظارات، سبب احساس ناکامی و ناامیدی می‌شود و فرد را از ادامه برنامه تغییر باز می‌دارد.

نمونه رایجی از این مورد در روان‌درمانی یا حتی درمان‌های پزشکی رخ می‌دهد. برخی افراد با تصور نادرستی در مورد میزان بهبود و تغییر، وارد فضای درمان می‌شوند ولی وقتی تصور آنها برآورده نمی‌شود حتی گاهی بیش از پیش احساس ناراحتی می‌کنند.

همه این موارد که تحت عنوان «امید واهی» نیز مطرح است، ناشی از ارزیابی ناکافی از میزان سختی تغییر، اهداف غیرواقعی و مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف است. برای این که امید واهی، به امید واقعی و خوش‌بینی تبدیل

شود، باید یاد بگیریم که میزان سختی تغییرات در خود را به‌طور صحیح تعیین سازیم تا بتوانیم اهداف واقعی را انتخاب و انتظارات منطقی را شکل دهیم. همچنین باید مهارت‌های مقابله مؤثر با رخدادها را بیاموزیم. بنابراین به‌طور خلاصه، اگرچه خوش‌بینی یک پدیده واقعی و مثبت است، اما اگر با شعارهای توخالی اشتباه گرفته شود، مساوی با ساده‌لوحی خواهد بود. صرف گفتن و تکرار افکار شادی‌آور، مثل «من انسان فوق‌العاده‌ای هستم» یا «همه مرا دوست دارند» و یا «زندگی من روزبه‌روز بهتر می‌شود» بدون این که به بررسی واقع‌بینانه رویدادها بپردازیم، گریز از واقعیت و شانه خالی کردن از مسئولیت است و تنها فایده آنها برخورداری از احساسی خوب و دلنشین، برای مدتی کوتاه است و به حل مشکلات، یا یک شیوه زندگی مطلوب نخواهد انجامید.

عوامل مؤثر در ایجاد خوش‌بینی

خوش‌بینی، نیز مانند هر ویژگی شخصیتی دیگری از عواملی سرچشمه می‌گیرد. به عبارت دیگر عواملی وجود دارند که حضورشان موجب ایجاد خوش‌بینی و نبودنشان موجب به وجود آمدن بدبینی در فرد می‌شوند. این عوامل عبارتند از:

۱. ژنتیک

والدین پرخاشگر، به احتمال زیاد فرزندان پرخاشگر خواهند داشت. والدین موسیقی‌دان، دارای فرزندان بهره‌مند از استعداد موسیقی می‌شوند. فرزندان افراد باهوش، معمولاً بسیار هوشمندند. پدرها و مادرهای خوش‌بین، به احتمال زیاد فرزندان خوش‌بین دارند همان‌طور که والدین بدبین، فرزندان بدبین هستند.

عده‌ای اعتقاد دارند که خوش‌بینی یک ویژگی ارثی است و ما به‌طور ذاتی

خوش‌بین یا بدبین متولد می‌شویم. اینان برای اثبات ادعای خود به شباهت دوقلوهای یکسان اشاره می‌کنند. دوقلوهای یکسان، دارای ژن‌های کاملاً همانندی هستند، اما دوقلوهای غیریکسان حدود ۱۳٪ ژن‌های مشترک دارند. نتایج مطالعات نشان داده است که میزان خوش‌بینی دوقلوهای یکسان، شبیه‌تر از میزان خوش‌بینی دوقلوهای غیریکسان است. با وجود این، شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می‌دهد ژن خاصی برای خوش‌بینی وجود ندارد و وراثت، بیشتر نقش غیرمستقیم در ایجاد خوش‌بینی دارد. به این ترتیب که ژن‌ها با پدیدآوردن ویژگی‌هایی مثل هوش یا جذابیت ظاهری، فرد را در معرض موفقیت بیشتر قرار می‌دهند و خوش‌بینی را در او تقویت می‌کنند. کوتاه سخن، با آن که شکی نیست که خوش‌بینی تا حدودی (کمتر از ۱۳٪) ارثی است، اما این نکته که ژن‌هایی برای خوش‌بینی وجود دارند یا آن که برای شکل‌گیری خوش‌بینی، داشتن تجربه‌های مناسب در زمان کودکی ضروری نیستند، به اثبات نرسیده است.

۲. والدین

والدین، از چند طریق می‌توانند پایه‌های خوش‌بینی یا بدبینی را در کودکان بنا نهند. به ویژه در سال‌های نخست زندگی، کودکان در مقابل واکنش والدین به حوادث و رخداد‌های بیرونی به شدت حساس و کنج‌کاور هستند و از آنها می‌آموزند. پدر یا مادری که همهٔ مشکلات یا ناراحتی‌های خود را فاجعه می‌پندارد و آنها را به عوامل غیرمنطقی نسبت می‌دهد، آشکارا این شیوهٔ تفکر را به فرزندش منتقل می‌کند. علاوه بر این، دیدگاه والدین در مورد جهان پیرامون خود، بر تعبیر و تفسیر آنها از رفتارهای کودک اثر می‌گذارد. کودکانی که در خانه‌های شاد و حمایت‌کننده بزرگ می‌شوند به احتمال زیاد در بزرگسالی از روش‌های علت‌یابی خوش‌بینانه استفاده می‌کنند، چرا که حمایت و تشویق والدین ترس از شکست را در کودکان

کاهش می‌دهد و آنان را قادر می‌سازد با قبول خطر، علایق و استعدادهای خود را بیابند و دنبال کنند. در این حالت موفقیت و اعتماد به نفس در فرد ایجاد می‌شود و انتظار موفقیت‌های بعدی نیز در او شکل می‌گیرد.

۳. معلمان و مربیان

کودکان، پس از ورود به مدرسه، بخش عمده‌ای از وقت خود را با معلمان می‌گذرانند و به شدت تحت تأثیر افکار و گفتار آنها قرار می‌گیرند. حتی گاهی کودک آنچه را معلم می‌گوید مهم‌تر از گفته‌های والدین می‌پندارد. از آن‌جا که معلمان در مورد عملکرد کودکان به آنان بازخورد می‌دهند، سخنان آنان بر علت‌یابی کودکان در مورد موفقیت‌ها و شکست‌هایشان در کلاس درس تأثیر می‌گذارد. وقتی معلم از عملکرد کودک انتقاد می‌کند، بسیاری از کودکان، در مقابل انتقاد معلم، حالت درماندگی نشان می‌دهند و قضاوت‌های درونی، ثابت و فراگیر در آن‌ها شکل می‌گیرد.

۴. رسانه‌های جمعی (به ویژه تلویزیون)

بسیاری از برنامه‌های تلویزیونی، با نمایش خشونت واقعی یا خیالی، احساس خطر و ناامنی را در افراد شدت می‌بخشند. یکی از اثرات مهم برنامه‌های تلویزیونی در مورد شیوه علت‌یابی، نحوه به تصویر کشیدن خشونت و علت‌های آن است. هرچند که تلویزیون تا اندازه‌ای، آیینۀ دنیای اطراف است اما با اتخاذ زاویه دید خاص، آن را به گونه‌ای که می‌خواهد به تصویر می‌کشد. بسیاری از شبکه‌های خبری مهم دنیا تمایل زیادی دارند که با تأکید بر عوامل منفی، ثابت و کلی یک داستان، در اهمیت آن مسئله اغراق کنند و متأسفانه تحریف رسانه در مورد تداوم و نفوذ روزافزون خشونت باعث می‌شود افراد کم‌سن‌تر به دلیل رویارویی پیوسته با این مسائل، دیدگاه بدبینانه‌ای را درباره دنیای اطراف خود شکل دهند.

۵. رویدادهای خاص زندگی شخصی

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند باعث ایجاد خوش‌بینی یا بدبینی در فرد شود، یک اتفاق برجسته و تعیین‌کننده است که روند معمول کودکی یا نوجوانی را برهم می‌زند. این رویداد چه خوب و چه بد، می‌تواند با تغییر دادن نظر کودک دربارهٔ این که کیست و چه ارزشی دارد، خوش‌بینی یا بدبینی را در او به صورت فاحشی پدید آورد. یکی از این موارد از دست دادن والدین در دوران کودکی است. برای مثال نتایج پژوهش‌ها نشان داده است احتمال این که کودکانی که پیش از یازده سالگی، مادر خود را از دست می‌دهند، در بقیهٔ عمر خود دچار افسردگی شوند، بسیار زیاد است. بزرگسالانی هم که در دوران کودکی مورد سوءاستفادهٔ جسمی یا جنسی قرار گرفته‌اند، معمولاً دارای شیوهٔ علت‌یابی بدبینانه هستند. به علاوه، مواردی همچون جر و بحث‌های شدید پدر و مادر، زندگی والدین به صورت جداگانه و طلاق، ضربه‌هایی هستند که متأسفانه در زندگی کودکان شیوع زیادی دارند. فرزندان والدینی که زندگی پرتنشی دارند، بدبین می‌شوند و احتمال دچار شدن آن‌ها به افسردگی زیاد است.

پیامدهای خوش‌بینی

نتایج پژوهش‌های گسترده‌ای که دربارهٔ خوش‌بینی انجام گرفته است حاکی از فواید گوناگون برگزیدن علت‌یابی خوش‌بینانه است. مهم‌ترین این فواید از این قرارند:

- افراد خوش‌بین در مقایسه با افراد بدبین هنگام روبرو شدن با سختی‌های زندگی، پریشانی و ناراحتی کم‌تری را تجربه می‌کنند. برای مثال احتمال ابتلای آنها به افسردگی یا اضطراب کم‌تر است.
- خوش‌بین‌ها با رویدادهای منفی (مانند جراحی قلب، سرطان پستان،

سقط جنین، پیوند مغز استخوان و ایدز) راحت‌تر برخورد می‌کنند و سازگارتر می‌شوند.

- خوش‌بینی، مادرانی را که به تازگی صاحب فرزند شده‌اند در مقابل افسردگی پس از زایمان واکسینه می‌کند.

- خوش‌بینی، موجب مقابله مسئله‌مدار، شوخ‌طبعی، تمایل به برنامه‌ریزی و بازسازی مثبت رویدادها می‌شود. به‌علاوه به هنگام مهارناپذیر بودن شرایط، افراد خوش‌بین راحت‌تر واقعیت را می‌پذیرند. خوش‌بین‌ها می‌توانند از رویدادهای منفی درس بگیرند.

- شاید از این که بگوییم خوش‌بین‌ها برخلاف بدبین‌ها، تمایلی به انکار مشکلات ندارند، تعجب کنید. برخلاف تصور مردم، خوش‌بین‌ها مثل کبک سرشان را زیر برف فرو نمی‌کنند و عوامل تهدیدکننده به‌زیستی‌شان را نادیده نمی‌گیرند. برای نمونه، آنها نشانه‌های جسمانی‌شان را جدی می‌گیرند و زمانی که احساس کنند سلامتشان در خطر است زودتر از بدبین‌ها به سراغ پزشک می‌روند.

- افراد خوش‌بین سخت‌کوش هستند و به راحتی دست از تلاش نمی‌کشند، شاید دلیل این مطلب این باشد که خوش‌بین‌ها تصور می‌کنند سرانجام می‌توانند به هر شکلی که شده از پس موقعیت برآیند. در مقابل از آن‌جایی که افراد بدبین، معمولاً انتظار دارند در کارشان شکست بخورند، در صورت روبرو شدن با کوچکترین مانع خیلی زود دست از تلاش می‌کشند.

- افراد خوش‌بین دست به رفتارهایی می‌زنند که موجب ارتقای سلامتی‌شان می‌شوند (مانند پیروی از یک رژیم سالم، یا مراجعه منظم به پزشک جهت چکاب)، آن‌ها بیشتر از بدبین‌ها ورزش می‌کنند.

- افراد خوش‌بین در محل کار خود مولدتر و کارآمدتر هستند.

زیان‌های خوش‌بینی افراطی

خوش‌بینی نیز مانند هر ویژگی دیگری، در صورتی که حالت افراطی پیدا کند، نه تنها سازنده نیست، بلکه می‌تواند بر زندگی فرد اثرات نامطلوبی بگذارد. از جمله مهم‌ترین زیان‌ها موارد زیر هستند:

• کاهش میزان مسئولیت‌پذیری افراد

همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم، یکی از جنبه‌های مهم شیوهٔ علت‌یابی رویدادها شخصی‌سازی است. یعنی این‌که فرد خودش، و نه شرایط و دیگران را، مسئول اتفاق موردنظر می‌داند، اما درست آن است که افراد مسئولیت مشکلاتی را، که خودشان پدید آورده‌اند، به عهده بگیرند. بنابراین برای این که تبدیل به فردی خوش‌بین شویم لازم نیست کاملاً این‌طور عمل کنیم. بلکه باید خوش‌بینی واقع‌بینانه داشته باشیم و در صورت لزوم، مسئولیت اشتباهاتمان را گردن بگیریم. این جنبه فقط در مورد بیماران افسرده نیازمند تغییر است. زیرا اغلب افراد افسرده، بیش از حد، مسئولیت پیشامدهای بد را برعهده می‌گیرند، به عبارت دیگر آنها مسئولیت اشتباهاتی را که مقصر آن نبوده‌اند نیز می‌پذیرند. در اینجا لازم است شیوهٔ شخصی‌سازی فرد اصلاح شود. همان‌گونه که گفتیم در شیوهٔ علت‌یابی افراد از وقایع، دو بعد پایداری و فراگیری نسبت به شخصی‌سازی اهمیت بیشتری دارند.

• تضعیف تفکر انتقادی

به‌طور کلی افرادی که بسیار خوش‌بین هستند نسبت به دیگران کمتر به نکات منفی موقعیت‌ها دقت می‌کنند. به عبارتی آنها آن‌قدر درگیر دیدن چیزهای مثبت هستند که دیگر وقت و توجهی برای تمرکز بر جنبه‌های منفی قضیه ندارند. از نظر این افراد همیشه همه‌چیز خوب است و کارها خوب پیش می‌رود، مگر در مواقع کاملاً بحرانی.

• کاهش میزان ژرف‌نگری

افراد ژرف‌نگر اشخاصی هستند که هنگام رویارویی با هر اتفاق یا موقعیت، همه ابعاد موضوع مورد نظر را در نظر می‌گیرند و بر پایه آن‌ها تصمیم‌گیری می‌کنند. شاید بتوان گفت که دقت و توجه افرادی که خوش‌بینی مفرط یا ساده‌لوحانه دارند، نسبت به دیگران کمتر است.

• بدبینی یا خوش‌بینی، مسئله این است!

شاید زندگی موفق، در کنار خوش‌بینی حداقل گاهی هم به بدبینی نیاز داشته باشد. شاید زندگی موفق به مدیری نیاز داشته باشد که با خوش‌بینی انعطاف‌پذیری آن را هدایت کند.

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های مثبت بدبینی این است که درک واقعیت را در ما تقویت می‌کند. این ویژگی به ویژه در زندگی‌های کنونی که پر از فجایع غیرمنتظره و پی در پی است، می‌تواند کمک کننده باشد. حالا اجازه دهید دلایل موجود بر ضد بدبینی را مرور کنیم تا بتوانیم به مقایسه محاسن و معایب خوش‌بینی و بدبینی بپردازیم.

• بدبینی به افسردگی دامن می‌زند.

• بدبینی، به جای تلاش‌افزایی، در مقابله با موانع و مشکلات، موجب سستی می‌شود.

• بدبینی، احساسات ذهنی بدی مانند: دلتنگی، افسردگی، نگرانی و اضطراب را پدید می‌آورد.

• بدبینی، فقط بر روی رسیدن به هدف تأکید می‌کند. فرد بدبین در مبارزه با مشکلات سرسختی نشان نمی‌دهد و در نتیجه همواره شکست می‌خورد، حتی زمانی که موفقیت دست‌یافتنی باشد.

• بدبینی موجب اختلال در عملکرد بدن می‌شود. به عنوان مثال افراد بدبین، در مقایسه با خوش‌بین‌ها، بیشتر سرما می‌خورند، زیرا سیستم ایمنی

بدنشان ضعیف‌تر است.

● افراد بدبین در تلاش برای دستیابی به شغل‌های مهم معمولاً سرخورده می‌شوند.

● حتی زمانی که حق با افراد بدبین است و وضعیت بدی پیش می‌آید، آنها همچنان شرایط را بد و بدتر می‌بینند. در چنین شرایطی، شیوه‌ی علت‌یابی آنها مشکلات پیش‌بینی نشده، را به بحران و بحران را به فاجعه تبدیل می‌کند.

بهترین توصیف درباره‌ی فرد بدبین این است که نگرانی‌های او ریشه‌های پابرجایی دارند. با در نظر گرفتن فایده‌ها و زیان‌های خوش‌بینی و بدبینی به نظر می‌رسد که کفه‌ی ترازو به نفع خوش‌بینی سنگینی می‌کند. اما باید حواسمان باشد که آن‌چه خوب است خوش‌بینی انعطاف‌پذیر است نه خوش‌بینی ساده‌لوحانه. یعنی با توجه به شرایط و موقعیت‌ها، تشخیص دهیم تا چه حد باید نسبت به قضیه خوش‌بین باشیم.

چهار مهارت اصلی خوش‌بینی

مارتین سلیگمن - که سال‌ها درباره‌ی سبک اسناد خوش‌بینانه پژوهش کرده است - اعتقاد دارد که افراد با یادگیری و به کار بردن مداوم چهار مهارت می‌توانند، شیوه‌ی تبیین بدبینانه‌شان را به شیوه‌ی تبیین خوش‌بینانه تبدیل کنند و خوش‌بینی خود را افزایش دهند. این مهارت‌ها به قرار زیرند:

۱. تشخیص افکار

۲. ارزیابی افکار

۳. ارائه تبیین‌های جایگزین

۴. خودداری از فاجعه‌پنداری

او در کتاب کودک خوش‌بین، به تشریح هر یک از این چارته‌ها پرداخته است.

۱. تشخیص افکار

آشنایی با الگوی ABC

آلبرت الیس، که پایه‌گذار درمان شناختی است، اعتقاد دارد این رویدادها نیستند که ما را ناراحت یا خوشحال می‌کنند، بلکه باور ما دربارهٔ رویدادها هیجان‌های ما را دامن می‌زنند.

در این الگو، A به رویداد یا واقعه، B، به باورهای شخص دربارهٔ آن رویداد و C، به پیامدهای هیجانی یا واکنش فرد در روبرو شدن با رویداد اشاره دارد. فرض کنید در جمع دوستانتان هستید. یکی از آنها، برخلاف همیشه، خیلی با شما گرم نمی‌گیرد. وقتی وارد جمع می‌شوید به شما سلام نمی‌کند و چون به او سلام می‌کنید، زیر لب جوابتان را می‌دهد و به سرعت خودش را با گوشی‌اش مشغول می‌سازد. چه حالی پیدا می‌کنید؟ و نسبت به دوستان چه واکنشی نشان می‌دهید؟ اگر پیش خودتان بیندیشید که دوستان ادب را رعایت نمی‌کند و قصد بی‌احترامی به شما را دارد، مسلماً خیلی ناراحت می‌شوید. اما اگر فکر کنید شاید برای دوستان مسئله‌ای پیش آمده است، شاید سرش درد می‌کند، شاید هنوز به خاطر فوت مادرش ناراحت است و مسائلی از این قبیل، چه؟ آیا واکنشتان تغییر نمی‌کند؟ در چنین شرایطی احتمال دارد پیش دوستان بروید و به او پیشنهاد کمک بدهید. همان‌طور که فهمیدیم یک رویداد یکسان، بسته به این که چطور آن را تفسیر کنیم، می‌تواند به دو واکنش متفاوت بینجامد. پس اولین قدم، برای پرورش خوش‌بینی، این است که یاد بگیریم، این رویدادها نیستند که موجب ایجاد احساساتی در ما می‌شوند، بلکه چگونگی تفسیر آن رویداد واکنش مطلوب یا نامطلوب را در ما برمی‌انگیزند.



آلیس، به منظور تشخیص افکار جدولی را طراحی کرده است که در آن از شخص خواسته می‌شود، موضوعات ناراحت‌کننده‌ای که با آنها روبرو می‌شود، احساسات هیجانی یا واکنش‌های رفتاری ناشی از موقعیت مورد نظر و افکار مربوط به آن موقعیت را در جدولی مانند جدول زیر بنویسد. انجام این تمرین باعث می‌شود فرد پس از مدتی بتواند، به صورت ذهنی افکارش را تشخیص دهد.

جدول ثبت وقایع ABC
رویداد ناراحت‌کننده
باورها
پیامدها

- در ستون مربوط به رویداد ناگوار، تنها موارد چه «کسی»، «چه چیزی»، «کی» و «کجا» یادداشت می‌شود. وقایع باید به صورت اختصاصی و بدون قضاوت ثبت شوند.
- در ستون باورها، هر باوری که درباره آن رویداد ناگوار به ذهن فرد می‌رسد، یادداشت می‌شود.
- در ستون پیامد، هر احساسی را که در او پدید می‌آید و واکنش

رفتارش را می‌نویسد.

سازوکارهای منفی تقویت‌کننده بدبینی

باورهای بدبینانه از طریق دو سازوکار قدرتمند، تجربه‌های افراد را شکل می‌دهند:

۱. پیشگویی خودکام‌بخش

«پیشگویی خودکام‌بخش»، اشاره به شرایطی دارد که در آن یک باور اشتباه، فرد را وادار به انجام رفتارهایی می‌کند که در نهایت همان رفتارها پیشگویی مورد نظر او را به واقعیت مبدل می‌سازند.

برای نمونه دانش‌آموزی که اعتقاد دارد دوست‌داشتنی نیست، از جمع همسالانش کناره می‌گیرد و با کسی صحبت نمی‌کند. این شیوه رفتاری موجب می‌شود که دانش‌آموزان دیگر نیز رغبت چندانی به برقراری ارتباط با او نداشته باشند و به این ترتیب با هر بار حضور دانش‌آموز مورد نظر در جمع‌های همسالان، باور او تقویت می‌شود.

۲. سوگیری در جهت تأیید خود

«سوگیری در جهت تأیید خود»، سبب می‌شود، مردم تنها شواهدی را در نظر بگیرند که تأییدکننده دیدگاه آنها درباره خودشان و دنیا باشد.

برای مثال دانش‌آموزی که تصور می‌کند هیچ‌کس دوستش ندارد، این که مادرش صبح او را بغل کرده است و به او گفته است که دوستش دارد، هدیه‌ای که دوست صمیمی‌اش به خاطر تولدش به او داده است، حمایت‌های پدرش و... را نمی‌بیند، اما این موضوع را که یکی از همکلاسی‌هایش جواب تلفنش را نداده است یا دبیرش سر کلاس به دلیل حرف زدن به او تذکر داده است فراموش نمی‌کند.

۳. ارزیابی افکار

افکاری که فرد در مرحله اول تشخیص می‌دهد، ممکن است درست یا

نادرست باشند. در مهارت دوم فرد برای پی بردن به درست یا نادرست بودن افکارش دست به راستی‌آزمایی می‌زند. اساس این کار گردآوری شواهد است. براساس این راهکار، فرد هرگاه با باور بدبینانه‌ای مواجه می‌شود باید از خود بپرسد برای این عقیده با باور چه شواهدی در اختیار دارد؟ برای مثال دانش‌آموزی که عقیده دارد بی‌استعداد است باید شواهد و مدارکی را که می‌تواند موجب اثبات حرفش شود بیان کند. مثلاً بگوید: نمره امتحانم کم شده است. در فعالیت‌های ورزشی ضعیفم. نمره خوبی در درس هنر نمی‌گیرم و.... در گام بعدی باید شواهدی را که علیه این باور در اختیار دارد، بیان کند. برای مثال دانش‌آموز مورد نظر ممکن است بگوید: یک بار در امتحان تاریخ نمره خوبی گرفتم. درست است در مدرسه نمره خوبی در هنر نمی‌گیرم، اما نجاری را دوست دارم و دو سال است که پیکرتراشی می‌کنم و.... نکته حائز اهمیت در این مرحله این است که افراد بدبین در آغاز انجام تمرین معمولاً شواهد بیشتری جهت تأیید باورشان پیدا می‌کنند، تا در جهت تکذیب آن. در چنین شرایطی یکی از اعضای خانواده یا یک دوست مورد اطمینان می‌تواند به فرد کمک کند تا شواهد ردکننده باورش را هم تشخیص دهد و عنوان کند.

۴. ارائه تبیین‌های جایگزین

سومین مهارت خوش‌بینی، توانایی ارائه تبیین‌های جایگزین است. در این مرحله فرد یاد می‌گیرد که رویداد مورد نظر را به شیوه‌های دیگری تفسیر کند. او باید از خود بپرسد که این اتفاق ناراحت‌کننده را به چه صورت‌های دیگری می‌توان نگریست یا تعبیر کرد. برای افراد بدبین دشوار است که از منظر دیگری واقعه را ببینند. این افراد ممکن است کاملاً متقاعد شده باشند که تعبیر و تفسیر بدبینانه‌شان از موضوع، تنها تفسیر ممکن و معتبر است. برای انجام بهتر این مرحله فرد می‌تواند این سؤالات را از خودش بپرسد:

- بهترین دوستم این اتفاق را چگونه تفسیر می‌کند؟
 - پدرم این اتفاق را چگونه تفسیر می‌کند؟
 - مادرم این اتفاق را چگونه تفسیر می‌کند؟
 - همسرم این اتفاق را چگونه تفسیر می‌کند؟
 - یک مشاهده‌کننده بی‌طرف این اتفاق را چگونه تفسیر می‌کند؟
- پس از آن که توانست تفسیرهای دیگری را مطرح کند، باید برای ارزیابی درستی آنها از شواهد (مهارت دوم) کمک بگیرد. نکته حائز اهمیت در مهارت سوم این است که یادمان باشد، به ندرت پیش می‌آید یک رویداد، تنها از یک عامل پدید آید. دنیا چنان پیچیده است که می‌توانیم چندین و چند تفسیر را برای رویدادی واحد ارائه دهیم و بر هر کدام از آنها، تأکید کنیم. بنابراین نباید به تنها تبیین بدبینانه‌ای که به ذهن می‌رسد بسنده کرد، بلکه باید مجموعه علت‌هایی را که می‌توانند در بروز آن پدیده نقش داشته باشند، در نظر گرفت.

۵. خودداری از فاجعه‌پنداری

بعضی افراد هنگامی که برنامه‌هایشان درست پیش نمی‌رود یا اتفاق ناخوشایند کوچکی برای آن‌ها رخ می‌دهد، در ذهن خود جریانی از رخداد‌های ناخوشایند را تصور می‌کنند یا به نظرشان می‌رسد که فاجعه‌ای اتفاق می‌افتد. برای مثال دانش‌آموز درس‌خوانی پس از این که در یک امتحان نمره کمی می‌گیرد ممکن است با خودش فکر کند:

اگر شاگرد اول نشوم چه؟ معلم پایین می‌آید. اگر معلم پایین بیاید چه؟ سال بعد نمی‌توانم در مدرسه‌ای که دوست داشتم ثبت‌نام کنم. اگر نتوانم در مدرسه‌ای که دوست داشتم ثبت‌نام کنم چه؟ و... بهترین شیوه رویارویی با سؤال‌های ((اگر..... شود، چه؟)) این است که فرد جدی باشد و

در این پرسش‌ها کنکاش کند. از آنجا که این سؤالات تهدیدآمیز و مبهم هستند، باعث ترس و نگرانی می‌شوند. گویی واقعه شومی در آینده فرد نهفته است و در اولین فرصت بر او فرود خواهد آمد. مهارت چهارم شامل دو بخش است: پرسیدن سه سؤال اساسی و تدارک نقشه حمله.

گام اول: پرسیدن سه سؤال اساسی

در چنین موقعیت‌هایی، فرد در گام اول باید سه سؤال اساسی از خود بپرسد:

۱. در موقعیت مورد نظر بدترین چیزی که می‌تواند اتفاق بیفتد چه است؟ فرد باید بدترین اتفاق را با جزئیات شرح دهد و این رویداد وحشتناک را با نام و عنوانی خاص مشخص کند. سپس باید از خودش بپرسد: این رویداد تا چه حد احتمال وقوع دارد؟
۲. در موقعیت مورد نظر بهترین چیزی که می‌تواند اتفاق بیفتد چه است؟ فرد باید بهترین اتفاق را با جزئیات شرح دهد و این رویداد فرخنده را با نام و عنوانی خاص مشخص کند. سپس باید از خودش بپرسد: چقدر احتمال دارد این رویداد به وقوع بپیوندد.
۳. محتمل‌ترین پیامد این اتفاق چیست؟ فرد باید این پیامد را به صورت دقیق و شفاف توضیح دهد.

گام دوم: تدوین نقشه حمله

در این گام، فرد باید برای روبرو شدن مؤثر با هر کدام از این سه پیامد، برنامه‌ای طراحی کند. او باید بیشترین میزان انرژی خود را صرف تدوین نقشه حمله برای محتمل‌ترین مورد کند. اما باید بهترین و بدترین وضعیت را نیز در نظر بگیرد. باید در برنامه‌هایش بگوید برای آن که بهترین وضعیت

ممکن پیش بیاید می‌تواند چه کار کند؟ یا این که برای اجتناب از بدترین پیامد می‌تواند چه اقداماتی انجام دهد؟ در صورت رخ دادن بدترین حالت ممکن چه منابع و راهکارهایی برای مقابله در اختیار دارد؟ و....

سنجش خوش‌بینی

خوشبختانه پرسش‌نامه‌های هنجار شده‌ای جهت سنجش خوش‌بینی بزرگسالان، نوجوانان و کودکان ساخته شده‌اند. در این بخش دو پرسش‌نامه سبک اسناد (ویژه بزرگسالان) و پرسش‌نامه جهت‌گیری نوجوانان را معرفی می‌کنیم.

الف) پرسش‌نامه سبک اسناد

در صفحات بعد ۴۸ پرسش را مشاهده می‌کنید. برای پاسخ‌گویی به این پرسش‌ها به اندازه کافی وقت بگذارید. به‌طور متوسط، پاسخ‌گویی به این آزمون حدود پانزده دقیقه طول می‌کشد. هیچ پاسخ درست یا نادرستی درباره آن وجود ندارد.

توصیف هریک از موقعیت‌ها را بخوانید و خود را کاملاً در آن موقعیت خاص تصور کنید. شاید برخی از این موقعیت‌ها برای شما تازگی داشته باشند، اما این مسئله مهمی نیست. احتمالاً درباره برخی از پرسش‌ها با هیچ‌کدام از پاسخ‌های ارائه شده موافق نیستید، به کار خودتان ادامه دهید و گزینه الف یا ب را که در مورد شما بیشتر صدق می‌کند علامت بزنید. ممکن است نحوه طرح برخی از پاسخ‌ها را نپسندید، اما سعی کنید آنچه را باید گفته شود یا دیگران آن را صحیح می‌دانند، انتخاب نکنید. گزینه‌ای را که در مورد شما صادق‌تر است، علامت بزنید. برای هر پرسش فقط دور یک گزینه را دایره بکشید.

۱. پروژه‌ای که شما مسئول آن هستید به یک موفقیت بزرگ می‌رسد. (ش - خ)

الف. من از نزدیک بر کار تک‌تک افراد نظارت کردم.

- ب. همهٔ افراد زمان و انرژی زیادی صرف آن کردند.
- ۰
۲. شما و همسرتان (نامزدتان) پس از مشاجره آشتی می‌کنید. (د - خ)
- الف. من او را بخشیدم.
- ب. معمولاً این منم که گذشت می‌کنم.
- ۱
۳. قصد دارید با اتومبیل به خانهٔ دوستی بروید که گم می‌شوید. (ش - ب)
- الف. به اشتباه به خیابانی که باید، نپیچیدم.
- ب. دوستم نشانی را درست نداد.
- ۰
۴. همسرتان (نامزدتان) شما را با یک هدیه غافلگیر می‌کند. (ش - خ)
- الف. حتماً حقوقش اضافه شده است.
- ب. دیشب او را به رستوران برده بودم.
- ۱
۵. تاریخ تولد همسرتان (نامزدتان) را فراموش می‌کنید. (د - ب)
- الف. تاریخ تولدها یادم نمی‌ماند.
- ب. ذهنم درگیر مسائل دیگری بود.
- ۰
۶. دوستداری ناشناس شاخه گلی برایتان می‌فرستد. (ک - خ)
- الف. از دید او جذاب هستم.
- ب. آدم محبوبی هستم.
- ۱
۷. خود را برای عضویت در شورای شهر نامزد می‌کنید و انتخاب می‌شوید.
- (ک - خ)

- الف. وقت و انرژی فراوانی را صرف مبارزه انتخاباتی کردم.
- ۱ ب. در همه کارهایم سخت تلاش می‌کنم.

- ۸. به قرار ملاقات مهمی نمی‌رسید. (ک - ب)
- ۱ الف. گاهی حافظه من یاری نمی‌کند.
- ب. گاهی فراموش می‌کنم به دفترچه یادداشت‌م نگاهی بیندازم.

- ۹. خود را برای عضویت در شورای شهر نامزد می‌کنید، اما انتخاب نمی‌شوید. (ش - ب)

- ۱ الف. من به اندازه کافی فعالیت نکردم.
- ب. رقیبم با افراد بیشتری آشنا بود.

- ۱۰. میزبان مهمانی موفقی بوده‌اید. (د - خ)
- الف. استثنائاً آن شب خوش درخشیدم.
- ۱ ب. میزبان خوبی هستم.

- ۱۱. با خبر کردن پلیس، مانع از وقوع جرم یا حادثه‌ای می‌شوید. (ش - خ)
- الف. صدای عجیبی توجه مرا جلب کرد.
- ۱ ب. آن روز گوش به زنگ بودم.

- ۱۲. سراسر سال از سلامت کامل برخوردار بوده‌اید. (ش - خ)
- الف. آدم‌های دور و برم مریض نشدند، در نتیجه در معرض بیماری قرار نگرفتم.
-

ب. به قدر کافی به خورد و خوراک و استراحت خودم توجه کردم. ۱

۱۳. به دلیل تأخیر در باز گرداندن یک کتاب، هزار تومان به کتابخانه بدهکارید. (د - ب)

الف. هنگامی که غرق در مطالعه کتابی می‌شوم،
۱ غالباً موعد بازگرداندن آن را فراموش می‌کنم.
ب. به حدی درگیر نوشتن گزارش بودم
• که فراموش کردم کتاب را بازگردانم.

۱۴. سهام شما بسیار سودآور است. (د ت خ)
• الف. کارگزارم تصمیم گرفت به کار تازه‌ای دست بزند.
۱ ب. کارگزارم سرمایه‌گذار بی‌نظیری است.

۱۵. در یک مسابقه ورزشی برنده می‌شوید. (د - خ)
• الف. احساس می‌کردم شکست‌ناپذیرم.
۱ ب. حسابی تمرین می‌کنم.

۱۶. در امتحان مهمی رد می‌شوید. (ف - ب)
۱ الف. به اندازه دیگران باهوش نبودم.
• ب. به اندازه کافی خود را برای امتحان آماده نکردم.

۱۷. غذای مخصوصی را برای یک دوست تهیه می‌کنید، و او به زور به آن لب می‌زند. (ک - ب)

الف. آشپز خوبی نبودم. ۱

ب. غذا را با عجله درست کردم. ۰

۱۸. به رغم تمرین زیاد در یک مسابقه ورزشی شکست می‌خورید. (ک - ب)

الف. خیلی نیرومند نیستم. ۱

ب. در آن رشته ورزشی مهارت ندارم. ۰

۱۹. ماشین شما دیروقت در خیابانی تاریک بنزین تمام می‌کند. (ش - ب)

الف. میزان بنزین موجود در باک را کنترل نکردم. ۱

ب. درجه بنزین کار نمی‌کرد. ۰

۲۰. از دست دوستتان عصبانی می‌شوید. (د - ب)

الف. او مرتب سرم نق می‌زند. ۱

ب. کلاً آدم پر خاشگری است. ۰

۲۱. به دلیل پرداخت نکردن به موقع فرم‌های مالیات بر درآمد خود، جریمه

شده‌اید. (د - ب)

الف. همیشه از پرداخت مالیات‌های خود عقب می‌مانم. ۱

ب. امسال در پرداخت به موقع مالیاتم تنبلی کردم. ۰

۲۲. از کسی دعوت می‌کنید که با یکدیگر بیرون بروید و او نمی‌پذیرد. (ک - ب)

الف. آن روز درب و داغون بودم. ۱

ب. موقعی که از او درخواست می‌کردم، زبانم بند آمده بود. ۰

۲۳. مجری یک مسابقهٔ تلویزیونی شما را از میان تماشاچیان حاضر در استودیو برای شرکت در مسابقه انتخاب می‌کند. (ش - خ)

- الف. جای خوبی نشسته بودم.
- ۱ ب. مشتاق‌تر از دیگران به نظر می‌رسیدم.

۲۴. در یک مهمانی همه دوست دارند با شما صحبت کنند. (د - خ)

- ۱ الف. در میهمانی‌ها زود با دیگران جوش می‌خورم.
- ب. آن شب حسابی سرحال بودم.

۲۵. برای همسرتان (نامزدتان) هدیه‌ای می‌خرید و او از آن خوشش نمی‌آید. (ش - ب)

- ۱ الف. برای این جور کارها به اندازهٔ کافی وقت ندارم.
- ب. او خیلی مشکل‌پسند است.

۲۶. در یک مصاحبهٔ شغلی خیلی خوب عمل می‌کنید. (د - خ)

- الف. در طول مصاحبه، بی‌اندازه اعتماد به نفس داشتم.
- ۱ ب. خیلی خوب از پس مصاحبه برمی‌آیم.

۲۷. لطیفه‌ای تعریف می‌کنید و همه می‌خندند. (ش - خ)

- الف. لطیفه خنده‌دار بود.
- ۱ ب. لطیفه را به موقع تعریف کردم.

۲۸. رئیس‌تان زمان کوتاهی را برای اتمام پروژه در نظر می‌گیرد، اما هرطور شده موفق می‌شوید آن را تمام کنید. (ک - خ)

- الف. کارم را خوب بلدم.
- ب. آدم لایق و کارآمدی هستم.

۰
۱

۲۹. تازگی احساس خستگی مفرط می‌کنید. (د - ب)

- الف. هیچ‌گاه فرصت نمی‌کنم استراحت کنم.
- ب. استثنائاً این هفته سرم شلوغ بود.

۱
۰

۳۰. شخصی را به بازی (مثلاً شطرنج) دعوت می‌کنید و او نمی‌پذیرد. (ش - ب)

- الف. خوب شطرنج بازی نمی‌کنم.
- ب. او علاقه‌ای به شطرنج ندارد.

۱
۰

۳۱. فردی را از خفگی نجات می‌دهید. (ک - خ)

- الف. روشی بلدم که جلوی خفه شدن را می‌گیرد.
- ب. بلدم در شرایط بحرانی چه کار کنم.

۱

۳۲. کسی که عاشقانه دوستش دارید، مدتی به شما بی‌علاقه می‌شود. (ک - ب)

- الف. زیادی خودخواه هستم.
- ب. وقت زیادی را با او نمی‌گذرانم.

۱
۰

۳۳. یک دوست، با بیان مطالبی احساسات شما را جریحه‌دار می‌کند. (د - ب)

- الف. او همیشه بدون فکر حرف می‌زند.

۱

- ب. او از مسئله دیگری ناراحت بود و تلافی‌اش را سر من درآورد.

۳۴. کارفرمای شما برای مشورت نزد شما می‌آید. (ک - خ)

- الف. در زمینه مورد سؤال او تخصص دارم.
- ب. در ارائه توصیه‌های مفید به دیگران مهارت دارم.

۳۵. یک دوست، از شما برای این که در سختی به وی کمک کرده‌اید،

تشکر می‌کند. (ک - خ)

- الف. باعث خوشحالی من است که در این شرایط دشوار به او کمک کنم.
- ب. به فکر مردم هستم.

۳۶. در یک میهمانی اوقات خوشی را می‌گذرانید. (ش - خ)

- الف. همه صمیمی بودند.
- ب. من صمیمی بودم.

۳۷. پزشکتان به شما می‌گوید که وضعیت جسمانی خوبی دارید. (ک - خ)

- الف. مرتب ورزش می‌کنم.
- ب. حسابی مواظب سلامتی خودم هستم.

۳۸. همسرتان شما را به یک تعطیلات آخر هفته دل‌انگیز می‌برد. (د - خ)

- الف. او نیاز داشت چند روزی به مسافرت برود.
- ب. او علاقه دارد به مناطقی سفر کند که تا به حال ندیده است.

۳۹. پزشکتان به شما می‌گوید بیش از حد مواد قندی مصرف می‌کنید. (ش - ب)

- الف. به رژیم غذایی خود زیاد توجه نمی‌کنم. ۱
- ب. مصرف قند، اجتناب‌ناپذیر است، همهٔ مواد غذایی حاوی قند هستند. *

۴۰. از شما می‌خواهند که سرپرستی پروژهٔ مهمی را برعهده بگیرید. (د - خ)

- الف. به تازگی پروژهٔ مشابهی را با موفقیت به پایان رسانده‌ام. *
- ب. سرپرست خوبی هستم. ۱

۴۱. شما و همسرتان جر و بحث می‌کنید. (ش - ب)

- الف. اخیراً خود را بداخلاق و تحت فشار احساس می‌کنم. ۱
- ب. او اخیراً تندخو شده است. *

۴۲. هنگام اسکی‌بازی کردن مرتب زمین می‌خورید. (د - ب)

- الف. اسکی کردن مشکل است. ۱
- ب. پیست یخ زده بود. *

۴۳. جایزهٔ معتبری دریافت می‌کنید. (ک - خ)

- الف. من مشکل مهمی را حل کردم. *
- ب. من بهترین کارمند بودم. ۱

۴۴. ارزش سهام شما همواره پایین است. (ک - ب)

- الف. در آن زمان، از اوضاع تجاری اطلاع زیادی نداشتم. ۱
- ب. من سهام خوبی را انتخاب نکردم. *

۴۵. در یک قرعه کشی برنده می شوید. (ش - خ)

- الف. کاملاً تصادفی بود.
- ۱ ب. من اعداد درستی انتخاب نکردم.

۴۶. در خلال تعطیلات اضافه وزن پیدا می کنید و نمی توانید آن را کاهش

دهید. (د - ب)

- ۱ الف. رژیم های غذایی در بلندمدت مؤثر نیستند.
- ب. رژیمی که من گرفتم مؤثر نبود.

۴۸. برای پرداخت هزینه خرید از کارت اعتباری تان استفاده می کنید، اما

متوجه می شوید به اندازه کافی در آن پول ندارید. (ک - ب)

- ۱ الف. گاهی اوقات میزان موجودی خود را اضافه برآورد می کنم.
- ب. گاهی اوقات فراموش می کنم میزان موجودی کارت اعتباری ام را چک کنم.

شیوه نمره گذاری و تفسیر

در این آزمون نمره های شما در سه بعد مهم (پایداری، فراگیری و شخصی سازی) بررسی می شوند. علام اختصاری به کار رفته برای هر کدام از بعدها بدین شرح است:

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| د - ب: دائمی (پایدار) - بدبینانه | د - خ: دائمی (پایدار) - خوش بینانه |
| ک - خ: فراگیر - خوش بینانه | ک - ب: کلی (فراگیر) - بدبینانه |
| ش - ب: شخصی - بدبینانه | ش - خ: شخصی خوش بینانه |

کلید امتیاز

د - خ _____
 د - ب _____
 ک - خ _____
 ک - ب _____

نمره امید

ش - خ _____
 ش - ب _____
 مجموع خ _____
 مجموع ب _____

خ منهای ب

برای به دست آوردن امتیاز در هر بعد کافی است امتیاز همه عبارت‌های مربوط به بعد مورد نظر را (بعد مربوط جلوی هر عبارت ذکر شده است) باهم جمع کنید و عدد به دست آمده را در جای خالی مربوط به آن بنویسید. برای به دست آوردن امتیاز امید، نمره ف - ب را به امتیاز د - ب اضافه کنید. عدد حاصل امتیاز شما به هنگام وقوع رویدادهای ناگوار است.

فسیر نمره‌های بعد پایداری	
د - ب	د - خ
امتیاز ۰ یا ۱ بسیار خوش‌بین	امتیاز ۷ یا ۸: بسیار خوش‌بین
امتیاز ۲ یا ۳: نسبتاً خوش‌بین	امتیاز ۶: نسبتاً خوش‌بین
امتیاز ۴: بینابین	امتیاز ۴ یا ۵: بینابین
امتیاز ۵ یا ۶: نسبتاً بدبین	امتیاز ۳: نسبتاً بدبین
امتیاز ۷ یا ۸: بسیار بدبین	امتیاز ۲ تا ۲: بسیار بدبین

تفسیر نمره‌های بعد فراگیری	
ک - ب	ک - خ
امتیاز ۰ یا ۱: بسیار خوش‌بین	امتیاز ۷ یا ۸: بسیار خوش‌بین
امتیاز ۲ یا ۳: نسبتاً خوش‌بین	امتیاز ۶: نسبتاً خوش‌بین
امتیاز ۴: بینابین	امتیاز ۴ یا ۵: بینابین
امتیاز ۵ یا ۶: نسبتاً بدبین	امتیاز ۳: نسبتاً بدبین
امتیاز ۷ یا ۸: بسیار بدبین	امتیاز ۰ تا ۲: بسیار بدبین

تفسیر نمره‌های امید
امتیاز ۰ تا ۲: خیلی امیدوار
امتیاز ۳ تا ۶: نسبتاً امیدوار
امتیاز ۷ یا ۸: بینابین
امتیاز ۹ تا ۱۱: نسبتاً ناامید
امتیاز ۱۲ تا ۱۶: بسیار ناامید

تفسیر نمره‌های بعد شخصی‌سازی	
ش - ب	ش - خ
امتیاز ۰ یا ۱: عزت نفس بسیار بالا	امتیاز ۷ یا ۸: بسیار خوش‌بین
امتیاز ۲ یا ۳: عزت نفس نسبتاً خوب	امتیاز ۶: نسبتاً خوش‌بین
امتیاز ۴: عزت نفس متوسط	امتیاز ۴ یا ۵: بینابین
امتیاز ۵ یا ۶: عزت نفس نسبتاً پایین	امتیاز ۳: نسبتاً بدبین
امتیاز ۷ یا ۸: عزت نفس بسیار پایین	امتیاز ۰ تا ۲: بسیار بدبین

محاسبه امتیاز فراگیر

نخست مجموع سه امتیاز مربوط به (ش - ب + ک - ب + د - ب) را محاسبه کنید. عدد حاصل، امتیاز ب (رویدادهای بد و ناگوار) شماست.

تفسیر جمع نمره‌های ب:

امتیاز بین ۳ تا ۶: بسیار خوش‌بین

امتیاز بین ۶ تا ۹: نسبتاً خوش‌بین

امتیاز ۱۰ یا ۱۱: بینابین

امتیاز ۱۲ تا ۱۴: نسبتاً بدبین

امتیاز بالای ۱۴: بسیار بدبین (نیازمند تغییر)

سپس سه امتیاز مربوط به (ش - خ + ک - خ + د - خ) را حساب کنید. عدد حاصل، امتیاز خ (رویدادهای خوشایند) شماست.

تفسیر جمع نمره‌های خ:

امتیاز بالاتر از ۱۹: بسیار خوش‌بین

امتیاز بین ۱۷ تا ۱۹: نسبتاً خوش‌بین

امتیاز ۱۴ یا ۱۶: بینابین

امتیاز ۱۱ تا ۱۳: نسبتاً خوش‌بین

امتیاز پایین‌تر از ۱۰: بسیار بدبین (نیازمند تغییر)

در نهایت امتیاز ب را از خ کم کنید عدد حاصل (خ منهای ب)، امتیاز کلی شماست.

تفسیر نمره خ منهای ب (نمره کلی)

امتیاز بالاتر از ۸: نسبتاً خوش‌بین

امتیاز بین ۶ تا ۸: نسبتاً خوش‌بین

امتیاز ۳ تا ۵: بینابین

امتیاز ۱ تا ۲: نسبتاً بدبین

امتیاز ۰ یا پایین‌تر: بسیار بدبین (نیازمند تغییر)

کلاس پرسشنامه جهت‌گیری زندگی

به منظور سنجش میزان خوش‌بینی دانش‌آموزان پرسشنامه جهت‌گیری زندگی شیپر کارور (۱۹۸۵) را به کار می‌بریم.

راهنمایی

دانش‌آموز عزیز لطفاً به پرسشنامه زیر با دقت و صداقت پاسخ دهید. اجازه ندهید پاسخی که به یکی از عبارات‌ها می‌دهید، بر پاسخ‌های دیگران اثر بگذارد. در این آزمون هیچ پاسخ درست یا نادرستی وجود ندارد. بنابراین به جای فکر کردن به این که بیشتر افراد به این عبارت چه پاسخی می‌دهند، سعی کنید گزینه‌ای را که با احساسات و هیجاناتان بیش از همه هماهنگ است، انتخاب کنید.

ردیف	عبارت	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	در موارد نامطمئن معمولاً انتظار بهترین حالت را دارم.					
۲	به راحتی می‌توانم آرامش خود را به دست آورم.					
۳	هرگاه فکر می‌کنم اتفاق بدی برایم روی خواهد داد. همان اتفاق برایم رخ می‌دهد.					

					همیشه نسبت به آینده خوش‌بین هستم.	۴
					از بودن با دوستانم لذت می‌برم.	۵
					برای من مشغول بودن بسیار اهمیت دارد.	۶
					به ندرت انتظار دارم امور مطابق خواسته‌هایم باشد.	۷
					به آسانی غمگین نمی‌شوم.	۸
					به ندرت در مورد اتفاق افتادن چیزهای خوب حساب باز می‌کنم.	۹
					روی هم رفته انتظار دارم که بیشتر چیزهای خوب برایم رخ دهند تا چیزهای بد.	۱۰

نمره‌گذاری و تفسیر نمره‌های آزمون

به عبارات ۸ و ۶ و ۵ و ۲ نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد. در عبارات ۱۰ و ۴ و ۱ به گزینه کاملاً موافقم نمره ۴، موافقم ۳، نظری ندارم ۲، مخالفم ۱ و کاملاً مخالفم نمره ۰ بدهید. در عبارات ۹ و ۷ و ۳ نمره‌گذاری معکوس است. یعنی به گزینه کاملاً موافقم نمره ۰، موافقم ۱، نظری ندارم ۳، مخالفم ۲ و کاملاً مخالفم نمره ۴ تعلق می‌گیرد. برای به دست آوردن نمره نهایی کافی است نمره شش عبارت ۷، ۹، ۱۰، ۱، ۳، ۴ را باهم جمع کنید.

امتیاز بالاتر از ۱۵: امتیاز بالای ۱۵ در این آزمون نشان می‌دهد که شما فرد خوش‌بینی هستید. هنگامی که اتفاق بدی برایتان روی می‌دهد، آن را به صورت فاجعه نمی‌بینید، بلکه به موضوع به عنوان مسأله قابل حل نگاه می‌کنید. اگر مشکلی در زندگی برایتان پیش بیاید، آن را به بخش‌های دیگر زندگی تعمیم نمی‌دهید و سعی می‌کنید حتی با وجود مشکل از زندگی تان لذت ببرید. عزت نفس خوبی دارید و نقاط ضعف و قوتتان را می‌شناسید. به‌علاوه شما فرد امیدواری هستید که اعتقاد دارید می‌توانید اتفاق‌های خوب زندگی تان را بیافرینید.

امتیاز پایین ۱۳: امتیاز شما در این آزمون نشان می‌دهد که در حال حاضر فرد خوش‌بینی نیستید وقتی نتیجه یک رویداد مبهم است، شما معمولاً بدترین حالت را در نظر می‌گیرید و هر موضوع کوچکی را به فاجعه‌ای غیر قابل حل تبدیل می‌کنید. حرف‌های دیگران را به خودتان می‌گیرید و خیلی زود از دستشان ناراحت می‌شوید. اگر مسئله‌ای در زندگی تان پیش بیاید آن را به همه بخش‌های زندگی تان تعمیم می‌دهید و کار و زندگی را تعطیل می‌کنید. از آن جایی که ناامید هستید، خیلی اوقات در پی حل مشکلات بر نمی‌آیید. چنانچه احساس می‌کنید بدبینی و پیامدهای آن آثار سوئی روی زندگی تان داشته است، پیشنهاد می‌شود علاوه بر استفاده از راهکارهای ارائه شده در کارگاه، با یک مشاور یا روان‌شناس درباره این موضوع صحبت کنید.

منابع

سلیگمن، مارتین ای پی (۱۳۹۱)، کودک خوش‌بین: برنامه‌ای آزموده شده برای ایمن ساختن همواره کودکان در برابر افسردگی، ترجمه فروزنده داورپناه، چاپ سوم، تهران، انتشارات رشد.

سلیگمن، مارتین ای پی (۱۳۹۱)، خوش‌بینی آموخته شده: چگونه می‌توان ذهنیت و زندگی خود را تغییر داد، ترجمه فروزنده داورپناه و میترا محمدی چاپ اول، تهران، انتشارات رشد.

Cooly, levi.c(۲۰۱۷), BYU-Idaho Training and Development Editorial assistance from Patrick Powell, Brittany Shipp, Sane Mbatha, KyLee Ferrera, retrieved from:

www.byui.edu/Documents/human.../Optimism%۲۰workbook%۲۰ (AUG۲۰۱۷). Pdf

Kleiman, E.M., Chiara, A.M., Liu, R. T., Jager-Hyman, S.G., Choi, J. Y., & Alloy, L. B. (۲۰۱۷). Optimism and well-being: a prospective multi-method and multi-dimensional examination of optimism as a resilience factor following the occurrence of stressful life events.

Cognition and Emotion, ۳۱(۲), ۲۶۹-۲۸۳.

Liu, C. (۲۰۱۶). Understanding optimism (Doctoral dissertation, University of Edinburgh).

Malouff, J. M., & Schutte, N. S. (۲۰۱۷). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis. The Journal of Positive psychology, ۱۲(۶), ۵۹۴-۶۰۴.

تمرین خویشتن ایده‌آل مربوط به آینده

خوش‌بینی ابزار نیرومندی جهت افزایش شادکامی و رضایت از زندگی است زیرا هیجان‌های مثبت نسبت به آینده را تقویت می‌کند، عزت نفس را افزایش می‌دهد و منجر به پیشگویی‌های مثبت درباره آینده می‌شود. هدف از انجام این تمرین آنست که شما قدرت تفکر مثبت را تجربه کنید.

راهنمایی

نتایج پژوهش‌های متعدد حاکی از آنند که نوشتن و شرح دادن درباره خودمان و احساساتمان فواید زیادی برای سلامتی، سازگاری هیجانی و بهزیستی روانی دارد. در این تمرین، شما بهترین رویدادهایی که ممکن است در آینده برایتان روی دهد را مجسم می‌کنید و در موردشان می‌نویسید. به طور ساده، خویشتن ایده‌آل، یعنی آن فردی که دوست دارید باشید، یعنی شما در حالتی هستید که به همه اهداف مورد نظرتان دست یافته‌اید. نوشتن درباره خویشتن ایده‌آل، موجب افزایش کنترلی می‌شود که شما بر خودتان دارید. فکر کردن و نوشتن درباره آن‌چه که دوست دارید باشید موجب افزایش خودآگاهی شما می‌شود و اولویت‌هایتان را مشخص می‌سازد. این کار هم‌چنین موجب درک بهتر شما از انگیزه‌ها و واکنش‌های هیجانی‌تان می‌شود. بنابراین می‌توان گفت که هدف این تمرین، درهم آمیختن به زندگی در یک چارچوب معنادار است که باعث می‌شود احساس کنترل شما بر جنبه‌های مختلف زندگی‌تان نیز افزایش یابد. تصور رسیدن به اهداف می‌تواند موجب افزایش بهزیستی روانی (کینگ، ۲۰۰۱)، بهبود عملکرد (فام و تیلور، ۱۹۹۹) و افزایش سازگاری روانی (ریوکین و تیلور، ۱۹۹۹) شود. فرض بر اینست که همه فایده‌های یاد شده به افزایش پایدار سطح شادکامی شما می‌انجامد.

«درباره زندگی‌تان در ۱۰ سال دیگر فکر کنید. تصور کنید همه چیز به بهترین نحو مطابق میل‌تان پیش رفته است. شما تلاش زیادی کرده‌اید و توانسته‌اید به هدف‌هایتان دست یابید. تصور کنید که زندگی رویایی‌تان به واقعیت بدل شده است. حالا درباره آن چه تصور کرده‌اید، بنویسید.»

این کار را هر روز به مدت حداقل ۲۰ دقیقه انجام دهید. سعی کنید حداقل سه شب به صورت پی در پی این تمرین را تکرار کنید.

راهنمایی برای تمرین در بسته و در باز شده

چیزی که به خوش‌بین‌ها امکان می‌دهد تا در مقایسه با بدبین‌ها شادتر باشند، این است که آنها تا حد ممکن بر جنبه‌های مثبت امور تمرکز

می‌کنند. خوش‌بین‌ها، صرفاً تفکر مثبت ندارند، بلکه بر جنبه‌های مثبتی که واقعاً وجود دارند نیز تمرکز می‌کنند. مثال بارز و قدیمی نیمه پر یا خالی لیوان را دیدن، خیلی خوب به ما نشان می‌دهد که انتخاب خوش‌بین‌ها، مبتنی بر دیدن جنبه مثبت و واقعی نیمه پر لیوان است و انتخاب بدبین‌ها نیز تمرکز بر جنبه منفی واقعیت یعنی همان نیمه خالی لیوان دارد. خوش‌بین‌ها، آدم‌های ساده دل یا خام و کودنی نیستند. اما نگاه‌شان به جنبه‌های روشن و مثبت بیشتر است.

این تمرین برای کمک به شما تدوین شده است، تا به مواقعی در زندگیتان بیندیشید که درهای مهمی به رویتان بسته شدند، ولی در پی آن درهای دیگری هم به رویتان باز شدند.

لطفاً در مورد سه موقعیت در زندگیتان، که در آن چیز مهمی را از دست دادید؛ طرح بزرگی که داشتید به شکست انجامید؛ یا فردی شما را طرد کرد، بنویسید. آن‌گاه به درهایی که پس از این از دست دادن‌ها و شکست‌ها به روی شما باز شده توجه کنید و آنها را هم یادداشت کنید.

۱. دری که به روی من بسته شد:

و دری که پس از آن به روی من باز شد:

۲. دری که به روی من بسته شد:

و دری که پس از آن به روی من باز شد:

لطفاً لختی تأمل کنید و به پرسش‌های زیر به اختصار پاسخ دهید.
۱. چه مدت پس از بسته شدن این درها توانستید درهایی را که به رویتان باز شده ببینید؟

۲. اگر چیزی در توانایی شما برای دیدن درهای باز شده مانع ایجاد می‌کند، این مانع چیست؟

۳. در آینده، هنگامی که درهایی به روی شما بسته می‌شود، چه می‌توانید بکنید تا زودتر درهای باز شده را پیدا کنید؟

کاربرگ ایفای نقش

در این تمرین که باید به صورت دو نفره انجام شود، شما و دوستان به ایفای نقش یک فرد خوش‌بین و یک فرد بدبین می‌پردازید. دو موقعیت زیر را بخوانید و به صورت نمایش درآورید.

● موقعیت ۱

فرد خوش‌بین

در این بخش از نمایش، شما نقش یک فرد خوش‌بین و دوستان نقش یک فرد بدبین را ایفا می‌کند.

دوستان معتقد است که به بیماری سختی مبتلا شده است. او برای مدتی طولانی سعی می‌کرد که به نشانه‌های بیماریش توجهی نکند. اما حالا به این نتیجه رسیده است که بیماریش خیلی جدی‌تر از یک سرماخوردگی ساده است. سعی کنید با توجه به دلایل زیر دوستان را آرام کنید:

- دکتر به دوستان گفته است مثل یک شیر قوی است.
- او عادت دارد که به نشانه‌های بدنی‌اش بیش از حد توجه کند.
- نشانه‌های او خیلی ضعیف‌تر از آن هستند که نشانگر یک بیماری سخت باشند.
- نشانه‌ها می‌توانند به دلیل خستگی از کاری (به دلیل ساعت کار طولانی) ایجاد شده باشند.

فرد بدبین

در این بخش از نمایش، جای شما و دوستان عوض می‌شود. شما یک فرد بدبین و دوستان فرد خوش‌بینی است.

شما متقاعد شده‌اید که به بیماری سختی مبتلا هستید. برای مدتی طولانی سعی کرده‌اید که به نشانه‌های بیماریتان توجهی نکنید. اما حالا به

این نتیجه رسیده‌اید که بیماریتان خیلی جدی‌تر از یک سرماخوردگی ساده است. دوستان سعی می‌کند که به شما اطمینان خاطر بدهد، اما مسائلی وجود دارد که شما را نگران کرده‌اند، مهم‌ترین این عوامل عبارتند از:

- برخورد پزشکتان طوری بود گویا می‌خواهد چیز بدی را از شما پنهان کند.

- شما به پزشکتان اعتمادی ندارید، زیرا موضوع را خوب برای بیمار توضیح نمی‌دهد.

- شما در اینترنت مطلبی درباره نشانه‌هایتان جستجو کرده‌اید و به مطالب ترسناکی رسیده‌اید.

○ موقعیت ۲

فرد خوش‌بین

در این بخش از نمایش، شما نقش یک فرد خوش‌بین و دوستان نقش یک فرد بدبین را ایفا می‌کند.

دوستان باید خودش را برای امتحان مهمی که هفته آینده دارد، آماده کند. او نگران است و از این که در امتحان قبول نشود، می‌ترسد. استرس او به اندازه‌ی است که دیگر نمی‌تواند برای درس خواندن تمرکز کند. شما سعی می‌کنید با توجه به موارد زیر او را آرام کنید.

- او به قدر کافی درس خوانده است.
- استاد وی بسیار مهربان است و دانشجویان را رد نمی‌کند.
- می‌تواند جزوه دوستانش را قرض بگیرد.
- امتحان جنبه عملی دارد و دوستان در کارهای عملی قوی است.

فرد بدبین

در این بخش از نمایش، جای شما و دوستان عوض می‌شود. شما یک فرد بدبین و دوستان فرد خوش‌بینی است.

شما باید خودتان را برای امتحان مهمی که هفته آینده دارید، آماده کنید. شما نگرانید و از این که مبادا در امتحان قبول نشوید، می‌ترسید. استرستان به اندازه‌ای است که دیگر نمی‌توانید برای درس خواندن تمرکز کنید. اطمینان دارید در این امتحان قبول نمی‌شوید، زیرا:

- با این که خیلی درس خوانده‌اید، اما از درس چیزی نفهمیدید
- هم‌کلاسی‌هایتان جزوه‌هایشان را به شما نمی‌دهند.
- امتحانتان کاملاً عملی است و چون شما چند جلسه غیبت داشته‌اید بعضی از کارهای عملی را بلد نیستید.
- پیش از این یک بار دیگر هم در این امتحان رد شده‌اید، بنابراین استاد برگه‌تان را با سخت‌گیری تصحیح می‌کند.

کاربرگ پیشینه خوش‌بینی

به گذشته‌تان فکر کنید و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.

- والدین شما خوش‌بین هستند یا بدبین؟ چگونه به این نتیجه رسیدید؟
برای اثبات حرفتان حداقل یک مثال بزنید.
مادرم: خوش‌بین است / بدبین است. زیرا:

پدرم: خوش‌بین است / بدبین است. زیرا:

- خواهر و برادرهای شما خوش‌بین هستند یا بدبین؟ چگونه به این نتیجه رسیدید؟ برای اثبات حرفتان حداقل یک مثال بزنید. (در صورتی که بیش از یک خواهر یا برادر دارید، همین عبارت را به طور جداگانه برای هر یک از آنها تکمیل کنید).

خواهرم: خوش‌بین است / بدبین است. زیرا:

برادرم: خوش‌بین است / بدبین است. زیرا:

۳. به نظر شما برنامه‌های تلویزیونی ما ترویج‌کننده خوش‌بینی هستند یا بدبینی؟ چرا؟ لطفاً مثال بزنید.

۴. آیا در زندگی شما اتفاق خاصی افتاده است که موجب خوش‌بینی یا بدبینی شما شده باشد؟ اگر پاسختان مثبت است، آن را شرح دهید.

من گیاهی ریشه در خویشم

من گیاهی ریشه در خویشم
من سکوتِ آبشارانِ بلورینِ زمستانم
من شکوه پرنیانِ روشنِ دریایِ خاموشم
من سرود تشنه‌ی بیمار خیزانِ بهارانم.

مهر دوزخ تابِ افسون سوزِ شبِ کوشم
مرغ زرینِ بالِ دریا رازِ مهتابم
چشمه سار نیلی خوابم
چنگِ خشمِ آهنگِ پاییزم
بانگِ پنهانِ خیزِ توفانم
بامِ بیدارِ گلِ انگیزم
سایه‌ی سروم که می‌بالد
نای چوپانم، که می‌نالد
آهوی دشتم، که می‌پوید
من
گیاهی ریشه در خویشم که در خورشید می‌روید.

محمود مشرف آزاد تهرانی (م . آزاد)
(۱۳۸۶-۱۳۱۲)