



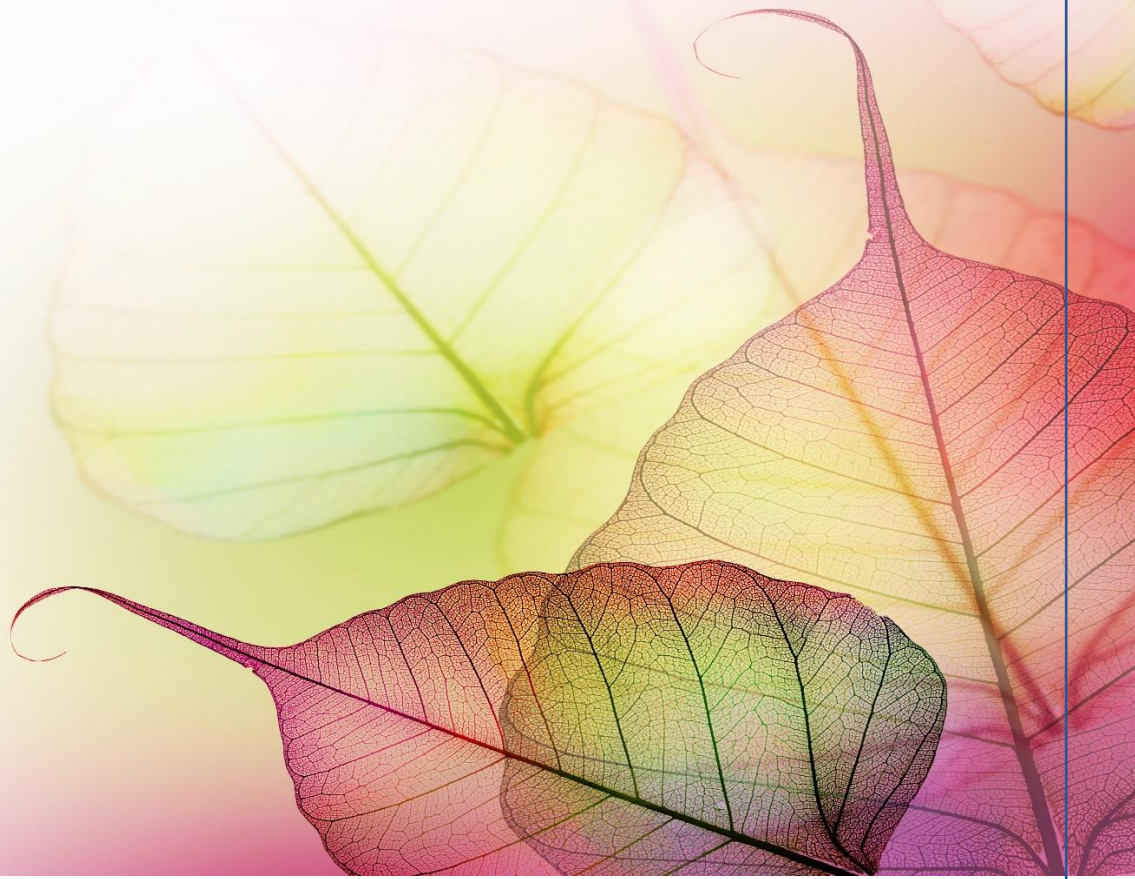
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی دامانی کرمانشاه



همای خوش بینی

اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان

تهیه و تنظیم: سارا احمدی



همای خوش بینی

۳.....	مقدمه
۴.....	خوش بینی در مقابل بدبینی
۶.....	کودک و خوش بینی
۷.....	جالب است
۸.....	تکنیک خوش بینی
۱۰.....	نتیجه گیری



مقدمه

افسردگی قدمتی به اندازه تاریخ بشر دارد و کمتر کسی است که آن را احساس نکرده باشد. گاهی اوقات به دنبال اتفاق ناراحت کننده ای و گاهی نیز بدون هیچ دلیل خاصی ممکن است احساس غم و اندوه کنیم، دنیا تیره و تار شود و خود را تنها و بی کس احساس کنیم. در چنین شرایطی فرد افسرده علائمی مانند غمگینی، از دست دادن علاقه و لذت، احساس گناه، کاهش عزت نفس و مشکل در خواب و خوراک را تجربه می کند و عملکرد ضعیفی در خانه، محل کار و یا تحصیل دارد. افسردگی بویژه وقتی مزمن می شود و یا شدت آن متوسط تا شدید است یک مشکل جدی محسوب شده و در موارد شدید، می تواند منجر به خودکشی شود که عامل یک میلیون مرگ و میر سالانه در دنیا محسوب می شود.

دیدگاههای گوناگون و مداخلات درمانی متفاوتی در زمینه افسردگی انجام شده است. در این میان روانشناسان شناختی نیز بیش از دیگران تشریح مساعی داشته اند. و از این میان شاخه روانشناختی مثبت نگر با رهبری مارتین سلیگمن نگاه متفاوت تری به مسئله افسردگی دارد. مارتین سلیگمن "پدر روانشناسی مثبت نگر" معتقد است افسردگی " **نهایت بدبینی** " است. افسردگی صرفا رنج بردن ذهنی نیست، بلکه از بهره وری می کاهد و سلامت جسمانی را کاهش میدهد. و حتی در سطح کلان تر کشورهایی که مردمانی خوش بین دارند از لحاظ اقتصادی در شرایط بهتری قرار گرفته اند.

او اعتقاد دارد؛ مسئله **افسردگی** با داروی پروزاک از بین نمیرود. قرار نیست به همه مردم داروی ضد **افسردگی** بدهیم، ما با تجویز داروهای ضدافسردگی، مردم را به مصرف دارو عادت میدهیم و این قطعاً بر روحیه و بهره وری آنها تاثیر خواهد گذاشت. در حالیکه باید مهارت **خوش بینی** را به اشخاص آموزش دهیم، میتوانیم در مدرسه، خانه و محل کار این مهارت را به افراد آموزش دهیم تا از **افسردگی** فاصله بگیرند.

خوش بینی در مقابل بدبینی

سلیگمن به استناد بیست سال پژوهشهای بالینی خود در کتاب خوش بینی آموخته شده توضیح می دهد که چگونه خوش بینی بر کیفیت زندگی ما انسانها تاثیر بسیار زیادی خواهد داشت و چگونه هر کسی میتواند خوش بین بودن را تمرین کند. چگونه می توانیم از روحیه تسلیم و درمانده شدن فاصله بگیریم به سمت سازندگی پیش برویم و با داشتن مهارت خوش بینی که قابل تمرین و اکتسابیست **افسردگی** را از میان برداریم. آزمایشات او در دادن شوکهای الکتریکی ملایم به سگها ثابت کرد که اگر سگها باور داشته باشند که در هر حال شوک همچنان به آنها وارد میشود دیگر برای فرار کردن تلاشی نمی کنند. یک محقق دیگر این اصل را روی انسانها امتحان کرد. ولی به جای شوک از سر و صدا استفاده کرد و فهمید که عجز آموخته شده میتواند به همین راحتی روی انسانها پیاده شود. با این حال در آزمایش اخیر یک نفر از هر سه نفر آزمودنی از فشار دادن دکمه برای خاموش کردن سر و صدا دست بر نمیداشتند. چه چیزی این افراد را از دیگران متفاوت میکرد؟ نویسنده کتاب این سؤال را در مورد زندگی واقعی پرسید: چه چیزی باعث میشود که یک نفر پس از اینکه معشوقش دست رد به سینه او می زند؛ مجدداً از جا برمی خیزد و تلاش می کند. او متوجه شد توانایی افراد در این موضوع متفاوت است. اما وجه مشترک این تفاوتها **سبک توضیحی و یا تبیینی** افراد است که آنان را از هم متفاوت می کند. سبک توضیحی در واقع روشی است که برطبق عادت هرکس به کمک آن به خود توضیح میدهد که چرا حوادث برایش رخ میدهد. که این سبک تبیین دارای سه بعد است:

✓ تداوم

وقتی حوادث ناگوار رخ می دهد ما دو راه پیش رو داریم. یکی اینکه به آسانی مایوس می شویم و دیگر راه مقاومت در برابر درماندگی است. در واقع افراد مایوس معتقدند علل رویدادهای ناگوار «پایدار» است. برعکس، کسانی که در برابر درماندگی مقاومت می کنند، معتقدند علل رویدادهای ناگوار، گذرا هستند.

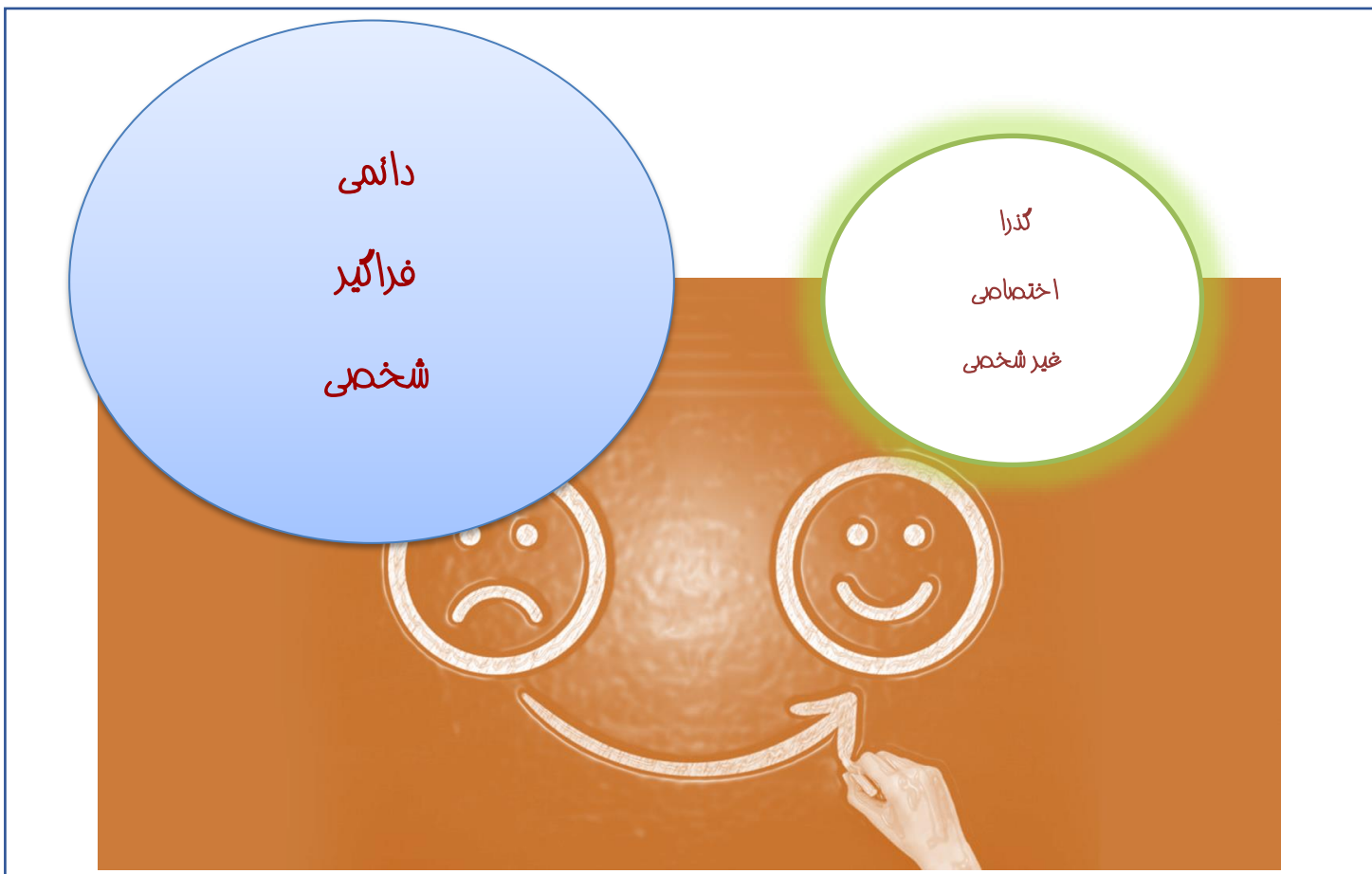
✓ فراگیر

به معنای «تعمیم دادن» تبیین هاست. کسانی که برای شکستهای خود تبیینی «عمومی» دارند، با ناکامی در یک زمینه، از همه چیز دست می کشند. (همیشه بدشانسم) برعکس، کسانی که تبیین «خاص» دارند، شاید در یک جنبه از زندگی درمانده شوند اما در بخشهای دیگر پر قدرت و مصمم به راه خود ادامه می دهند. (شاید دوندۀ خوبی نیستیم، اما نقاش ماهریم)

✓ شخصی سازی

✓ در برابر حوادث ناگوار افرادی هستند که فقط خود را ملامت می کنند و مقصر می دانند (درونی سازی) (تنبل)، و گروهی دیگر؛ دیگران، اوضاع و احوال و شرایط را مقصر می دانند (برون سازی) (استاد، امتحان سختی گرفته بود)





در هنگام مشکلات و سختی ها بدبین ها همیشه بدترین دلایل را در نظر میگیرند و مشکلات ، شکستها و اشتباهات را دائمی ، فراگیر و شخصی قلمداد میکنند.

مشکل ، اشتباه یا شکست را همیشگی میدانند (دائمی)

مشکل را به همه جنبه ها خوب دیگر تعمیم میدهند (فراگیر)

همه مسائل و عوامل را فقط به خودشان نسبت میدهند (شخصی)

برای تمرین **خوش بینی** باید یاد بگیریم مشکلات ، شکستها و مسائل را **گذرا ، موقت و غیرشخصی** در نظر بگیریم.



کودک و خوش بینی

همه ما از کودکی و از طریق خانواده به خصوص مادر، مدرسه، معلم، جامعه، رسانه ها و ... الگوهای بدبینی را فرا گرفته ایم، طرز گفت و گوی پدر و مادر در دوران کودکی در شکل گیری سبک توضیحی کودک بسیار موثر است. میزان خوش بینی والدین مخصوصا مادر بر میزان خوش بینی فرزندش همخوانی بسیار زیادی دارد. چنانچه پدر و مادر خوش بین باشند فرزندشان هم خوش بین خواهد بود. اگر انتقادهای مادر دائمی و فراگیر باشد فرزند نسبت به خودش دید بدبینانه ای خواهد داشت. اما با این وجود می توانیم خوش بینی را هم بیاموزیم. **خوش بینی یک مهارت قابل یادگیری است نه یک ویژگی ثابت و غیرقابل تغییر.**



جالب است



خوش بین ها :

- ✓ در کار موفق تر
- ✓ برای سازمان بهره ورتر
- ✓ انعطاف پذیر تر
- ✓ سلامت جسم بیشتر
- ✓ طول عمر بیشتر
- ✓ در مدرسه عملکرد بهتر
- ✓ در ورزش موفق تره
- ✓ در سیاست پیش رو تره

تکنیک های خوش بینی

خوش بینی بر طبق گفته های **مارتین سلیگمن** مهارتی است که قابل آموختن است به همین دلیل او از واژه خوش بینی آموخته شده استفاده میکند. در واقع ما انسانها میتوانیم خوش بین شدن را تمرین کنیم. دست کشیدن از بدبینی و تمرین خوش بینی ، ممکن است در نظر برخی ها نامطلوب جلوه کند. تبدیل شدن به یک فرد خوش بین به معنای خودخواه تر شدن ، ابراز وجود و تحمیل نظر خود به دیگران نیست ، بلکه هدف از خوش بین شدن یاد گرفتن مهارت هایی است که وقتی با شکست مواجه شدید ، بتوانید با خود **بهبتر حرف بزنید** و بیاموزید که در برخورد با موانع نقطه نظری تشویق کننده داشته باشید. اگر **سبک توضیحی** منفی (عادت فکری منفی) دارید مجبور نیستید زیر ستم بدبینی زندگی کنید ، وقتی حوادث ناخوشایند بروز میکنند مجبور نیستید آنها را دائمی ، فراگیر و شخصی ارزیابی نمایید. در زیر به برخی از تکنیک های راهی به سوی خوش بینی اشاره می کنیم:

روش برخورد کردن

در روش برخورد کردن ، اندیشه های بدبینانه در خصوص خود را به چالش بکشید ، و با آنها برخورد کنید.

آیا من از این موضوع یک فاجعه نساختم؟! خیلی شرایط رو برای خودت بگرنج نکردی؟

تکنیک ارائه مدرک

در این تکنیک شما باید در نقش کارآگاه از خودتان سوال کنید چه مدرکی دال بر اثبات این باور و گفت و گوی درونی خود دارید ؟ چه شواهدی دارید که این اشتباه یا شکست از سمت شما رخ داده است؟





تکنیک معانی ضمنی

واقعیتها همیشه به نفع مانیست ، باورهای منفی که نسبت به خودمان و سایر جنبه های زندگی داریم ممکن است گاهی اوقات درست باشد در این حالت باید از روش فاجعه آمیز ندیدن امور استفاده کرد.

در روش معانی ضمنی باید به خودتان بگویید حتی اگر باور من درست باشد معنای ضمنی آن چیست ؟ بعنوان مثال اگر من در امتحان شکست خوردم ، یعنی کم هوش هستم ؟ ناتوان هستم؟ حالا دنبال دلایلی بگردید که نشان دهد آیا واقعا در سایر جنبه های دیگر زندگی هم ناتوان هستید ؟

تکنیک سودمندی

یکی از تکنیکهای خوش بینی این است که بررسی کنید که داشتن این باور و این طرز فکر چه سودمندی برای شما دارد ؟

اینکه شما فکر کنید که فردی ناتوان ، کم هوش هستید حتی اگر واقعیت داشته باشد چه سودی برای شما دارد؟

برونی کردن صداها

در این روش از یکی از دوستان صمیمی خود بخواهید با صدای بلند به باورها و افکار منفی که در ذهن شما جای دارد اشاره کند بعد نوبت شماست که با صدای بلند به تهمتهایی که او میزند جواب دهید این تمرین را برونی کردن صدا میگویند.



نتیجه گیری

✚ درماندگی آموخته شده حالتی است که یک فرد پذیرفته است که هیچ کاری برای بهبود شرایط خود نمیتواند صورت دهد. در نهایت احساس درماندگی فرد را به چاه افسردگی خواهد کشاند.

✚ در مقابل با آموختن مهارت خوش بینی میتوانیم زندگی بهتری برای خود بسازیم به همین دلیل سلیگمن از واژه خوش بینی آموخته شده استفاده میکند. هدف از **خوش بینی آموخته شده** این است که وقتی باشکست یا اتفاقی تلخ در زندگی مواجه شدیم بتوانیم با **خود گفت و گوی بهتری** داشته باشیم و در برخورد با ناکامیهای نقطه نظر تشویق کننده تری داشته باشیم.

ما در دو مقطع مهم از زندگی احساس درماندگی را تجربه میکنیم در دوران نوزادی ، احساس درماندگی در ما شروع میگردد. زیرا ما به صورت ارادی و از سر اختیار نمیتوانیم کاری صورت دهیم. احتمالاً در سالهای پایانی عمر هم احساس درماندگی و ناتوانی به ما دست خواهد داد ، توانایی راه رفتن برای محدود میگردد ، ممکن است دچار فراموشی شویم یا حتی به دلیل بیماری یا کهولت سن نتوانیم کارهای شخصی خود را صورت دهیم. اما نکته بارز حد فاصل این دو مقطع از زندگی ماست ، که ما اختیار شخصی داریم.



خداوند دوبار تکرار کرده تاته دلمون قرص باشه...!

✚ اختیار شخصی بدین معناست که ما میتوانیم با اقدامات داوطلبانه ، اوضاع و شرایط را تغییر دهیم ، و این نقطه مقابل احساس درماندگیست.

✚ بسیاری از امور زندگی از اختیار ما خارج اند مانند رنگ چشم ، زلزله ، خشکسالی و شاید برخی از بیماریهای ناخواسته.

✚ اما در بسیاری از مواقع؛ ما قدرت انتخاب و اختیار داریم ، و اقدامات ما بر سبک زندگی و رفتار ما با دیگران اثر خواهند داشت.

تاثیر طرز فکر ما بر موضوع خوش بینی:

طرز فکر ما در اثر این موضوع **خوش بین** بودن یا **بدبین بودن** قطعاً بر روی زندگی ما تاثیر خواهد داشت و میتواند اختیار ما را کاهش یا افزایش دهد. اندیشه های ما صرفاً واکنشی به حوادث نیستند بلکه حوادث را تغییر میدهند. اگر فکر کنیم کاری از ما ساخته نیست و نمیتوانیم اقدامی صورت دهیم اینگونه زندگی خود را به اوضاع و احوال و شرایط میسپاریم. در غیر اینصورت با نگاهی خوش بینانه، طعم متفاوت انتخاب ها را خواهیم چشید.

و در پایان شما رو به خوش بینانه ترین جمله دنیا می سپارم:

"باهر سختی ، آسانی است."