

خدایا شروع سخن نام توست وجودم به هر لحظه آرام توست

موضوع مقاله : خوشبینی
(روانشناسی مثبت گرا)

نویسنده : ساعده اسماعیلی

فرق خوش بینی آموخته شده با درماندگی آموخته شده چیست؟

خوش بینی آموخته شده البته معکوس درماندگی آموخته شده نمی توان تلقی کرد. اما کمابیش به آن مربوط است.

در این مقاله در مورد خوش بینی آموخته شده میخوانیم. ببینیم آقای سلیگمن این بار چه چیزی برای ما حاضر کرده است.

تعریف خوش بینی آموخته شده چیست؟

خوش بینی آموخته شامل پرورش دادن توانایی دیدن جهان و هرچه در آن هست از نقطه نظر مثبت. این اغلب با درماندگی آموخته شده مقایسه می شود. شاید بشود گفت اگر درماندگی آموخته شده را یاد بگیریم، کما بیش می توانیم به خوش بینی آموخته شده برسیم. ما می توانیم اینکه خوش بین تر بشویم را یاد بگیریم. با به چالش کشیدن افکار منفی و جایگزین کردن آن با افکار مثبت. اما موضوع به همین سادگی ها هم نیست.

چرا خوش بینی آموخته شده خوب است؟

همانطور که در درماندگی آموخته شده فرد آسیب می بیند و در خوش بینانه ترین حالت ممکن درجا میزند، در خوش بینی آموخته شده، فرد می تواند کلی سود به دست آورد و مزایای زیادی را تجربه کند. طبق تحقیقات علمی برخی از فواید خوش بینی که پژوهشگران کشف کرده اند عبارتند از:

سلامتی بهتر

نتایج یک مطالعه روی تعدادی از افراد 25 تا 60 ساله نشان داده است که افراد خوش بین از سلامت بیشتری برخوردارند و کمتر به بیماری های جسمی و روحی مبتلا می شوند.

طول عمر بیشتر

مطالعات نشان می دهند که افراد خوش بین تمایل بیشتری برای زندگی نسبت به بدبین ها دارند.

سطح استرس پایین تر

خوش بین های آموخته شده (!) نه تنها استرس کمتری را تجربه می کنند بلکه در موقعیت های استرس زا بهتر با آن کنار می آیند آنها در چنین موقعیت هایی می توانند انعطاف بیشتری نشان دهند و به جای دلسرد شدن و عقب نشینی و فرار از موقعیت، بر ایجاد تغییرات مثبت که زندگی آن ها را بهبود می بخشد، تمرکز کنند.

سطح انگیزه بالاتر

خوش بینی آموخته شده می تواند به شما کمک کند که در هنگام پی گیری اهداف، انگیزه خود را حفظ کنید. به طور مثال، برای دست یابی به کاهش وزن و تناسب اندام، بد بین ها ممکن است تسلیم شوند چون باور دارند که رژیم های غذایی هرگز کار نمی کنند. از سوی دیگر خوش بین ها بر تغییرات مثبتی که هر روز برایشان پیش می آید تمرکز می کنند و باور دارند که به اهداف خود در زمینه تناسب اندام می رسند.

سلامت ذهنی بهتر

افراد دارای درماندگی آموخته شده سطح پایین تری از سلامت ذهنی و افراد دارای خوش بینی آموخته شده سطح بالاتری از سلامت ذهنی دارند. تحقیقات همچنین نشان می دهند که آموزش تکنیک های خوش بینی می تواند به میزان قابل توجهی خطر افسردگی را کاهش دهد.

در یک مطالعه، نیمی از کودکانی که خطر ابتلا به افسردگی در آنها زیاد تشخیص داده شده بود، در یک برنامه آموزشی قرار گرفتند که در آن مهارت های مربوط به خوش بینی آموزش داده می شد. (خوش بینی آموخته شده).

نتایج این مطالعه نشان داد که علائم افسردگی در کودکان تحت آموزش بعد از یک سال به نصف کاهش یافت.

خوش بینی در مقابل بدبینی

بدبین ها تمایل دارند باور کنند که چیزهای بد به سادگی ممکن است رخ دهند، باور کنند که آنها همیشه راه اشتباه را انتخاب می کنند و باور کنند که نتایج منفی و اوضاع نامساعد، همیشگی است. خوش بین ها اما انتظار دارند چیزهای خوب برای آن ها اتفاق بیفتد. آن ها تمایل دارند تا مشکلات ناشی

از شرایط را موقتی بدانند.. به جای تسلیم شدن یا احساس درماندگی در مواجهه با شکست، به آن به عنوان یک چالش می‌نگرند که یا باعث رشدشان می‌شود یا تجربه ای به تجربیاتشان اضافه می‌کند.

تفاوت‌های کلیدی خوش بین‌های آموخته شده با بدبین‌های آموخته شده اینهاست:

شخصی‌سازی (Personalization)

وقتی همه چیز اشتباه پیش می‌رود، خوش بین‌ها معمولاً به جای به دنبال مقصر گشتن سعی در بهبود شرایط دارند. آنها خود را بابت اشتباه کردن سرزنش نمی‌کنند. (با پذیرفتن مسئولیت، اشتباه گرفته نشود).

در مقابل بدبین‌ها، به احتمال زیاد خود را برای رویدادهای تاسف‌بار در زندگی سرزنش می‌کنند. خوش بین‌ها تمایل دارند که رویدادهای خوب را به عنوان نتیجه تلاش‌های خود ببینند، در حالی که بدبین‌ها نتایج خوبی را به تاثیرات خارجی پیوند می‌دهند.

دوام (Permanence)

بدبین‌های آموخته شده اغلب اوقات شرایط بد را دائمی تلقی می‌کنند. برای همین به احتمال زیاد شاهد رویدادهای منفی دائمی و تغییر ناپذیر هستند. به همین دلیل است که اغلب وقتی اوضاع سخت می‌شود، بیشتر تسلیم می‌شوند

خوش بین‌های آموخته شده اما کمک می‌کند افراد در هنگام شکست‌ها، گامی به عقب بردارند و این بار محکم‌تر و بلندتر بپرند.

تعمیم (pervasiveness)

خوش بین‌های آموخته شده باعث می‌شود وقتی فرد شکست می‌خورد، اعتقاداتش به کلی در مورد شکست و موفقیت زیر رو نشود.

آنها اجازه نمی‌دهند که شکست در یک نقطه باعث شود احساس کنند در سایر توانایی‌ها و موقعیت‌ها هم شکست می‌خورند.

اما بدبین‌ها اگر در یک چیز شکست بخورند، بر این باورند که در همه چیز شکست خواهند خورد.

تحقیقات علمی نشان می‌دهد بدبین‌ها در اقلیت هستند. بیشتر مردم (بین 60 تا 80 درصد) دلشان می‌خواهد خوش بین باشند و خوب فکر کنند.

خوش بین‌های آموخته شده از کجا آمده است؟

خوش بین‌های آموخته شده یک شاخه نسبتاً جدید در روانشناسی مثبت‌گرا است.

خوش بین‌های آموخته شده توسط روانشناس مارتین سلیگمن (پدر روانشناسی مثبت‌گرا) مطرح شد. طبق گفته سلیگمن، فرآیند یادگیری خوشبین بودن یک کار مهم برای کمک به مردم برای به حداکثر رساندن سلامت ذهنی آن‌ها و زندگی بهتر است.

جالب است بدانید خود سلیگمن اعتراف کرده که فرد بسیار بدبینی بوده است. اما وقتی یک دوست بسیار خوش بین پیدا می‌کند، با خود می‌گوید «چرا من این همه بدبینم؟ چطور می‌توانم خوش بین باشم؟»

امتحان ضرر ندارد».
او شروع به مطالعات مختلف کرد و در آخر به دو نظریه بسیار مشهور درماندگی آموخته شده و خوش بینی آموخته شده رسید.
او باور داشت که اگر مردم بتوانند طرز خوش بینانه بودن را یاد بگیرند، می‌توانند زندگی سالم‌تر و شادتری را در پیش داشته باشند.

می‌توانید خوش بینی را یاد بگیرید؟

واضح است که خوش بینی می‌تواند مفید باشد، اما آیا افراد می‌توانند یاد بگیرند که دیدگاه مثبت تری داشته باشند یا نه. آیا جهان بینی فرد قابل تغییر است؟ آیا افراد خوش بین به دنیا می‌آیند، یا مهارتی هستند که می‌توان آن را آموخت؟

محققان می‌گویند خوش بینی آموخته شده علاوه بر اینکه ارثی است، تحت تجارب و آموزش های مختلف می‌تواند آموخته شود.

همچنین این خوش بینی وابستگی زیادی به شرایط دارد. اینکه کودکی ما با چه شرایطی گذشته، اوضاع اقتصادی و مالی ما چگونه است و با چه چالش هایی در زندگی روبرو ایم.

با این حال، آقای سلیگمن ثابت می‌کند که خوش بینی آموخته شده قابل یادگیری است. درست مثل مهارت های دیگری مثل حل تعارض، مثل مهارت تصمیم گیری و مثل مهارت حل مسئله.

چه سنی برای یادگیری خوش بینی آموخته شده بهتر است؟

تحقیقات سلیگمن حاکی از آن است که آموزش مهارت های خوش بینی آموخته شده، برای کودکان بسیار مفید است و زودتر جواب می‌دهد. در حقیقت یاد دهی چنین مهارت هایی به افراد در سنین قبل از بلوغ به شدت اثربخش تر است. با این حال نمی‌توان از نقش آموزش این مهارت ها به افراد بزرگسال غافل شد.

چیست؟ ABCDE مدل

سلیگمن بر این باور است که هر کس می‌تواند یاد بگیرد که چگونه خوش بین تر شود. او یک تست خوش بینی برای کمک به مردم برای کشف اینکه چقدر خوش بین هستند طراحی کرده است. افرادی خوش بین تر سلامت عاطفی بیشتری دارند، در حالی که بدبین ترها از شانس بیشتری برای تجربه افسردگی برخوردارند.

رویکرد سلیگمن برای خوش بینی آموخته شده، مبتنی بر تکنیک های شناختی – رفتاری است که توسط آرون بک ایجاد شد و رفتار عقلانی احساسی که توسط آلبرت ایس ایجاد شد. هر دوی این رویکردها بر

شناسایی افکاری هستند که رفتارها را تحت‌تاثیر قرار می‌دهند و این رفتارها، باورها را به چالش می‌کشند.

آقای سلیگمن یک روش جالب برای مبارزه با افسردگی و ارتقا خوش بینی و امید معرفی می کند به نام ABCDE

این روش از شناسایی و سپس زیر سوال بردن افکار بدبینانه تشکیل شده است. هرکدام از ما با مهارت زیر سوال بردن آشنا ایم. وقتی مثلاً با اتهام های نابه جا از طرف دیگران مواجه می شویم. مثلاً از طرف یک رقیب به این موضوع متهم می شویم که «لیاقت احراز پست معاونت رئیس را نداریم. چون بی ملاحظه و خودمحور هستیم و زیردستان نمیتوانند ما را تحمل کنند.» در پاسخ به او دلایل متعددی مبنی بر بی اساس بودن این اتهام ابراز می کنیم. با اشاره به نتایج ارزیابی مطلوبی که در سال گذشته دریافت کرده ایم. حالا فکر کنید خودمان به خودمان اتهاماتی بزنیم. در این صورت از زیر سوال بردن آنها ناتوان هستیم هرچند که این اتهامات اغلب هم نادرست هستند. کلید زیر سوال بردن افکار بدبینانه خود، ابتدا شناسایی آنها و سپس برخورد با آنها به گونه ای است که انگار از طرف یک شخص بیرونی (مثلاً یک رقیب که رسالتش بیچاره کردن ماست) عنوان شده اند. زمانی که متوجه شدید تفکر بدبینانه ای دارید با استفاده از مدل ABCDE با آن برخورد کنید. با زیر سوال بردن موفقیت آمیز باورهایی که به دنبال مواجه شدن با یک گرفتاری و بدبختی به سراغ شما می آیند، میتوانید واکنش خود را از افسردگی و تسلیم شدن به شادی و سرزندگی تغییر دهید.

به این شکل است ABCDE رویداد

بدبختی (Adversity)
باور یا اعتقاد (Belief)
نتایج و پیامد (Consequence)
چالش و مبارزه (Disputation)
انرژی گرفتن

را ABCDE بیابید با هم روش

پنج مورد واقعه ناخوشایند که فکر می کنید در آینده با آن مواجه می‌شوید را در نظر بگیرید. به باور خود گوش کنید و نتایج را مورد ملاحظه قرار داده و به شدت با باورهای خود مبارزه کنید؛ سپس موقعی که با باورهای منفی برخورد می‌کنید و موفق می‌شوید، انرژی را که به شما دست می‌دهد مشاهده نمایید و تمام آن را ثبت کنید. این 5 واقعه ناگوار می‌تواند خیلی هم مهم نباشد: نامه شما دیر به دست شما می‌رسد... به دوستی تلفن می‌کنید و او عمل متقابلی انجام نمی‌دهد...

فرزند شما به منظور بنزین زدن، ماشین را به بیرون می‌برد ولی متوجه میشوید با دوستانش به گردش

رفته است...

...

به این شکل عمل کنید

مثال یک

فرض کنید یک جفت گوشواره از دوستان قرض گرفته اید و او بعد از مهمانی، یکی از آنها را گم کرده. به روند حل این مسئله با روش آقای سلیگمن توجه کنید:

بدببیری:

یک جفت گوشواره از دوستانم قرض گرفتم و وقتی که از مهمانی بیرون آمدم، یکی از آنها را گم کردم.

باور:

من آدم مسئولیت پذیری نیستم. چون دوستانم به گوشواره هایش خیلی علاقه داشت. حالا من یکی از آنها را گم کردم! او مسلماً از دست من خشمگین خواهد بود که البته حق دارد. اگر من جای او بودم، از طرفم متنفر می شدم. نمی توانم باور کنم که چقدر خنگم! نباید تعجب کنم اگر او به من بگوید دیگر دوستانم نخواهد بود!

نتایج و پیامد:

حالم عوض شده و بیمار شده‌ام. شرمنده و دستپاچه بودم و نمی خواستم به او زنگ بزنم و جریان را اطلاع دهم؛ فقط نشسته و برای لحظه‌ای احساس کردم که من یک احمق و سعی می‌کردم مطالبی جمع آوری کنم و بتوانم عمل خود را به نحوی توجیه کنم و به دوستانم زنگ بزنم.

چالش فکری:

خوب واقعاً مایه تأسف است که گوشواره را گم کردم. آنها بر ای او بسیار ارزشمند بودند (شواهد) و او احتمالاً خیلی دلسرد و ناراحت خواهد شد (استنباط) هر چند که او آخرش خواهد فهمید که این یک اتفاق است. (گزینه، انتخاب) و من جداً شک دارم که از من متنفر بشود، به این دلیل (استنباط). فکر می‌کنم که کار صحیحی نباشد که برچسب مسئولیت ناپذیری مطلق به خودم بزنم؛ فقط چون یک گوشواره گم کرده‌ام (استنباط).

انرژی گرفتن:

هنوز هم در مورد گم کردن گوشواره او احساس بدی دارم. اما زیاد احساس شرمندگی نمی‌کنم و نگران این نیستم که به این دلیل رفاقتش را با من به هم بزند. من می‌توانستم استراحت کرده، به او زنگ بزنم و موضوع را توضیح دهم.

مثال دوم

بدببیری:

از سر کار زود به خانه بازگشتم. پسر و دوستانش را دیدم که در گاراژ دارند سیگار می کشند.

باور:

او فکر می‌کند چه کار دارد می‌کند؟ دوست دارم خفه اش کنم! این کار فقط نشان می‌دهد که او چقدر

نسبت به خودش مسئولیت پذیر نیست. اصلاً نمی‌توانم به او اعتماد کنم. هر چیزی که می‌گوید، فقط دروغ است. خوب من به هیچ کدام از آنها گوش نخواهم داد.

پیامد:

کنترل خود را از دست داده، عصبانی بوده و حتی از بحث کردن در مورد وضعیت، سرپیچی کردم. به او گفتم که او یک خاطی کوچک غیر قابل اعتماد است و تمام عصر را خشمگین بودم.

چالش فکری:

بسیار خب! مسلماً این درست است که پسر من به خاطر استعمال سیگار یک شخص بی مسئولیت تلقی می‌شود اما این به این معنی نیست که مطلقاً غیر قابل اعتماد باشد (استنباط). او هرگز از مدرسه فرار نکرده، بدون اطلاع قبلی تا دیر وقت بیرون از منزل نبوده و در مورد مشارکت در انجام کارهای خانه خوب بوده (شواهد). این یک وضعیت خیلی جدی است اما برای این که نظر دهیم که هر چیزی که او می‌گوید دروغ است، کافی نخواهد بود. (مفید بودن). ارتباط ما در گذشته خوب بوده و فکر می‌کنم اگر حالا آرامش خود را حفظ کنم، اوضاع بهتر خواهد شد (مفید بودن). اگر تمایل نداشته باشم در مورد وضعیت با پسر من بحث کنم، مسائل حل و فصل نخواهد شد (مفید بودن).

انرژی گرفتن:

من می‌توانستم اوضاع را حل و فصل کرده و وضعیت را کنترل کنم. برای این که او را غیر قابل اعتماد نامیدم، از او عذرخواهی کردم و به او گفتم که نیاز هست که در مورد سیگار کشیدن با او صحبت کنم؛ گاهی این مکالمه مفید می‌افتاد اما حداقل ما صحبت می‌کردیم.

مثال سوم

بدببیری:

برای چندتا از دوستانم میهمانی شام ترتیب دادم، شخصی که می‌خواستم تحت تأثیر قرار بدهم، به غذا دست نزد.

باور:

غذا بدمزه بود! من یک آشپز دست و پا چلفتی هستم و هنوز بلد نیستم یه غذای خوب درست کنم! خوب است که او در حین شام بلند نشد و از خانه من نرفت بیرون!

پیامدها:

واقعاً احساس دلسردی می‌کنم. از دست خودم عصبانی شدم؛ چنان درباره پخت و پز دستپاچه شده بودم که می‌خواستم برای تمام شب از او دوری کنم. بدببیری است آن طور که امیدوار بودم، اوضاع پیش نمی‌رفت.

چالش فکری:

بی معنی است. من می‌دانم که غذا مزه بدی نمی‌دهد (شواهد). شاید او زیاد نخورده باشد اما بقیه زیاد خوردند (شواهد). صدها دلیل می‌تواند داشته باشد که چرا او زیاد نخورد (گزینه). ممکن است رژیم داشته باشد، ممکن است حالش زیاد خوب نباشد، ممکن است اشتهايش کم بوده باشد (گزینه‌ها). درست است که او زیاد نخورد اما به نظر می‌رسید که از شام خوشش می‌آمد (شواهد). چند داستان خنده دار تعریف کرد و ظاهراً راحت بود (شواهد). حتی پیشنهاد شستن ظرفها را کرد (شواهد). اگر از من دلخور بود، این کارها را انجام نمی‌داد (گزینه).

انرژی گرفتن:

من خیلی هم دستپاچه و خشمگین نبودم و فهمیدم که اگر از او دوری می‌کردم، واقعاً از بهتر پی بردن به شخصیتش خود را محروم می‌نمودم؛ من توانستم راحت باشم و به تخیلاتم اجازه ندهم که آن شب را برای من خراب کند.

اکنون این کار را در زندگی روزمره‌تان در دو هفته آینده انجام دهید؛ به دنبال واقعه نامطلوب نگردید اما همانطور که اوضاع پیش می‌رود، مکالمه را در درون خود تنظیم کنید. هنگامی که باورهای منفی را می‌شنوید، با آنها بجنگید و به زمینشان بزنید و سپس مدل ABCDE را ثبت کنید.

جمع بندی

از مدل ABCDE می‌توانید به این شکل استفاده کنید:

- 1- بدببیری.....
- 2- باور.....
- 3- پیامدها.....
- 4- چالش فکری.....
- 5- انرژی گرفتن.....

خوش بینی آموخته شده نیاز به کلی تکرار و تمرین دارد

به یاد داشته باشید، خوش بینی آموخته شده، یک فرآیند مداوم است که ممکن است لازم باشد بارها و بارها تکرار شود تا ملکه ذهن شما شود. زمانی که با یک چالش روبرو شدید، تلاش کنید تا از این مراحل پیروی کنید. در نهایت، شما بعد از مدتی شناسایی عقاید بدبینانه را آسان‌تر می‌کنید و افکار منفی خود را به چالش می‌کشید. این فرآیند همچنین ممکن است در نهایت به شما کمک کند افکار منفی خود با افکار مثبت جایگزین کنید و با خوش بینی بیشتر به چالش‌ها نزدیک شوید. اصلاً شاید هم از این به بعد عاشق چالش‌ها شدید... خدا را چه دیدید؟

آیا باید بیش از حد خوش بین باشیم؟

برخی از منتقدان استدلال می‌کنند که تکنیک‌های خوش بینی آموخته کمکی به خوش بین تر شدن نمی‌کند. بلکه بدبینی را کاهش می‌دهد. برخی محققان دیگر بر این باورند که خوش بینی نیز ممکن است جنبه‌های منفی داشته باشد. مثلاً افرادی که بیش از حد خوش بین اند، به خودشیفتگی دچار می‌شوند. اما پاسخ به این منتقدان این است که خودشیفتگی گاهی ممکن است خوب باشد.

((درپناه حق شاد باشید و شاکر))