

## به سوی خوش بینی

زمانی که وقایع ناراحت کننده و یا آسیب زا برایتان اتفاق می افتد، چه فکر می کنید؟ آیا از آن دسته افراد هستید که به سادگی تسلیم می شوید و مرتب از بدبختی ها شکوه می کنید یا اینکه دست به انتخاب زده و به سرعت کنترل خود را بر شرایط آزمایش کرده و دست به تغییر می زنید، اغلب سبک توضیحی (یعنی دلایل بروز مسائل و نتیجه گیری از مسائل و وقایع) شما را نشان می دهد.

افرادی که تسلیم می گردند؛ مرتب از بدبختی های خود گله کرده و خود را تا ابد بدبخت تصور می کنند. اما عده ای ممکن است به گونه ای دیگری با مساله برخورد کرده و مسائل مهمتر زندگی را دنبال نموده و از حل مساله و کمک به خود صحبت کنند.

روش برخورد افراد که ناشی از روش توضیحی آنها می باشد قادر است آنها را در طبقه ی افراد بدبین یا خوش بین قرار دهد. روش مورد نظر روشی عادت گونه در بیان وقایع و علل آنهاست که خود تخریب گر می باشد.

سبک توضیحی نشان می دهد که افراد تا چه حد خوش بین و تا چه حد بدبین هستند.

### ابعاد سبک توضیحی افراد: سبک توضیحی افراد دارای سه بعد می باشد:

الف- همیشگی: افراد که به سادگی تسلیم می شوند معتقدند که علل وقایع بدی که برای آنها رخ می دهد دائمی است. به عبارت دیگر وقایع بد با سماجت زندگی آنها را تحت تاثیر قرار می دهد.

در این رابطه بدبین ها بیان می کنند که مسائل پیش آمده همیشگی بوده و هرگز نمی توانند خوشبخت شوند. برای مثال یک فرد بدبین در مقابل رئیس بداخلاق خود، او را خبیث و بدتعبیر می کند در صورتی که فرد خوشبین تنها ممکن است اظهار نماید رئیسش عصبانی است.

واژه های کلیدی تشخیص افراد بدبین در بروز وقایع عبارتند از:

هرگز

هیچوقت

همیشه

همه وقت

هیچکس

همه و...

افراد بدبین خصایص بد را لاینفک خود دانسته و آنها را غیر قابل تغییر و همیشگی تصور میکنند.

در صورتی که افراد خوشبین وقایع را با واژه هایی چون گاهی، اخیراً، برخی اوقات و...مورد تفسیر و توجه قرار داده و به همین دلیل نسبت به تغییر خود خوش بین هستند.

جالب است که افراد بد بین خوبی ها و وقایع خوب را برعکس احساس می کنند و آنها را موقت ارزیابی می کنند در صورتی که افراد خوش بین خوبی ها را دائمی دانسته و وقایع خوب را بخشی از مسائل همیشگی، خصلت ها و توانایی ها تصور می کنند.

در این وضعیت افراد بدبین معمولاً بعثت اینکه وقایع خوب را موقتی تصور می کنند، حتی زمانی که موفق می شوند، آن را رها می کنند زیرا موفقیت خود را حاصل شانس و یا چیزهایی میدانند که دائمی نیستند. در صورتی که افراد خوش بین بعثت آنکه وقایع خوب را دائمی تصور می کنند، پس از موفقیت و موفق شدن هم سخت تلاش کرده و حتی بیشتر برنامه ریزی می کنند که موفق تر گردند.

ب- فراگیری: اگر دائمی بودن را مربوط به زمان بدانیم، فراگیری به مکان مربوط می باشد. وقتی افراد مشکل خود را فراگیر دانسته و به همه ی عرصه های زندگیشان تسری دهند، قادر نیستند ناراحتی ها و مشکلات خود را داخل جعبه ای گذاشته و بدنبال مسائل دیگر زندگیشان بروند. افراد بدبین اگر در زمینه ای از زندگیشان دچار مشکل می شوند، به همه ی مسائل دیگر گیر داده و آنها را به مصیبت و فاجعه تبدیل می کنند.

در این صورت همیشه افسرده خواهند بود. بنابراین هنگامی که یک قسمت از زندگی آنها مختل می گردد، بر کل زندگی آنها اثر می گذارد. نتیجه ی این وضعیت آن است که اگر چنین افرادی شکست بخورند، در هر چیزی خود را بازنده می بینند. حتی اگر فقط در یک زمینه شکست پدیدار شود.

کسانی که سبک توضیحی خوش بینانه دارند اگر در یک قسمت دچار مشکل شده و در مانده شوند، در قسمت های دیگر محکم و استوار ایستادگی کرده و برای مشکلات پیش آمده سبک توضیحی ویژه ای را به کار می گیرند.

مثلاً یک فرد بد بین می گوید (تمام معلمها بی انصافند) یا تمام مدیران نفرت انگیزند، در صورتی که یک فرد خوش بین می گوید (فلانی بی انصاف یا بهمانی نفرت انگیز است) نه همه ی افراد.

اگر فردی توضیحاتی دائمی برای وقایع بد داشته و آنها را به صورت کلی ببیند احساس درماندگی (ناتوانی در تغییر شرایط و حالات و وضعیت خود) خواهد کرد. در صورتی که فردی با سبک توضیحی موقت و ویژه، در یک بخش و بصورت کوتاه مدت احساس درماندگی کرده و سریعاً خود را پیدا نموده و کنترل شرایط را بدست می گیرد.

وقتی بتوان علت های موقت را بکار گرفت می توان درماندگی را در زمان محدود کرد و علت های خاص را بکار برد. می توان درماندگی را به وضعیت اصلی محدود نمود و از افسردگی، خود تخریبی، خود سرزنشی و درمانده شدن رهایی یافت.

علت های دائمی، درماندگی و ناتوانی ایجاد می کند و بیشتر به آینده کشانده می شود. در عین حال، علت های کلی، درماندگی را به کل زندگی افراد تعمیم می دهد. باید تاکید کرد که یافتن دلایل خاص و موقت برای بدبختی، امید می آفریند زیرا پیشامد نامطلوب را به حالت خاص و موقت محدود می کند. در صورتی که یافتن علل دائمی و کلی برای بدبخت یاس را تمرین می نماید.

**ج- سومین بعد در سبک توضیحی، شخصی کردن است.** شخصی کردن سرزنش کردن خود بخاطر شکست هایی که پیش می آید. به عبارت دیگر وقتی فردی بخاطر یک مشکل از منظر درونی به آن نگریسته و تنها خود را سرزنش می کند دچار شخصی سازی شده است. این افراد:

- از اعتماد به نفس پایینی برخوردارند.

- سریع عزت نفس خود را از دست می دهند.

- خودشان را دوست نداشته و احساس بی ارزشی می کنند.

این افراد بعلا استفاده از سبک درونی برای توجیه وقایع بد (تنها من مقصر هستم و من مستحق سرزنش) کنترل خود را از دست داده و احساس درماندگی می کنند. در صورتی که افرادی که برای بروز وقایع بد، آنها را از زاویه درونی و شخصی نمی بینند بلکه بیشتر، وقایع را مقصر می دانند، کمتر احساس کنترل خود را از دست داده و بندرت درمانده می شوند. شخصی سازی افراد بسادگی تفکر فرد را از مسیر منطقی دور نموده و توجه فرد را به مسائل غیر واقعی می کشاند. اگر تاکید بر این است که افراد باید اشتباهات خود را بر عهده گرفته و احساس مسئولیت نمایند اما باید مراقب باشیم که واقع بینی در تحلیل مسائل و موقتی دیدن وقایع بد می تواند به افراد کمک کند که در حین داشتن نگرش بیرونی احساس مسئولیت خود را فراموش نکنند.

## **روند تغییر**

آیا افراد خوشبین دچار درد، ناراحتی و رنج نمی شوند؟

آیا فقط افراد بد بین ناراحتی های زندگی را تجربه می کنند؟

واقعیت این است که زندگی همان ناکامی ها و مشکلاتی را پیش روی افراد خوش بین قرار می دهد که پیش روی افراد بدبین قرار داده است، اما خوش بین ها با دید متفاوت و بهتری آنها را می بینند.

خوش بین ها اغلب پس از بروز مشکلات، سریع تر به حالت عادی برگشته، احساس حقارت کمتری نموده و راه خود را سریعتر طی می کنند و در نهایت نیز دوباره از نو آغاز می کنند. افراد بدبین متاسفانه در برابر مشکلات سریعتر تسلیم شده و شدیدتر، عمیق تر و طولانی تر احساس ناکامی را باخود یدک می کشند.

مساله اساسی این است که می توان خوش بینی را یاد گرفت و روند زندگی خود را بر مبنای تغییر تفکر، احساس و رفتارها تغییر داد. بدین ترتیب بدبین ها نیز می توانند کیفیت زندگی خود را با ایجاد تغییرات مورد نظر و کسب مهارت های خاص بهبود بخشند.

چگونه این کار میسر است؟ چگونه می توان با کسب مهارتهایی روند زندگی خود را تغییر داد؟

در پاسخ به این سوال ها اگر بپذیریم که خوش بینی به معنی یادگیری مجموعه ای از مهارت هاست که به ما کمک می کند در صورت مواجه شدن با مشکلات بنحو خاصی با خود صحبت کرده و با خود کنار بیاییم. و در شرایط سخت و ناکام کننده مثبت تر عمل و نگاه کرد، در آن صورت می توانیم زندگی مطلوب تری را دنبال نماییم.

### تمرین هایی برای تغییر:

فرض کنید دوست شما برای لاغر شدن رژیم سختی را دنبال می کند. در خلال انجام برنامه رژیم خود، در یک مهمانی غذاهایی را می خورد که از دید او منجر به شکستن رژیمی که تا آن موقع گرفته می شود با صحبت کردن با او متوجه می شویم به سختی خود را سرزنش می کند و دچار غمگینی و خود تخریبی شده است. با این موقعیت چگونه برخورد می کنید؟

اجازه دهید برای روشن شدن موضوع آن را به عنوان یک واقعه ناراحت کننده تحلیل کنیم:

واقعه پیش آمده: خوردن غذای چرب و لذیذ

برنامه زندگی فرد: انجام رژیم سخت لاغری

احساس های همراه: لذت بردن از غذا، احساس گناه از خوردن غذا

**افکار فرد:** من رژیم دارم، اکنون در حال خوردن غذایی هستم که مخالف رژیم سخت من است، من ضعیف و احمقم و به هیچ دردی نمی خورم، همیشه همینطور بودم، من نمی توانم رژیم خود را دنبال کنم، بهتر است همه چیز را رها کنم و.....

احساسات همراه تاثیر گذار: ناکامی، سرزنش خود و احساس بی ارزشی

**تحلیل موضوع:** هنگامی که افراد با حوادث تلخ مواجه می شوند، با فکر کردن به آن واکنش نشان می دهند. افکار آنها به سرعت به باورها منتهی می گردد و این باورها، ممکن است در آنها ریشه گرفته و بصورت عادت در آید. آنها حتی تشخیص نمی دهند که این باورها را در وجود خود دارند مگر آنکه بر آنها متمرکز شده و با توقف و فکر کردن وجود آنها را درک نمایند. این باورها بیخود و بیهوده با آنها نیستند و پیامدهایی دارند. آنها را می توان علت مستقیم چیزهایی دانست که احساس می کنند و سپس انجام می دهند. این باورها علت تفاوت بین غم و افسردگی، نگرانی و اضطراب شدید، ناراحتی و عصبانیت غیر قابل کنترل هستند. سیکل و جریان معیوب وقایع، افکار، باورها و احساسات و رفتارهای مخرب را

باید شکست تا امکان رهایی میسر گردد. در رابطه با دوستان که رژیم غذایی خود را شکست و سپس افکار و باورهای منفی خود را آنقدر ادامه داد که منجر به خود تخریبی و خود ناکام سازی شد، سیکل معیوب واقعه، افکار و احساسات منفی را دنبال نموده و تاثیرات این جریان را بر کل زندگی وی مشخص سازید.

همین تمرین را در رابطه با شرایط زندگی خود دنبال کند بنحوی که بتوانید مکالمات دائمی که در مغزتان جریان دارد را ثبت نمایید.

**بنویسید:** در موقعیت های ناراحت کننده چگونه به مسائل نگاه می کنید؟

در این شرایط به خود چه می گوئید؟

به این نکته توجه کنید که هر واقعه در وهله اول فقط یک اتفاق است، اما به علت وجود یک سری افکار و باورها، سریعا آنها را ارزیابی کرده و افکار و احساسات شما در یکدیگر ادغام شده و نتیجه گیری های احساسی غلط بوجود می آید.

در ادامه تمرین های خود، دقیقا یادداشت کنید که چه احساساتی در یکدیگر ادغام شده و همزمان چه نوع احساساتی دارید. در مورد هر احساسی سعی کنید افکار و باورهای همزمان و اثر گذار آنها را پیدا کنید. مثلا دوست شما سر قرار دیر حاضر می شود و شما احساس ناکامی کرده و در عین حال احساس می کنید دوست داشتنی نبوده، عصبانی می شوید و احساس می کنید بی ارزش هستید. برای هر احساس مشخص کنید که چرا چنین احساسی دارید، کدام باور و فکری شما را به این احساس و نتیجه گیری کشانده است و در نهایت نتیجه این احساسات منفی چیست و چه پیامدهایی ایجاد خواهد کرد؟

پس از این مرحله و درک ارتباط بین باورها و نتیجه گیری، متوجه خواهید شد که سبک توضیحی افراد چگونه می تواند آنها را دچار بدبینی نماید. مرحله بعدی اینست که بدانید با تغییر باورهای غلط و منفی خود که بصورت عادت می آیند، واکنش افراد به وقایع بد نیز تغییر خواهد کرد.

بطور کلی دو راه برای برخورد با باورهای منفی و بد بینانه (در صورتی که از آنها آگاه باشید) وجود دارد:

الف- در زمان وقوع و بروز این باورها، تمرکز خود را به هم ریخته و سعی کنید به چیز دیگری فکر کنید.

برای اینکه بتوانید اینکار را بکنید سعی نمایید وقتی افکار و باورهای منفی سراغ شما بیایند، با صدای بلند و گفتن بس است!

آنها را متوقف کنید. اگر چه این امکان وجود دارد که افکار منفی مجددا سراغ شما می آیند اما می توان با تکرار تمرین مورد نظر به مرور فراوانی آنها را کاهش داد. از طرف دیگر با متوقف شدن باورهای فوق قادر خواهید بود احساس کنترل خود را بر افکار و اعمالتان افزایش دهید. راه دیگر استفاده از صداهای مختلف، زنگ و بلند صحبت کردن با خود است که منجر به پرت شدن حواس شده و شما را از شر افکار منفی نجات می دهد. حتی برخی از افراد بایستن «کش» به دست خود و کشیدن و رها کردن آن، زمانی که افکار منفی سراغ آنها می آید، با ایجاد درد خفیف در دست خود، افکارشان را پراکنده

سازند. بکارگیری توام تمرین های مورد نظر و سپس معطوف کردن افکار خود به زمینه های دلخواه امکان تسلط بر آنها را فراهم می کند.

شیوه دیگر مقابله توجه به افکار ناراحت کننده درک زمان مشخص و بصورت محدود می باشد که امکان تاثیر گسترده ی افکار منفی مورد نظر را کاهش می دهد. حتی می توان افکار منفی را یادداشت نمود و سپس برای رهایی از آنها، یادداشتها را پاره کرد و دور انداخت. یک نکته مهم این است که وقتی افکار ناراحت کننده را یادداشت می کنید، به خود قول دهید که زمانی را برای فکر کردن در مورد آنها اختصاص دهید و آنگاه آنها را دور انداخته و مجدداً به آنها فکر ننمایید.

ب- راه دیگر آن است که باورهای آسیب زا در دراز مدت موثرتر است زیرا باورهایی که با موفقیت مورد هجوم قرار می گیرند احتمال بروزشان کاهش مییابد. مساله اصلی این است که باید طاقت داشته باشید و یا افکار خود مشاجره کرده و به آنها حمله کنید. مبارزه با افکاری که نتیجه ناکامی ها و ناراحتی است، باعث تغییر واکنش های عادت می شود بطوری که کمک می کند از حالت انفعال و تسلیم بیرون آمده و وضعیت فعال تر و شادتری را پیدا کند. در مبارزه مورد نظر باید یاد بگیرید که اتهاماتی که روزانه به خود وارد می کنید فاصله بگیرد. این اتهامات که اغلب بی اساس هستند، صرفاً عادت های بد فکری هستند که با تجربه های نامطلوب در گذشته رشد کرده اند.

از نظر مارتین سلینگمن، چهار روش مهم برای موجه جلوه دادن مبارزه شما وجود دارد:

**شواهد:** متقاعد کننده ترین روش برای مبارزه با باورهای منفی، اینست که نشان دهیم که آنها حقیقتاً غلط هستند. برای اینکار ر از خود بپرسید: شواهد منطقی و محکم برای تایید این باور کدامند؟

آیا تنها شما هستید که دچار مشکل می شوید؟

آیا هیچکس دیگر در زندگی اش دچار مشکل نمی شود؟

آیا هیچ راهی برای خلاصی از مشکلات وجود ندارد؟

آیا همه مثل شما رفتار می کنند؟

در مرحله شاهد، تلاش کنید شواهد را مورد بررسی قرار داده، و از گفتار منفی پرهیز نمایید. برای خود شرایطی را پیش بینی کنید که در هر لحظه بهتر و بهتر می شوید. با خود گفتار مثبت داشته باشید و پیش بینی های منفی نکنید. دقت کنید که واقعیت ها را به نفع افکار منفی خود تحریف نکنید بلکه واقعیت ها را به طور دقیق بررسی کرده و با دید غیر منفی به وقایع بنگرید.

**گزینہ ها:** همه ما می دانیم که هر اتفاقی در جهان و زندگی ما بیش از یک دلیل دارد و برای آن می توان دلایل متعددی را نام برد.

برای مبارزه با دیدگاه منفی خود، به تمام علل اثر گذار توجه کرده و ببینید کدامیک را میتوانید تغییر دهید.

از این نظر تمرکز بر جنبه های قابل تغییر امکان کنترل درونی را در شما افزایش می دهد. کار شما در واقع این خواهد بود که عادت های مخرب را با ماهر شدن در ایجاد گزینه ها و انتخاب های بهتر باطل کنید.

**استنباط ها:** در این تمرین باید یاد بگیرید که فاجعه زدایی کنید. یاد بگیرید استنباط های خود را در رابطه با حوادث مورد بررسی قرار داده و از فاجعه سازی وقایع اجتناب نمائید. بطور مسلم اگر نسبت به دیگران پیرتر یا چاق تر باشید، چندان مطلوب نیست اما آیا این بدان معناست که نمی توانید خوشبخت باشید؟ آیا هیچکس شما را دوست نخواهد داشت؟

آیا شما را استخدام نخواهند کرد؟ در این خصوص استنباط های خود را مورد تحلیل قرار دهید و از میزان فاجعه آمیز بودن آن بکاهید.

**مفید بودن:** در این مورد سوال اساسی این است که آیا این باور به نفع شماست؟ باور شما حتی اگر درست هم باشد ولی مضر باشد بهتر است نسبت به آن بی خیال بوده و به آن اهمیت ندهید. اگر با بررسی شما امکان بی خیال شدن وجود نداشت در آن صورت نسبت به تغییر جنبه هایی از آن اقدام کرده و ببینید تا چه حد با تدبیر و برنامه ریزی میتوانید شرایط و باورهای مرتبط با آن را تحت کنترل در آورید. این گفتار استادان چینی را فراموش نکنید که تاکید کرده اند:

"اگر از چیزی می توانید بهره برده ولذت برید، اینکار را انجام دهید و اگر نمی توانید از آن لذت برید، از آن دور شوید و اگر نمی توانید اینکار را انجام دهید در آن صورت تغییرش دهید. در نهایت اگر نمی توانید تغییر دهید یا نمی خواهید، آن را بپذیرید"

بر اساس نوشته های مارتین ABCDE روش دیگر مبارزه با افکار و باورهای منفی و افزایش خوش بینی استفاده از مدل سلیگمن به توضیح آن می پردازیم:

**A** - به معنی انتخاب و گزینه می باشد. برای اینکه بتوانید با افکار منفی خود مبارزه کنید، ۵ واقعه ناگوار یا ناراحت کننده را انتخاب کرده و آنها را ثبت نمائید. برای مثال، دستبند دوست خود را قرض می گیرید پس از مهمانی که در آن شرکت کرده اید متوجه می شوید گم شده است.

**B** - به معنی اعتقاد و باور است. در مثال بالا شما به باور خود در مورد اتفاق رخ داده گوش کرده و برای مثال ممکن است به خود بگوئید: من آدم بی مسئولیتی هستم. دوستم به دستبندش علاقمند بود و من آن را گم کردم. او حتما با من قهر خواهد کرد. اگر من هم جای او بودم با آدمی مثل خودم قهر می کردم. من واقعا آدم بی دست و پا و پخمه ای هستم.

**C** - به معنی نتیجه گیری و استنباط است. در خصوص واقعه مورد نظر نتایج و استنباط های خود را ثبت کرده و مشخص می کنید که از لحاظ احساسی اتفاقی برایتان رخ داده است. برای مثال استنباط شما این است که شرمنده و دستپاچه شده اید و دلتان می خواست خود را پنهان کرده و با او برخورد نداشته باشید، حتی ممکن است به نتیجه برسید که دلتان می خواهد سر او را شیره مالیده و یک جوری مساله را توجیه کرده و نجات پیدا کنید.

**D -** مقابله و نزاع است و حکایت از مبارزه ی شما با باورهای منفی می باشد. در این مرحله تلاش شما این است که مساله را واقع بینانه نگریده و شواهد و مدارک را تحلیل کرده و برخورد صحیحی با مساله داشته باشید. برای مثال در این مورد به خود می گوید واقعا جای تاسف است که دستبند مورد نظر گم شد. این دستبند برای دوستم با ارزش بود و شواهد دال بر این است که از دستم خواهد رنجید، هر چند که برای او توضیح خواهم داد که گم شدن دستبند یک اتفاق بوده است. بطور مسلم ناراحت خواهد شد اما فکر نمی کنم از من متنفر شود (استنباط صحیح) و درست هم نیست که خود را پخمه بدانم فقط به این دلیل که چیزی را گم کرده ام (استنباط صحیح).

**E -** به معنی انرژی گرفتن است و در مثال مورد نظر حکایت از این دارد شما از گم شدن دستبند احساس بدی دارید اما احساس شرمندگی نکرده و نگران این نیستید که به خاطر گم شدن دستبند کل دوستی شما به هم بخورد. شما در این حالت احساس می کنید انرژی پیدا کرده و آماده می شوید که برای دوستان موضوع را توضیح دهید (اگرچه می دانید ممکن است برنجند).

حالا سعی کنید بمدت یک ماه آن را تمرین کرده و بر اساس روند آن گفتارهای درونی خود را بر اساس ABCDE تنظیم کنید. هنگامی که صدای باورهای منفی خود را می شنوید با آن جنگیده و تسلیم عادت منفی تفکر خود نشوید. بمنظور تمرین مدل مورد نظر به جدول زیر مراجعه کرده و مهارت خود را برای مبارزه افزایش دهید.

در زمینه درگیری با خانواده ABCDE کاربرد مدل	
A	شرح واقعه نامطلوب: .....
B	باورها و اعتقادات: .....
C	نتیجه گیری و استنباط: .....
D	مبارزه و چالش: .....
E	انرژی گرفتن: .....

- شکل دیگری از مبارزه با باورهای منفی برونی کردن صداهاست.
- در این تمرین از یک دوست بخواهید که باورها و اعتقادات منفی را برای شما با صدای بلند اعلام کند (برای مثال هیچکس از افراد فامیل قابل اعتماد نیستند یا این روزها همه به فکر خودشان هستند و هیچکس به من اهمیت نمی دهد). سپس با صدای بلند با باورها و اتهامات او به مبارزه بر خیزند. تمرین مورد نظر نوعی برون سازی صدا می باشد. اینکار را به نحو دیگری نیز می توانید انجام دهید. این دفعه یک دوست قابل اعتماد پیدا کنید که به نحو کوبنده ای از شما انتقاد کند. انتقادات را به خوبی گوش کنید و آنها را شخصی نسازید زیرا این فقط یک تمرین است. بخصوص بر روی استنباط ها و فاجعه سازی های خود متمرکز شده و آنها را فاجعه زدایی کنید. حتی دوست شما میتواند به پاسخ های احتمالی شما در برابر اتهام ها، پاسخ داده و اتهام های جدید را مطرح کند. دقت کنید که پاسخ های شما باید بتواند به شما کمک کند که شواهد دقیقی را مطرح کنید و نشان دهید که چه باورها و افکاری بنفع شما و دیگران می باشند.
- مجموعه تمرین های مورد نظر به شما کمک خواهند کرد خوش بینی را در زندگی خود بصورت گام به گام و از طریق مبارزه با افکار منفی رشد دهید. واقعیت این تمرین ها به این موضوع بر می گردد که باورهای افراد نسبت به مشکلات و ناراحتی ها منفی باشد، سختی ها را در خود درونی می سازید اما اگر این پاسخ ها را تغییر دهید می توانید با ناکامی ها بهتر مبارزه نمایید. ابزار اصلی برای بتغییر یافتن مبارزه با استنباط ها و نتیجه گیری ها غلط می باشد. از هم اکنون تصمیم بگیرید با افکار و استنباط های خود کار و منفی خود به نزاع پرداخته و هرگاه احساس اضطراب و غمگینی نمودید، خودگویی های خود را تغییر دهید. بی تردید ما در پی خوش بینی کاذب و دلخوشکنک نیستیم بلکه در پی این هستیم که جلوی تحریف و واقعیات و تحلیل ها را گرفته و به شما متذکر شویم که یادتان باشد از سختی ها، مصیبت نسازید. در هر حال با باورهای منفی که واقعیات تحریف شده هستند به مبارزه بپردازید تا امکان تاخت و تاز آنها را در زندگی عاطفی خود کاهش دهید.

یادتان باشد که همچون رژیم گرفتن، خوش بینی نیز قابل آموزش است اما بر خلاف آن، بعد از شروع، حفظ و نگهداری آن آسان می باشد. وقتی یاد گرفتید با افکار منفی بجنگید، زندگی روزمره ی خود را راحت دانسته و خوشحال تر خواهید بود.

دکتر سید حمید آتش پور

عضو هیات علمی دانشگاه