

سه قدم به سوی تفکر مثبت

خلاصه آزمایش‌ها و حرف‌های سلگیمن این بود که خوشبینی آموختنی است؛ یعنی اگر ما یاد بگیریم که در مقابل رویدادهای ناخوشایند، سبک استادی بیرونی، خاص و گذرا داشته باشیم و در مقابل رویدادهای ناخوشایند، سبک استادی درونی، کلی و دایمی داشته باشیم؛ خوشبین می‌شویم. سلگیمن همکارانش دریافتند که آموزش تغییر در سبک‌های استادی باعث می‌شود افراد نشانه‌های افسردگی را کنار بگذارند:

۱. از تبیین‌های بدبینانه استفاده نکنید: سلگیمن می‌گوید همه آدم‌ها می‌توانند یاد بگیرند از تبیین‌هایی استفاده کنند که موقتی و موقعیت‌محور باشند؛ مثلا یک مادر که با کودکش استناداً با رفتاری کرده، می‌تواند این جمله را بگوید که «من در آن روز بخصوص حوصله نداشتم ولی در بیشتر اوقات مادر خوبی هستم». همچنین گاهی می‌شود از شوخی استفاده کرد؛ مثلا جوانی که در حضور دیگران زمین خورد است، می‌تواند بگوید: «اگر من فیلم می‌گرفتم، بساط خنده‌مان جور می‌شد».

۲. شادی خودتان را محدود نکنید: در دنیای ماشینی امروز ارزش‌های اجتماعی و اقتصادی باعث شده‌اند که معمولاً شادی ما تعریف‌شده باشد و بسیاری از مردم به نسبت این ارزش‌ها، شادی‌های خودشان را محدود می‌کنند؛ مثلا با خودشان می‌گویند «تا ماشین نخرم، شاد نمی‌شوم» یا اگر همه دوست داشته باشند، شادی واقعی را تجربه نمی‌کنیم؛ اما هر کدام از این جمله‌ها، در واقع، زمان و چگونگی شادی ما را محدود می‌کنند. اگر این قبیل جمله‌ها را زیاد تکرار کنیم، کم‌کم به قاعده ذهن ما تبدیل می‌شوند و در صورتی که به آن اهداف برسیم، بیشتر و بیشتر غمگین می‌شویم. اما حقیقت این است که فقط هدف نیست که شادی می‌آفریند؛ شادی، فرایند رفتن به سوی هدف است؛ «من تلاش می‌کنم که ماشین داشته باشم پس به خاطر تلاشم از خودم خشنودم و حسن خوئی دارم». و یا: «من باید یاد بگیرم که ارزش‌های آدم‌ها با هم فرق می‌کند پس نمی‌توانم توقع داشته باشم که همه دوستم داشته باشند».

۳. گفتگوی درونی‌تان را فرایندمدار کنید: در هر گامی که به جلو برمی‌دارید، یکی از جمله‌های شادی‌بخش خودتان را که بیشتر بر فرایند تأکید دارد (نه هدف)، تکرار کنید. حتی می‌توانید خود این فرایندها را به صورت هدف کوتاه‌مدت و شادی‌بخش قرار دهید؛ مثلا صبح کردن مقدار خاصی از پول خرید ماشین و یا یاد گرفتن مهارت ارتباط با دیگران. ■

سندرم داون به مثابه یک تفاوت

دکتر حمیدرضا نمازی

تفاوت‌های ما با دیگران گاهی در حد تفاوت در شکل و قیافه و هیکل و ظاهری از این قبیل است و گاهی ممکن است در قالب یک اختلال یا بیماری مادرزادی نمایان شود. به عنوان مثال بیابید به سندرم داون به مثابه یک تفاوت نگاه کنید و بر مبنای حرف‌های سلگیمن و سایر روان‌شناسان فعال در عرصه روان‌شناسی مثبت، آن را از منظر دیگر بازخوانی و بازنگری کنیم. تقریباً هر ۷۰۰ کودکی که به دنیا می‌آیند، یک نفر مبتلا به سندرم داون است. سندرم داون نوعی اختلال کروموزومی است که به کم‌توانی ذهنی و جسمی منجر می‌شود. کودکان مبتلا به این سندرم البته تربیت‌پذیرند و بسته به فضای خانوادگی و فرهنگی جامعه به قدر مقصور امکان رشد و نمو دارند. پیشرفت علم پزشکی در تشخیص زودرس اختلالات ژنتیکی در دوران جنینی شاید در آینده‌ای نه چندان دور نسل‌های بعدی را فاقد مبتلایان به این سندرم کند. اما اکنون که این مبتلایان در میان ما هستند، باید در موردشان ملاحظات اخلاقی را لحاظ کرد. متأسفانه بسیاری از افراد کم‌توانی که این کودکان خطرناک‌اند و فرزنداندان و حتی خودمان را از آنها دور می‌کنیم. این امر منجر به ازواری این کودکان و افزایش درد و رنجشان می‌شود و با مفهوم ارزش ذاتی انسان در تضاد است. از سوی دیگر، ترجمه به ایشان نیز مانع آموزش فعال می‌شود و آنها را به شخصیت‌هایی وابسته تبدیل می‌کند. دو نگاه به این افراد در جامعه وجود دارد: نگاه اول که متأسفانه نگاه غالب نیز هست، این مبتلایان را خطای روزگار می‌داند و فکر می‌کند که این افراد سرای خانواده و جامعه‌اند و خارج گِلستان جهان به شمار می‌آیند. از این منظر، در بهترین تلقی، شاید این مبتلایان، بهانه‌ای باشند تا قدر سلامت خود را بیشتر بدانیم. اما نگاه دیگر بر این باور است که درختان باغ روزگار، گوناگون و متنوع‌اند و کودکان مبتلا به سندرم داون نیز این تنوع را معنا می‌کنند. به نظر می‌رسد که ما در حوزه سلامت به ترویج نگاه دوم سخت محتاجیم. مبتلایان به سندرم داون زبان بزرگ‌تری دارند اما همچون برخی از ما جلوفات‌فانگ ذهنی (۱) زیباترین دراز نیست و دیگران را آزار نمی‌دهند. مبتلایان به این سندرم از نظر ذهنی از ما ضعیف‌ترند و به همین دلیل سر کسی کلاه نمی‌گذارند، اما حالی که انسانند. شاید آرزویمان این باشد که دیگر کسی با این بیماری‌ها به دنیا نیاید. اما درنگ کنیم! این کودکان عوامل کوچکی هستند برای بزرگ‌ترین مهربانی‌ها... شاید جهان‌مان با این چچها مهربان‌تر باشد. ■



آرامش در حضور دیگران

یکی از کلمات قصاری که از امام علی (ع) نقل شده، این است که: «رضی الناس غایه لاتدرک». معنای این است که رضایت همه مردم، غایتی است که هرگز نمی‌توان به آن دست یافت. فیلسوفان اگزیستانسیالیست مانند کی‌یرکه گارد، سارتر و گابریل مارسل بر این باورند که این یکی از شروط اصلی زندگی اصیل است که هر فرد پس از آنکه بر معنای معیارهای راستین و اصیل خود دست به انتخاب و عمل زد، نسبت به داوری دیگران را اعتبارناشد. واقعیت این است که اگر بخواهیم دایما به داوری‌های دیگران درباره خودمان اعتنا دهیم، روی آرامش را در زندگی مان نخواهیم دید. البته از این بی‌اعتنایی نباید بی‌مهری به دیگران را استنباط کرد؛ بلکه مراد از این بی‌اعتنایی، آن است که اولاً ما نمی‌توانیم چنان زندگی کنیم که همه مردم را از خودمان خشنود کنیم؛ ثانیاً حتی اگر این امر امکان‌پذیر باشد، چرا باید زندگی خودمان را صرفاً با خوشایند و بدایند دیگران میزان کنیم؟ خاصه اینکه دیگران انتظار از احدی از ما ندارند؛ یعنی اگر بخواهیم به خوشایند دیگران زندگی کنیم، با معیارها و مرادهای متناقضی مواجه خواهیم بود. قرآن در باب آموزه فوق‌الذکر، تمثیل بسیار زیبایی دارد که به موجب آن از ما دعوت می‌کند فردی را در نظر بگیریم که نوکر یک ارباب است و او را مقایسه کنیم با فرد دیگری که نوکر چند اربابی است که با هم‌دیگر اختلاف نظر دارند. در این تمثیل، روشن است که فردی که ارباب واحدی دارد، هر چقدر هم اربایش ظالم و بی‌منطق باشد، تکلیفش روشن است؛ چرا که از یک منبع واحد دستور می‌گیرد. اما آنکه چندین ارباب دارد و ارباب‌هایش نیز با یکدیگر اختلاف نظر دارند، هرگز نمی‌تواند رضایت تمام آنها را جلب کند، چرا که آنها خواسته‌های متناقضی از او خواهند داشت و دستورهای متناقضی صادر خواهند کرد. در یک کلام، میزان کردن زندگی خود با خوشایند دیگران نه ممکن است، نه مطلوب. ■