

## خلاصه کتاب «خوش بینی آموخته شده»

### نوشته: مارتین سلیگمن

نویسنده کتاب یک روانشناس شناختی است که سال‌های زیادی را صرف آزمایشات بالینی در مورد ایده «عجز آموخته شده» کرده است. 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 نمی‌کنند. 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 این آزمایشات یک نابه‌هنجاری وجود داشت: همانند آزمایشی که در مورد سگ‌ها انجام شده بود یکی از هر سه انسان 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 زد مجدداً از جا برخیزد و دیگری با وجود اینکه می‌بیند کارش به جایی نمی‌رسد همچنان ادامه بدهند؟ او متوجه شد توانایی بعضی از مردم در اینکه بعد از یک شکست ظاهری مجدداً از جا بر می‌خیزند همانی نیست که ما از روی احساسات، «غلبه نیروی اراده انسان» می‌نامیم. این افراد به جای اینکه به طور ذاتی موفق باشند، شیوه‌ای برای توضیح دادن حوادث دارند که شکست را دائمی نمی‌دانند و معتقد هستند که شکست ارزش‌های اساسی‌شان را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. این ویژگی چیزی نیست که «یا از آن برخوردار باشیم یا نباشیم» خوش‌بینی شامل یک سری مهارت‌ها می‌شود که می‌توان آنها را یاد گرفت و کسب کرد.

### روش توضیح مثبت

افراد بدبین معمولاً فکر می‌کنند که بدبختی تقصیر خودشان است. آنها معتقدند که علت بدبختی خاص آنها، یا مشکل عمومی که دارند (مثلاً حماقت، عدم وجود استعداد یا زشت بودن) دائمی است و بنابراین برای تغییر دادن وضعیت‌شان به خودشان هیچ زحمتی نمی‌دهند.

تعداد کمی از ما کاملاً بدبین هستیم اما اکثر ما به بدبینی اجازه خواهیم داد که در برابر اتفاقات گذشته زندگی‌مان کنترل کامل را به دست بگیرد. در متون علمی روان‌شناسی این عکس‌العمل‌ها «نرمال» محسوب می‌شوند. اما نویسنده می‌گوید لزومی ندارد که این‌طور باشد و اینکه روش متفاوت توضیح دادن موانع برای خودتان «روش توضیحی» از اینکه بحران‌ها موجب افسردگی‌تان شوند جلوگیری خواهد کرد. او می‌گوید حتی اگر بدبینی شما در حد معمولی باشد میزان موفقیت شما را در هر عرصه‌ای از زندگی (کار، روابط، سلامتی) کاهش می‌دهد.

این نویسنده کشفیات جدیدی را با استفاده از روش‌های جدید برای یک شرکت بیمه عمر انجام داد. فروش بیمه عمر به عنوان یکی از سخت‌ترین انواع فروشندگی شناخته شده است که واقعاً روحیه افراد مشغول به این کار را تضعیف می‌کند. این شرکت هر ساله میلیون‌ها دلار صرف آموزش فروشندگان می‌کرد ولی اکثر آنها

این شغل را ترک کرده و به جای دیگری می‌رفتند. او پیشنهاد داد که این شرکت به جای استفاده از معیار معمول برای استخدام کارمندان ( سابقه کار و از این قبیل ) آنها را براساس رتبه‌ای که در امتحان خوش‌بینی و استفاده از شیوه توضیحی کسب می‌کنند استخدام کند. در نتیجه فروشندگانی که بر این اساس استخدام شده بودند در سال اول ۲۰٪ بهتر از بقیه و در سال دوم ۵۷٪ بهتر از بقیه عمل می‌کردند. روشن بود که این افراد در برخورد با نه جواب رد از سوی هر ده نفری که برای بیمه عمر به آنها مراجعه می‌کردند شیوه بهتری داشتند که موجب می‌شد دست از کار نکشند و ناامید نشوند.

### **خوش‌بینی و موفقیت**

معمولاً مردم فکر می‌کنند که موفقیت موجب خوش‌بینی می‌شود اما مدرکی که این کتاب ارائه می‌کند نشان می‌دهد که عکس این قضیه درست است یعنی خوش‌بینی موجب موفقیت می‌شود. خوش‌بینی اگر تکرار شود و دائمی باشد موجب موفقیت می‌شود همانطور که تجربه فروشندگان بیمه عمر نشان داده است. درست در همان لحظه‌ای یک فرد بدبین کمرش خم می‌شود و خسته می‌شود فرد خوش‌بین از یک مانع نامرئی عبور می‌کند و موفق می‌شود.

عبور نکردن از این مانع معمولاً تنبلی یا عدم وجود استعداد تفسیر می‌شود. نویسنده این کتاب متوجه شد کسانی که تسلیم می‌شوند هرگز تعریفی را از شکست یا تحقیر دارند مورد سؤال قرار نمی‌دهند. کسانی که معمولاً « از موانع عبور می‌کنند» به مکالمه درونی خودشان گوش می‌دهند و با افکار محدودکننده خودشان مقابله کرده و فوراً دلایل مثبتی را برای رد شدن از مانع پیدا می‌کنند.

### **ارزش بدبینی**

با این حال در کتاب **خوش‌بینی آموخته شده** این نکته آمده است که بدبین‌ها در یک زمینه از خوش‌بین‌ها موفق‌تر هستند: توانایی افراد بدبین در بررسی دقیق‌تر یک وضعیت. بعضی از مشاغل ( مثلاً کنترل مالی و حسابداری یا مهندسی امنیت) و همه کارخانجات به چند فرد بدبین احتیاج دارند تا بتوانند واقعیت را ببینند. در کتاب **تجارت با سرعت فکر: کاربرد سیستم عصبی دیجیتال**، بیل گیتس در مورد همین ویژگی بحث می‌کند و می‌گوید آن دسته از کارمندان به او بگویند که کجای کار ایراد دارد تحسین می‌کند.

با این حال یادمان باشد بیل گیتس بهترین رویاپرداز دنیا است که در سن بسیار کمی با خودش دنیایی را تصور کرد که در آن در هر خانه و اداره‌ای از برنامه ویندوز او استفاده می‌کنند. نویسنده در کتاب به طور واضح در مورد این نکته صحبت می‌کند که موفقیت در کار و زندگی وقتی اتفاق می‌افتد که هم بتوانیم واقعیت موجود را به طور دقیق درک کنیم و هم اینکه یک آینده جذاب و جالب را با خودمان تصور کنیم. بسیاری از مردم در یکی از این دو مورد خوب عمل می‌کنند اما در مورد دیگر این طور نیستند. کسی که می‌خواهد خوش‌بینی را یاد بگیرد باید در حالیکه رویاپرداز بهتری می‌شود توانایی درک دقیق واقعیت موجود را نیز داشته باشد. ترکیب این دو غیر قابل شکست است.

### **افسردگی نتیجه بد فکر کردن**

کمی عجیب است که کتاب **خوش‌بینی آموخته شده** اکثر اطلاعاتش را از مطالعاتش در مورد افسردگی به دست آورده است. قبل از پیدایش شناخت درمانی، افسردگی را نتیجه « خشم‌های فرو خورده» یا مشکل

شیمیایی در بدن می‌دانستند. اما محققین شناخت درمانی، با بیان جزئیات، ثابت کرده‌اند که افکار منفی از علائم منفی از علائم افسردگی نیستند بلکه به افسردگی منجر می‌شوند. همه ما از نظر عقلی این را می‌دانیم اما روان‌درمانی به ما اجازه می‌دهد که باور کنیم با چیزی روبرو هستیم که از کنترل ما خارج است. یک مرجع مهم در زمینه تفاوت جنسی در افسردگی است. او می‌گوید زن‌ها دو برابر مردها در معرض افسردگی قرار دارند زیرا با اینکه مردها و زن‌ها افسردگی ملایم را به یک اندازه تجربه می‌کنند شیوه فکر کردن زن‌ها به مشکلات باعث افسردگی‌شان می‌شود. کار افراد افسرده این است که همه‌اش به یک مشکل فکر سلامت روانی آمریکا میلیون‌ها دلار خرج کرد تا بفهمد که افسردگی (یعنی نوع استاندارد آن نه بیماری‌های روانی) نتیجه عادت‌های فکری هست یا خیر. این کتاب نتایج را در یک کلمه برایمان می‌گوید: «بله» مضاعف بر اینکه تقویت ماهیچه‌های خوش‌بینی ذهن احتمال افسرده شدن را کاهش می‌دهد.

### خوش‌بینی از روی عادت

این ما را به یک سؤال بزرگ‌تر راهنمایی می‌کند که چرا این همه افسردگی دور و برمان وجود دارد؟ کتاب این طور استدلال می‌کند که مشغولیت ما با فردگرایی، قید و بندهای ذهنی خاص خودش را ایجاد کرده است. اگر از ما دعوت شود که به توانایی‌های بی‌پایان خودمان باور داشته باشیم هر نوع شکستی دیوانه‌کننده خواهد بود. حالا همین را به فروپاشی حمایت‌های روانی گذشته (ملت، خدا، خانواده گسترده) اضافه کنید تا دلیل همه‌گیر شدن افسردگی را بفهمید.

با اینکه داروها می‌توانند در کاهش افسردگی مفید باشند میان افسردگی که با موفقیت درمان شده است و خوش‌بینی از روی عادت، تفاوت وجود دارد. با استفاده از شیوه توضیحی مثبت که این کتاب پیشنهاد می‌کند مشکلات موقت، خاص و بیرونی دیده می‌شوند نه بیان‌گر ناپذیر شکست ما به عنوان انسان. شناخت درمانی شیوه دید انسان را نسبت به جهان تغییر می‌دهد و وقتی دید انسان به این روش تغییر کرد معمولاً به طور دائم همین‌طور می‌ماند.

- دیدگاه سنتی که در مورد موفقیت وجود دارد مانند دیدگاه سنتی که در مورد افسردگی وجود دارد به تجدید نظر نیاز دارد. در محل کار و مدارس براساس این فرضیه عمل می‌کنند که موفقیت نتیجه ترکیب استعداد و اشتیاق است. و وقتی شکستی اتفاق می‌افتد به این دلیل است که یا استعداد وجود ندارد و یا اشتیاق. اما شکست می‌تواند حتی زمانی اتفاق بیفتد که استعداد و اشتیاق فراوان وجود دارد ولی خوش‌بینی در کار نیست.
- رواج داشتن این مسئله که مردم زیر بار مشکلات از پا در می‌آیند به این معنی نیست که این وضعیت، قابل قبول است یا اینکه زندگی باید این‌طور باشد. اگر از روش دیگری برای توضیح دادن وضعیتی که در آن قرار دارید استفاده کنید برای برخورد با مشکلات مجهزتر خواهید بود و از اینکه مشکلاتتان شما را به سمت افسردگی ببرند جلوگیری خواهید کرد.
- چیزی که ما می‌خواهیم خوش‌بینی کورکورانه نیست بلکه خوش‌بینی انعطاف‌پذیر است یعنی خوش-بینی با چشم‌های باز. ما باید بتوانیم در صورت لزوم از چشم تیزبین بدبینی برای دیدن واقعیت استفاده کنیم اما نباید مجبور باشیم که در سایه‌های تاریک بدبینی به زندگی کردن ادامه بدهیم.

کسب یک طرز فکر خوش بینانه به طرز فوق العاده زیادی شانس شما را برای سلامت، ثروت و شادی بیشتر می کند.

منبع : خوش بینی آموخته شده

نوشته : مارتین سلیگمن

ترجمه : قربانعلی خدائی

[www.memarico.com](http://www.memarico.com)

[www.saeidipour.com](http://www.saeidipour.com)

[dvdkonkooor.com](http://dvdkonkooor.com)

