

از خوش بینی تا خشنودی

نویسنده: احمد ستایش



**فهرست:**

- پیشگفتار..... ۳
- فصل اول: خوش بینی را بیشتر بشناسیم..... ۵
- فصل دوم: خوش بینی چه مزایایی برای شما دارد؟..... ۹
- درماندگی آموخته شده..... ۱۰
- نقش خوش بینی در بهبود زندگی شما..... ۱۱
- فصل سوم: شما خوش بین هستید یا بدبین؟..... ۱۲
- خوش بینی خود را بیازمایید..... ۱۳
- فصل چهارم : شناسایی و چالش با افکار منفی..... ۲۲
- شناسایی افکاری که باعث بروز استرس و اضطراب در شما خواهد شد..... ۲۳
- برخی از افکار مضطرب کننده..... ۲۴
- افکار مضطرب کننده خود را به چالش بکشید ..... ۲۵
- فرم چالش افکار منفی ..... ۲۶
- چند راهکار مفید و ساده دیگر ..... ۲۸
- فصل پنجم: راه های رسیدن به خوش بینی ..... ۲۹
- چند راه نسبتاً ساده اما بسیار مؤثر برای افزایش خوش بینی..... ۳۱

## به نام خدای باورها

### پیشگفتار:

فردی که آگاهانه به سمت شناخت و رفع مسائل و موانعی که در مسیرش قرار دارند یا ممکن است که در آینده او را درگیر کند، گام بر می‌دارد قطعاً انسان موفقی است. درست مثل شما که یقین دارم جزء افرادی با استعداد و هدفمند هستید و تصمیم گرفته‌اید که به زندگی خود بهبود بخشید. این کتاب را برای مطالعه انتخاب کردید تا گام به گام به سمت خشنودی رو به جلو حرکت کنید.

من معتقدم که افراد باید به خوش بینی خود جهت بدهند به عبارتی خوش بینی باید جهت دار باشد یعنی اینکه بدون هدف، فرد دچار سردرگمی خواهد شد

به عبارت‌های زیر توجه کنید، کدام یک می‌تواند به شما اطمینان بیشتری بدهد؟

"من یک فرد هدفمندی هستم که امیدوار و مطمئن هستم که به هدفم خواهم رسید."

"من امیدوارم که در آینده موفق خواهم شد و راضی هستم به هرچه که در مسیرم قرار بگیرد."

در عبارت اول متوجه شدیم که فرد دارای هدف است و قطعاً "برای رسیدن به هدف خود برنامه ریزی کرده که در مورد رسیدن به هدف با این ایمان سخن می‌گوید.

این شخص حتی اگر در طول مسیر دچار مشکلات یا موانعی شود، علاوه بر پذیرش آنها با برنامه ریزی و تمهیداتی که اندیشیده است به مقابله و مبارزه خواهد پرداخت و در نهایت با میزان موفقیت بیشتری مواجه خواهد بود.

اما در عبارت دوم با وجودی که این فرد فکر می‌کند که از تکنیک خوش بینی استفاده کرده اما در واقع فقط از یک جمله مثبتی بهره می‌برد که البته خیلی زود دچار ناامیدی و سردرگمی خواهد شد.

## از خوش بینی تا خشنودی

اما زمانی که از این فرد می پرسند موفقیت را در چه می بینی؟ هیچ تعریفی از موفقیت در ذهنش ندارد چرا که هیچ هدفی را در نظر ندارد تا بواسطه آن برنامه ایی را برای رسیدن به آن هدف تنظیم کند.

گاهی ممکن است شخص هدفی را در نظر داشته باشد اما آن هدف واقع بینانه نباشد که آن هم دقیقاً بعد از مدتی شخص به دلیل محقق نشدن آن، دچار سستی و در نهایت متوقف می شود و در مسیر ابتلا به افسردگی قرار می گیرد.

چند وقت پیش شخصی برای مشاوره مراجعه کرد و زمانی که از او خواستم اهدافی را که می خواهد حداکثر تا یک سال آینده به آن برسد را بنویسد به این مورد برخوردیم. یکی از اهداف ایشان این بود: **"بهترین گلزن لیگ برتر کشور خواهم شد"**.

زمانی که وارد جزئیات شدم و از وی خواستم که توانایی و تجارب خودش را در این زمینه بنویسد متوجه شدم که این شخص علاوه بر نداشتن فیزیک بدنی مناسب، حتی تکنیک های ساده فوتبال را هم نمی داند، مجموع تمریناتی که از ابتدا تا الان داشته از ده ساعت هم نمی گذرد. حتی در یک تیم باشگاهی هم عضویت ندارد که بخواد در لیگ توپ بزند. چه برسد به این که آقای گل لیگ شود!

هر چه هم که ما خوش بینانه به این قضیه نگاه کنیم نمی توانیم این شخص را تا یک سال آینده به عنوان آقای گل لیگ برتر تصور کنیم. حال این که خوش بینی این اختیار را به ما خواهد داد تا اینگونه فکر کنیم که اگر چندین سال متوالی با جدیت به تمرین و شرکت در کلاس ها و آکادمی های معتبر فوتبال پردازد، ممکن است که این هدف تحقق یابد.

بنابراین در ابتدا پیشنهاد می کنم اهداف خود را به صورت دقیق و با دیدی واقع بینانه مشخص کنید و بنویسید سپس با تکنیک خوش بینی بر روند پیشرفت و موفقیت روزافزون خود بیافزایید. این کتاب را تقدیم می کنم به همه عزیزانی که تغییر را فرصت می دانند و برای بهبود زندگی خود تلاش می کنند.

**آرزوی بزرگ من خشنودی پایدار تمام هم وطنان عزیزم**

**زمستان ۹۴ - احمد ستایش**

## فصل اول:

# خوش بینی را بیشتر بشناسیم

## از خوش بینی تا خشنودی

قبل از اینکه بخواهیم مباحث را شروع کنیم بهتر است که بیشتر در مورد خوش بینی بدانیم. و ببینیم آیا ما تعریف و تعبیر درستی از خوش بینی در ذهن داریم یا خیر؟

خیلی از افراد بر این تصور هستند که، خوش بینی در واقع این است که یک سری کلمات و جملات مثبت را به خود تلقین کنیم، که البته اگر نتیجه این تفکر را بررسی کنیم متوجه خواهیم شد که گاهی اصلاً "تاثیری در روند زندگی ما ندارد و گاهی تاثیرات بسیار کمی قابل مشاهده است.

بر خلاف تصور این افراد بیاید اینگونه به خوش بینی نگاه کنیم که خوش بینی صرفاً بازی با کلمات یا به عبارتی فریب دادن خودتان نیست. ما بواسطه خوش بینی یاد می‌گیریم در زمان مواجه شدن با یک شکست باید چگونه برخورد کنیم و از چه عبارات و تعابیری در مورد خودمان استفاده نکنیم.

ما یاد می‌گیریم که وقتی با مشکلی مواجه شدیم، علاوه بر پذیرفتن آن مشکل، تفکر و بررسی موضوع در مورد آن و در نهایت با آن مشکل برخورد کنیم نه اینکه صورت مساله را با جملات مثبت بخواهیم پاک کنیم، چرا که همان گونه که گفتیم با این کار شاید به صورت موقت بتوانیم خود را آرام کنیم اما در صورت بروز مجدد آن مشکل، با شدت بیشتری آسیب خواهیم دید.

مثلاً اگر اتفاق ناگواری رخ داد به جای اینکه بگوییم "من آدم بدشانسی هستم و همیشه اتفاقات بد سهم من است" سعی کنیم به جای اینکه مثل بازنده‌ها رفتار کنیم و خود را مورد سرزنش قرار دهیم، با تفکر سازنده و خوش بینانه به خود بگوییم: "درست است که این اتفاق برای من رخ داده است اما دنیا که به آخر نرسیده است، من یقین دارم که می‌توانم از پس آن بر بیایم، اصلاً" شاید به صلاح من است که این اتفاق برای من رخ داده است."

آقای پروفیسور مارتین سلیگمن در این مورد می‌گوید: "من وقایع را به چشم موفقیت، و شکست‌ها را به دیده کنترل شخصی نگاه می‌کنم."

به عبارتی هنگام شکست، با صبر و شکیبایی آن را جزئی از زندگی خود بدانیم و از آن نترسیم و با افکار منفی باعث آزار خود نشویم.

در واقع خوش بینی نوعی نگرش مثبت به جهان اطراف و مسائلی که به صورت روزمره در زندگی افراد رخ می‌دهد. افراد خوش بین با توجه به اینکه می‌دانند مشکلات وجود دارند و هیچ زندگی کامل و بدون مشکل نیست اما همیشه با در نظر گرفتن جنبه مثبت قضایا سعی در رفع مشکل و بهبود وضعیت موجود و امید به تضمین آینده دارند.

## از خوش بینی تا خشنودی

تا به حال عبارت پر کاربرد (نیمه پر و خالی لیوان) را زیاد شنیده‌اید. اما تا به حال به آن فکر کرده‌اید که به چه معناست؟

تصور کنید با یکی از دوستان خود به رستوران رفته‌اید. پیشخدمت در حالی که لیوان را تا نیمه از نوشابه پر کرده است به سمت میز شما می‌آید.

دوست شما ابراز ناراحتی کرده و یا می‌گوید لیوان خالی است یا می‌گوید لیوان نیمه خالی است.

اما شما می‌گویید اشتباه می‌کنی لیوان نیمه پر است.

تفاوت پاسخ شما در این است که شما از زاویه مثبت به قضایا نگاه می‌کنید و به عبارتی خوش بین هستید.

افراد خوش بین علاوه بر نیمه پر، نیمه خالی لیوان را هم می‌بینند. دو حالت را در نظر می‌گیریم و هر دو حالت را بر اساس تعریفی که از خوش بینی و افراد خوش بین داشتیم مورد بررسی قرار می‌دهیم:

حالت اول: نیمه خالی را می‌پذیرند اما از نیمه پر حداکثر استفاده را می‌کنند.

در این حالت، شخص با پذیرفتن مشکل با این نگرش که شاید به صلاح من بوده که این مورد رخ داده است با استفاده از تفکر و دیدگاه مثبت و قانون سپاس به کار خود ادامه خواهد داد.

حالت دوم: نیمه خالی را می‌پذیرند اما تلاش در پر کردن آن خواهند داشت.

در این حالت، شخص ضمن پذیرفتن حالت اول دائماً "در پی بررسی علت بوجود آمدن این مشکل و بدستیابی به بهترین نحوه برخورد با آن خواهد بود. به عبارتی شخص بررسی و تلاش می‌کند که چگونه نیمه خالی را نیز پر کند.

## از خوش بینی تا خشنودی

---

خوش بینی معتقد است که در نهایت خوبی بر بدی غلبه می‌کند و همیشه انتظار وضعیتی بهتر را دارد و جهان موجود بهترین جهان ممکن است.

خوش بینی یک شکل از تفکر مثبت است که بر این اعتقاد است که شما خودتان مسئول خوشبختی خود هستید و همه چیز خوب است، خوب خواهد ماند و در آینده نیز خوب اتفاق خواهد افتاد.

در نهایت، خوش بین‌ها بر این باورند که حوادث بد یا منفی رخ داده‌های نادر هستند که اگر هم رخ دهند، تقصیر آنها نیست.

درست است که خوش بینی مزایای بسیاری برای ما دارد و موجب موفقیت و رضایت در زندگی ما می‌شود اما باید توجه داشته باشید که خوش بینی بیش از حد و بدون ارزیابی درست که ما را از واقعیت زندگی دور می‌کند باعث بروز بیماری ((شیدایی)) در ما خواهد شد.

شیدایی یا (مانیا) دقیقاً "عکس حالت افسردگی است، در شیدایی، فرد دارای انرژی و خلق بسیار بالایی است. از جمله این بیماری می‌توان از سرخوشی، پرکاری، خوش بینی افراطی، عقاید خود مهم انگاری، خلق بالا به صورت شادی را نام برد.

البته ممکن است در طول روز، خلق فرد تغییر کند به گونه‌ای که صبح شاد و پرکار و شب افسرده باشد.

## فصل دوم:

# خوش بینی چه مزایایی برای شما دارد؟

## درماندگی آموخته شده

در فصل قبل گفتیم که یک فرد خوش بین، جهان موجود را بهترین جهان ممکن می‌داند. همین نکته شخص را به سمت خشنودی پایدار هدایت می‌کند.

آقای پرفسور مارتین سلیگمن به همراه همکارانش آزمایشاتی رو بر روی سگ‌ها انجام دادند و به نتایج حیرات‌انگیزی دست یافتند.

آزمایش ایشان به این طریق بود که به گروه اول، شوکی دادند که می‌توانست از آن فرار کند و سگ گروه دوم همان شوک را اما با این تفاوت که نمی‌توانست فرار کند و سگ سوم هیچ شوکی را تجربه نمی‌کرد.

روز بعد سگ‌ها را به یک محفظه مخصوص بردند و به هر سه گروه شوک دادند و شرایط به گونه‌ای بود که هر سه سگ می‌توانستند از بالای مانع بپرند و فرار کنند.

طی چند ثانیه سگی که یاد گرفته بود شوک‌ها را کنترل کند، فهمید که باید از روی مانع بپرد و موفق به فرار شد، سگی که قبلاً شوکی را دریافت نکرده بود نیز به همان نتیجه رسیده بود و در چند ثانیه اول موفق به فرار شد.

اما سگی که آموخته بود کاری نمی‌تواند انجام دهد، هیچ تلاشی برای فرار نکرد، گرچه می‌توانست از روی مانع بپرد و از شوک‌رهایی یابد. خیلی زود تسلیم شد و در محفظه دراز کشید. با وجودی که مرتباً شوک دریافت می‌کرد اما هرگز نفهمید که صرفاً با پریدن از روی مانع، از شوک راحت خواهد شد.

پرفسور سلیگمن، با این آزمایش و آزمایشات تکمیلی که انجام دادند به این نتیجه رسیدند که درماندگی، آموختنی است.

درماندگی آموخته شده، در واقع، واکنش‌ها کردن است و فردی که دچار درماندگی می‌شود بر این باور است که هر کاری انجام دهد بی‌فایده است و در نهایت خیلی زود تسلیم شده و دست از تلاش خواهد کشید.

## نقش خوش بینی در بهبود زندگی شما

خوش بینی جایگاه خیلی مهمی در قسمت‌هایی از زندگی شما دارد و درمانی برای تمام دردها نیست اما می‌تواند شما را در برابر افسردگی مصون کند. در میزان سلامت روحی و روانی شما نقش بسیار موثری خواهد داشت و سطح موفقیت شما را نیز افزایش خواهد داد

شما با شناخت خوش بینی و آموختن آن، می‌توانید از افسردگی رهایی یابید، زیرا که به شما می‌آموزد که چرا افراد افسرده می‌شوند.

خوش بینی علاوه بر اینکه موجب متوقف شدن افسردگی می‌شود، مانع از برگشت مجدد آن نیز خواهد شد. شما می‌توانید از تکنیک‌های خوش بینی در طول روز و هر زمانی که نیاز داشتید از آن استفاده کنید.

شواهد بیانگر این است که خوش بینی موجب بهبود و افزایش سلامتی شما خواهد شد.

دانشمندان ثابت کرده‌اند که خوش بینی باعث تنظیم و کاهش فشار خون بالا می‌شود و از آن جایی که فشار خون بالا یکی از علل مهم بیماری قلبی عروقی است بنابراین اگر خوش بینی می‌تواند فشار خون را کاهش دهد پس می‌تواند از ابتلا افراد به بیماری قلبی نیز پیشگیری کند.

از دیگر مزایای خوش بینی می‌توان از تاثیرات بیولوژیکی رو به بهبود سلامت نام برد و همچنین کاهش سطح آدرنالین، بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و جلوگیری از لخته شدن خون را نام برد.

## فصل سوم:

### شما خوش بین هستید یا بدبین؟

## خوش بینی خود را بیازمایید

تست موجود توسط آقای مارتین سلیگمن طراحی شده است.

سؤالات زیر را بدون در نظر گرفتن محدودیت زمانی در پاسخگویی، جواب دهید. به طور متوسط انجام این آزمون ۱۰ دقیقه طول می‌کشد.

نکته: هیچ پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد. شما کافی است با دقت سؤالات را بخوانید و برای خود تجسم کنید. ممکن است برخی برای شما قبلاً اتفاق افتاده باشد و برخی از آنها را تجربه نکرده باشید. به هر حال شما بدون در نظر گرفتن این موضوع، گزینه‌هایی که بیشتر در مورد شما صدق می‌کند را انتخاب نمایید.

۱- شما و همسرتان (دوستتان) پس از یک دعوا، با هم کنار می‌آیید.

الف- من او را بخشیدم

ب- من معمولاً دیگران را می‌بخشم

۲- شما روز تولد همسرتان را فراموش می‌کنید.

الف- من برای به یاد آوردن تاریخ تولدها، حافظه خوبی ندارم

ب- سرم خیلی شلوغ بود

۳- شما شاخه گلی را از یک ستایشگر ناشناس دریافت می‌کنید

الف- من برای او جذاب هستم

ب- من شخص محبوبی هستم

۴- شما برای کسب یک موقعیت اداری تلاش می‌کنید و آن را به دست می‌آورید

الف- من زمان و انرژی زیادی را به این رقابت اختصاص دادم

ب- من در هر کاری بسیار پرتلاش هستم

۵- شما یک قرار ملاقات مهم را از دست می‌دهید

الف- ممکن است بعضی وقت‌ها حافظه ام من را یاری نکند

ب- بعضی وقت‌ها فراموش می‌کنم دفتر ملاقات‌هایم را چک کنم

۶- شما یک مهمانی شام را با موفقیت برگزار می‌کنید

الف- من آن شب بسیار با محبت بودم

ب- من میزبان خوبی هستم

۷- شما برای بازگرداندن کتاب، ۱۰ دلار به کتابخانه بدهکار هستید.

الف- وقتی واقعاً به خواندن یک کتاب سرگرم می‌شوم، اغلب زمان پس دادن آن را فراموش می‌کنم

ب- چنان سرگرم گزارش بودم که فراموش کردم باید کتاب را پس بدهم

۸- در بازار سهام پول بسیار زیادی نصیب شما می‌شود

الف- کارگزار معاملاتی‌ام تصمیم گرفت که چیز جدیدی را بیازماید

ب- کارگزار معاملاتی‌ام یک سرمایه‌گذار عالی است

۹- شما یک رقابت ورزشی را می‌برید

الف- من احساس شکست ناپذیری می‌کنم

ب- من به سختی تمرین کردم

۱۰- شما در یک امتحان مهم مردود می‌شوید

الف- من به اندازه سایر شرکت کنندگان امتحان باهوش نبودم

ب- من خود را به خوبی آماده نکرده بودم

۱۱- شما غذای مخصوصی را برای یکی از دوستان آماده کردید، اما او به آن لب نزد

الف- من آشپز خوبی نیستم

ب- من این غذا را با عجله درست کردم

۱۲- شما در یک رویداد ورزشی که مدت زیادی برای آن تمرین کرده بودید، شکست خوردید

الف- من چندان نیرومند نیستم

ب- من در این رشته ورزشی خوب نیستم

۱۳- شما در رابطه با یک دوست از کوره در می‌روید

الف- او اغلب از من عیب جویی می‌کند

ب- او آن روز بدخلق بود

۱۴- شما برای عدم بازگرداندن به موقع فرم‌های مالیات بر درآمد جریمه می‌شوید

الف- من همیشه پرداخت مالیات را به تأخیر می‌اندازم

ب- من امسال در رابطه با مالیات‌ها تنبلی کردم

۱۵- شما از شخصی درخواست قرار ملاقات می‌کنید، اما جواب رد می‌شنوید

الف- من آن روز آدم علیلی بودم

ب- وقتی از او قرار ملاقات می‌خواستم زبانم بند آمد

۱۶- در میهمانی به طور مکرر از شما برای رقص دعوت می‌شود

الف- من در میهمانی معاشرتی هستم

ب- من آن شب سر حال بودم

۱۷- شما در یک مصاحبه شغلی به طور استثنایی خوب عمل می‌کنید

الف- من در طول مصاحبه، اعتماد به نفس فوق العاده ای داشتم

ب- من در مصاحبه خوب عمل می‌کنم

۱۸- رئیس شما فرصت بسیار محدودی برای به اتمام رساندن یک پروژه به شما می‌دهد، اما شما آن را به اتمام

می‌رسانید

الف- من در شغل خود کارآمد هستم

ب- من شخص باکفایتی هستم

۱۹- شما اخیراً احساس می‌کنید که دارید از کار می‌افتید

الف- من هیچ وقت فرصتی برای استراحت ندارم

ب- من این هفته به طور استثنایی گرفتار بودم

۲۰- شما شخصی را از مرگ ناشی از خفگی نجات می‌دهید

الف- من تکنیکی برای نجات دادن افراد از خفگی بلدم

ب- من می‌دانم که در موقعیت‌های بحران چه کار کنم

۲۱- شریک عشقی شما می‌خواهد مدتی روابط خود را قطع کند

الف- من بسیار خود محور هستم

ب- من زمان کافی را با او سپری نمی‌کنم

۲۲- دوستی چیزی می‌گوید که احساسات شما لطمه می‌زند

الف- او همیشه بدون فکر حرف‌های نسنجیده می‌زند

ب- دوست من عصبانی بود و این را سر من خالی کرد

۲۳- کارفرمایان مرا مشورت به شما مراجعه می‌کند

الف- من در زمینه‌ای که مورد مشورت قرار گرفتم، یک کارشناس هستم

ب- من در ارائه مشورت‌های کارساز توانا هستم

۲۴- دوستی از شما برای کمک به او در گذر از یک دوره سخت تشکر می کند

الف- من از کمک کردن به او در مواقع سختی لذت می برم

ب- من به دیگران اهمیت می دهم

۲۵- پزشک به شما می گوید در وضعیت جسمی خوبی قرار دارید

الف- من به ورزش فراوان توجه کافی دارم

ب- من به سلامت خود اهمیت می دهم

۲۶- همسر شما برای یک تعطیلات آخر هفته رمانتیک، شما را بیرون می برد

الف- او به چند روز استراحت نیاز داشت

ب- او عاشق بررسی مکان های جدید است

۲۷- از شما درخواست می شود که یک پروژه مهمی را سرپرستی کنید

الف- من قبلاً پروژه مشابهی را با موفقیت به انجام رسانده ام

ب- من ناظر خوبی هستم

۲۸- شما در حین اسکی زیاد زمین می خورید

الف- اسکی دشوار است

ب- مسیرها یخ زده هستند

۲۹- شما یک جایزه معتبر را می‌برید

الف- من یک مشکل مهم را حل کردم

ب- من بهترین کارمند بودم

۳۰- سهام شما در وضعیت نامطلوبی قرار گرفته است

الف- من آن زمان اطلاعات چندانی از حال و هوای کسب و کار نداشتم

ب- من در انتخاب سهام عملکرد ضعیفی داشتم

۳۱- شما در تعطیلات اضافه وزن پیدا می‌کنید و قادر به کم کردن آن نیستید

الف- رژیم غذایی در درازمدت تاثیری ندارد

ب- رژیم غذایی من مؤثر نبود

۳۲- در یک فروشگاه، کارت اعتباری شما را قبول نمی‌کنند

الف- من بعضی اوقات موجودی حساب خود را بیش از آنچه که هست، برآورد می‌کنم

ب- من بعضی اوقات فراموش می‌کنم که صورت حساب‌های کارت اعتباری‌ام را پردازم

## نمره گذاری:

برای تمام پاسخ‌های الف نمره (۰) و برای تمام پاسخ‌های ب نمره (۱) را در نظر بگیرید.  
حالا نمرات سؤالات ۲،۷،۱۴،۱۳،۱۹،۲۲،۲۸،۳۱ را با هم جمع و جلو عبارت PMB یادداشت کنید.  
نمرات سؤالات ۱،۶،۸،۹،۱۶،۱۷،۲۶،۲۷ را با هم جمع و جلو عبارت PMG یادداشت کنید.  
نمرات سؤالات ۵،۱۰،۱۱،۱۲،۱۵،۲۱،۳۰،۳۲ را با هم جمع و جلو عبارت PVB یادداشت کنید.  
نمرات سؤالات ۳،۴،۱۸،۲۰،۲۳،۲۴،۲۵،۲۹ را با هم جمع و جلو عبارت PVG یادداشت کنید.

PMB.....

PMG.....

PVB.....

PVG.....

**PMB** نشانه بد دائمی است: اگر نمره شما ۰ یا ۱ باشد، شما در این بعد بسیار خوش بین هستید. نمره ۲ یا ۳ نشانه خوش بینی متوسط، نمره ۴ در حد متوسط و نمرات ۵ یا ۶ نشانه بدبینی کامل است و اگر نمره شما ۷ یا ۸ باشد، شما بسیار بدبین هستید.

**PMG** نشانه خوب دائمی است: افراد خوش بین رویدادهای خوب را برای خود در قالب عللی دائمی از قبیل خصایص و توانایی‌ها می‌بینند.

اگر نمره شما ۷ یا ۸ باشد، شما در مورد احتمال تداوم رویدادهای خوب، بسیار خوش بین هستید. نمره ۶ خوش بینی متوسط، نمره ۴ و ۵ نمره متوسط، نمره ۳ نشانه بدبینی متوسط و نمرات ۰، ۱ و ۲ نیز نشانه افراد بسیار بدبین است.

**PVB** نشانه بد فراگیر است: نمرات ۰ و ۱ نشانه خوش بینی زیاد، نمره ۲ و ۳ مربوط به افراد نسبتاً خوش بین، نمره ۴ متوسط، نمره ۵ و ۶ نسبتاً بدبین و ۷ و ۸ هم نشانه افراد بسیار بدبین است.

**PVG** نشانه خوب فراگیر است: نمره ۷ یا ۸ نشانه خوش بینی بسیار بالاست. نمره ۶ خوش بینی نسبی، نمرات ۴ و ۵ متوسط هستند، نمره ۳ نشانه بدبینی است و نمره ۰ و ۱ و ۲ هم نشان از بدبینی بسیار بالای فرد است.

## از خوش بینی تا خشنودی

---

حال پاسخ‌ها را در فرمول زیر قرار دهید

$$PMB + PVB = HOB$$

$$BMG + PVG = HOG$$

شاید مهم‌ترین نمره شنا در آزمون فوق، نمرات شما در بخش امید است (HOB و HOG) باشد.

### HOG-HOB

در صورتی که حاصل این عملیات در دامنه ۱۰ تا ۱۶ قرار داشته باشد، شما بیش از حد امیدوار هستید، نمره ۶ تا ۹ امیدواری نسبی را نشان می‌دهد و نمره ۱ تا ۵ در حد متوسط است. از ۰ تا ۵- ناامیدی نسبی و زیر ۵- هم نشان از ناامیدی شدید است.

اگر نتیجه این آزمون برای شما خوشایند نبود و متوجه شدید که بدبین هستید نگران این موضوع نباشید در ادامه راهکارهایی را خواهیم گفت که می‌توانید به سمت خوش بینی گام بردارید و اگر هم خوش بین هستید، با این راهکارها آگاهانه‌تر خوش بینی خود را تقویت خواهید کرد.

## فصل چهارم:

### شناسایی و چالش با افکار منفی

### شناسایی افکاری که باعث بروز استرس و اضطراب در شما خواهد شد

تمام افکاری که در زمان اضطراب دارید را یادداشت کنید. به تغییرات خودتان در زمان اضطراب توجه کنید، مهم نیست که این تغییرات چقدر کوچک باشند برای راهنمایی بیشتر نمونه‌هایی از سوالاتی که در زمان اضطراب می‌توانید از خود پرسید عبارتند از:

من در حال حاضر به چه چیزی فکر می‌کنم؟

چه چیزی باعث اضطراب در من شده است؟

من نگران پیش آمدن چه اتفاقی هستم؟

احساس می‌کنم اتفاق بدی در انتظار من خواهد بود؟

### برخی از افکار مضطرب کننده:

اگر نتوانم انجامش دهم چه؟

والای دارم سخته می‌کنم.

والای قلبم داره می‌ایستد.

نکنه زمانی که من دارم کنفرانس می‌دهم بقیه به من بخندند.

آگه نتونم ترسم را کنترل کنم از شدت اضطراب دیوانه می‌شوم.

من آدم احمقی هستم.

اگر اتفاق بدی برای فرزندم اتفاق بیافتد چه؟

بعد از اینکه افکار منفی خود که باعث اضطراب در شما خواهد شد را شناسایی کردید نیاز خواهید داشت که چگونه

با آنها مبارزه کنید و آنها را به چالش بکشید.

## افکار مضطرب کننده خود را به چالش بکشید

فکر کردن در مورد موضوعی به این معنا نیست که آن فکر درست است یا آن اتفاق، خواهد افتاد.

به عنوان مثال فکر کردن به اینکه یک سگ شما را گاز می‌گیرد به این معنا نیست که این اتفاق رخ خواهد داد، پس اینگونه افکار فقط یک حدس و گمان است، نه واقعی.

بنابراین بهتر است هر چه زودتر این افکار مضطرب کننده خود را به چالش بکشید، چرا که باعث می‌شوند که شما احساس کنید که دائماً چیز بدی قرار است اتفاق بیافتد، حتی زمانی که وقوع آن اتفاق، کاملاً بعید است.

گاهی اوقات، اضطراب ما ناشی از افتادن در تله تفکر است. تله فکر در واقع بیش از حد منفی دیدن چیزهاست.

به طور مثال:

**من میدانم که دوباره بهم می‌ریزم، نمی‌توانم اضطرابم را کنترل کنم.**

این فکر زمانی رخ خواهد داد که ما پیش بینی می‌کنیم همه چیز به بدترین شکل ممکن اتفاق خواهد افتاد. فراموش نکنید که شما نمی‌توانید آینده را پیش بینی کنید. این شخصیت فالگیرانه را در خود مدیریت کنید

## فرم چالش افکار منفی

سؤالات زیر را در کاغذی بنویسید و به عنوان (فرم چالش افکار منفی) به همراه داشته باشید و هر زمان که این افکار به سراغتان آمد بتوانید آن را به چالش بکشید. تا زمانی که ذهن شما عادت کرده و به صورت ناخودآگاه به مقابله با این افکار خواهد پرداخت. سوالات زیر می تواند به شما کمک کند تا این افکار را به چالش بکشید:

۱- آیا من الان در تله فکر گرفتار شده‌ام؟

۲- چه شواهدی وجود دارد که این فکر درست است و چه شواهدی وجود دارد که این فکر درست نیست؟

۳- آیا من این فکر را با واقعیت اشتباه گرفتم؟

۴- نظر دوستانم در مورد فکر من چیست؟

۵- آیا من ۱۰۰٪ مطمئن هستم که این اتفاق خواهد افتاد؟

۶- قبلاً چند بار این اتفاق افتاده است؟

۷- آیا این اتفاق آنقدر مهم است که آینده من را به خطر بندازد؟

۸- بدترین اتفاقی که می تواند رخ دهد چیست؟ (بدترین حال ممکن برای این اتفاق؟)

۹- اگر این اتفاق رخ دهد، برای مقابله با آن یا رسیدگی به آن چه می توانم انجام دهم؟

۱۰- قضاوت و پیش داوری من از روی احساسم است یا بر اساس حقیقت؟

۱۱- این اتفاق برای من بدون دردسر است یا فقط ترسناک است؟

در اینجا یک مثال دیگر به شما کمک می‌کند تا بهتر بتوانید تفکر منفی خود را به چالش بکشید

اگر شما فردا یک مصاحبه مهم داشته باشید و در این مورد کاملاً دچار استرس شده باشید، ممکن است فکر کنید که:

**من فردا مصاحبه را خراب می‌کنم**

برای به چالش کشیدن این فکر، شما می‌توانید سؤالات زیر را از خودتان پرسید:

الف- من در دام تفکر افتاده‌ام؟

بله، من به دام تفکر منفی و پیشگویی غلط خود افتاده‌ام. من که فالگیر یا پیشگو نیستم!

ب- قضاوت و پیش داوری من از روی احساس است یا بر اساس حقیقت؟

ممکنه که احساس کنم که مضطرب بشم و بهم بریزم اما هیچ دلیلی وجود نداره که فردا مصاحبه را خراب کنم.

ج- قبلاً چند بار این اتفاق افتاده است؟

من در گذشته هم مصاحبه‌هایی داشتم اما همه آنها به خوبی پیش رفته.

د- آیا من ۱۰۰٪ مطمئن هستم که این اتفاق خواهد افتاد؟

نه، اما ممکنه در آن زمان دچار استرس بشم و مصاحبه را خراب کنم.

ه- بدترین اتفاق ممکن، چیه آگه مصاحبه رو خراب کنم؟ و اگر بدترین اتفاق بیافته برای مقابله با آن چه می‌توانم بکنم؟

بدترین چیزی که ممکنه رخ بده این است که من کاری را که واقعاً آن را می‌خواستم را از دست خواهم داد.

ممکن است ناامیدکننده باشد اما این به معنی پایان دنیا که نیست.

من می‌توانم با کمی تحقیق کاری با این شرایط یا حتی شرایطی بهتر پیدا کنم.

## چند راهکار مفید و ساده دیگر

### ۱- کارت مقابله

گاهی مقابله با این افکار مشکل است. شما می‌توانید بوسیله **کارت مقابله** به سادگی بر این افکار غلبه کنید:

کارت‌هایی را تهیه کنید و بر روی آنها افکار واقعی و مثبت خود را بنویسید و همیشه با خود همراه داشته باشید به عنوان مثال می‌توانید در جیب یا کیف پول خود نگه دارید. می‌توانید از این کارت به صورت روزانه به عنوان یادآوری استفاده کنید و یا اینکه به محض قرار گرفتن در تله تفکر منفی با مطالعه کارت، با آن فکر مقابله کنید.

### ۲- تنفس آرام

هر زمان که مضطرب شدید، چشمان خود را ببندید و به آرامی نفس بکشید، تنفس عمیق و تمرکز به دم و بازدم به شما کمک می‌کند تا به میزان قابل توجهی از استرس خود بکاهید و فرصت این را پیدا کنید تا به مقابله پردازید.

### ۳- به کار بردن افعال مثبت در مورد خود

تمرین کنید به جای اینکه دائماً "از خود انتقاد کنید از عبارات مثبت درباره خودتان استفاده کنید. به عنوان مثال به جای:

**من با شکست مواجه خواهم شد بگویند من می‌توانم آن را انجام دهم**

## فصل پنجم:

### راه‌های رسیدن به خوش بینی

## از خوش بینی تا خشنودی

اینکه شما در بهترین یا بدترین جهان ممکن زندگی می‌کنید به تفسیر و نوع تفکر خودتان بستگی دارد به خصوص زمانی که به آینده فکر می‌کنید.

شاید پیش بینی ما از آینده کمی مشکل به نظر برسد اما واقعیت این است ما تصورمان از آینده چیست؟

ما آینده را خوش بینانه و زیبا تصور می‌کنیم یا مانند افراد بدبین بدترین سناریو رو در نظر می‌گیریم؟

یکی از ویژگی‌های خوش بینی، دیدن بهترین تصویر ممکن از آینده و مشاهده خود در جایگاه بالا و داشتن تمام خوبی‌هاست.

حتی زمانی که ما به گذشته‌ها فکر می‌کنیم و احساس دل‌تنگی به سراغمان می‌آید این خوش بینی است که با زیبا دیدن آینده به ما کمک می‌کند تا به یک حس خوب برسیم.

تا جایی که می‌توانید به اطرافتان نگاه زیباتری داشته باشید و امیدوارانه به دنیا نگاه کنید. وقتی که ما انتظار چیزهای خوب را داشته باشیم، میزان رضایت ما از وضعیت کنونی بیشتر و در نهایت خلق و خوی بهتری خواهیم داشت و در نهایت با بهترین تصمیم‌ها و عملکرد را در هر شرایطی خواهیم داشت. ممکن است یکی از دلایلی که افراد خوش بین بیشتر شاد به نظر می‌رسند حتی زمانی که چیز بدی رخ داده است، می‌تواند همین امید باشد.

خوش بینی نیز یکی از ویژگی‌های است که کاملاً با رضایت از زندگی ارتباط دارد. هنگامی که ما خوش بین هستیم، علاوه بر این که بر این باوریم که آینده روشن است، هیچ مشکل غیرقابل حلی را پیش روی خود حس نمی‌کنیم.

این گونه نگاه مثبت به آینده و مشاهده خودمان به عنوان شخصیتی قدرتمند که از پس تمام مشکلات احتمالی پیش رو برآمده است، می‌تواند با ایجاد نتایج مثبت، منجر به یک زندگی معنی‌دار و رضایت‌مندی بیشتری شود.

و در نهایت اینکه خوش بینی انعطاف‌پذیری ما در برابر مشکلات و استرس‌های زندگی را افزایش داده و به بهبود سلامتی ما کمک ویژه‌ای خواهد کرد.

## چند راه نسبتاً ساده اما بسیار مؤثر برای افزایش خوش بینی

خوش بینی را می توان با چند راه نسبتاً ساده افزایش داد. در زیر چند راه افزایش خوش بینی را باهم مرور می کنیم:

### ۱- در مورد خودتان به بهترین شکل ممکن فکر کنید:

روزانه حداقل ۱۰ دقیقه در مورد خصوصیات و شرایط خوب و مناسبی که دارید و بهترین شرایط ممکن که دوست دارید در آینده داشته باشید، فکر کنید و آن ها را بنویسید. اهداف و رؤیاهای خودتان را در نظر بگیرید، تصور کنید که همه چیز فراهم شده تا شما بهترین شرایط ممکن را داشته باشید و ابر و باد و مه و خورشید و فلک دست به دست هم دادند تا شما را به هدفتان برسانند. سعی کنید تصویر این آینده زیبا را در ذهنتان تجسم کنید و به وضوح ببینید. این تمرین به بهبود خلق و خوی شما شده و باعث می شود چشم انداز زیباتری از آینده داشته باشید حتی برای زمانی که نگران هستید.

### ۲- داشتن برنامه ریزی روزانه و فهرست کارها

هر شب به جای اینکه منتظر بمانیم فردا چه چیزهایی اتفاق می افتد و چه کارهایی پیش رویتان قرار می گیرد و این نگرانی را تحمل کنید، فهرست کارهایی که دوست دارید یا باید فردا انجام شود را بنویسید و اگر کاری در این فهرست وجود دارد که موجب نگرانی و استرس شما می شود بر روی آن کار تمرکز کنید و به خودتان این اطمینان را بدهید که نگرانی شما بی مورد است و قطعاً شما با توانایی که دارید موفق خواهید شد که به بهترین شکل ممکن آن کار را انجام دهید.

این تمرین نیز می‌تواند خلق و خوی شما را بهبود بخشیده و خستگی روحی و روانی را از بین ببرد و همچنین رسیدن از باور غلط و تفکر بدبینانه (خلاص شدن از شر یک روز طولانی و تکراری) به رضایت دل‌چسب از نتایج این تمرین خواهد بود.

### ۳- ایجاد تجربه ای شیرین برای آینده

یکی از مزیت‌هایی که ما آدم‌ها نسبت به سایر موجودات داریم امتیاز ساختن گذشته و آینده است درست آن‌گونه که خودمان می‌خواهیم. این کمال خوشبختی است که می‌توانیم گذشته و آینده خود را به اختیار خودمان بسازیم. دیروز ما دقیقاً "همان روزی است که یک روز قبل، امروز می‌خواندیمش. پس برای امروزتان جوری برنامه‌ریزی کنید که فردا خاطره خوبی از آن داشته باشید. فعالیت‌هایی را که باعث ایجاد تجارب لذت‌بخش برای فردایتان می‌شود را شناسایی کنید این فعالیت‌ها می‌تواند تفریح‌های گروهی، استراحت، ورزش و حتی یک پیاده‌روی ساده و لذت بردن از آب‌وهوا باشد. زمانی که این فعالیت‌ها را شناسایی کردید حتماً در برنامه روزانه خود زمانی را برای این امر اختصاص دهید.

**پیروز و شادکام باشید**