

بسمه تعالی



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

نیک بینی

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶ -

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

* آدرس الکترونیکی:

<http://counseling.iiu.ac.ir>

راه حل

- با پرداختن به علائم، مشکل به صورت اساسی حل نمی شود. وقتی ما دچار نگرش منفی هستیم، کافی نیست که « مثبت گرای» کنیم « زندگی را خوش و خرم ببینیم»، باید کل طرز تفکرمان را تغییر دهیم.

- گره کار در این است که طوری با مسائل مواجه می شویم، که انگار از خارج به ما تحمیل شده اند و همیشه عامل بدبختی خود را در بیرون جستجو می کنیم.

- بنابراین بینش کلی مان را باید تغییر دهیم، تا به یک ارزشیابی بهتر از حقیقت موجودات، اشیاء، موقعیت ها و غیره دست بیابیم

- برای اتفاقات « چارچوب جدیدی بسازیم». علت آنچه را که برایمان پیش می آید در خود جستجو کنیم.

- « سطح دیدمان را تغییر دهیم». از وقایع دیدی عمیق تر بدست آوریم که یک بعدی نباشد.

- خود را به جای دیگران بگذاریم، تا دیدی واقعی تر و دلسوزانه تر نسبت به موقعیتش داشته باشیم.

- فعالانه در پی محاسن کسانی باشیم که مایلیم به بدی در مورد آنها قضاوت کنیم.

- در مورد حوادث ناخوشایندی که برای ما رخ می دهد، در پی علت وجودی آنها و حاصلی که برای ما خواهند داشت باشیم.

ان جای گیرند، یعنی عمیقاً دیدی انعطاف
لومردی آمان بست، الما طردی که از قلدی لومردی بودیدار زیارت.

والتر

منبع: نیک بینی، ترجمه فروزان تجویدی

عینک مان را تغییر دهیم، یا دیدمان را؟

نیک بینی فقط مثبت دیدن نیست! این داروی معجزه آسا که برخی روانشناس ها (طرفداران «مثبت اندیشی») تخصص خودشان قرار داده اند، برای مبارزه ای با هدف کلی تر کارایی دارد. اما برای کسی که زانوی غم در بغل گرفته، کافی نیست بگوییم: « بلند شو دوست من، مایوس نباش، جنبه خوب مسائل را در نظر بگیر». به علاوه، تشویق های ظاهری در مقابله با بدبینی، معمولاً به جای تسکین درد را تشدید می کنند. برای کسی که افسردگی بر او غالب شده و از احساس بی عدالتی و کینه شخصی عذاب می کشد، چطور نشان دهیم که نیک بینی در مورد خاص او چه معنایی می تواند داشته باشد. استدلال های کلی هر چه باشند هرگز جای کاری را که شخص روی فکر خودش انجام می دهد، نمی گیرند. پس کافی نیست که عینک مان را عوض کنیم، بلکه باید دیدمان را از نو درست کنیم. رسیدن به این هدف هم نیاز به یک باز آموزی خستگی ناپذیر دارد. نیک بینی فضیلتی است که در اثر آموزش و شناخت بهتر انگیزه ها و محرک هایی حاصل می شود که ما و همچنین دیگران را به عمل وا می دارد. تا به « درست دیدن» دست پیدا کنیم.

نگرش خود را تغییر دهیم

- عکس العمل های منفی ما نتیجه درک شخصی از وقایع، پیش دآوری ها و قضاوت های عجولانه ماست. تغییر نگرش خود، در وهله اول عبارت است از این که شکل جدیدی به اوضاع و احوال بدهیم، پیش از آن که افکار منفی فرصت یابند ما را در خود فرو برند و به صورتی ماندنی در ذهنمان جای گیرند. یعنی عمیقاً دیدی انعطاف پذیر پیدا کنیم.

فضیلت نیک بینی شامل دو چیز است:

۱. از یک طرف، در خوبی دیدن و دیدن خوبی. یعنی در آن واحد، داشتن دیدی خیرخواهانه و مثبت روی دیگران و وقایع. همچنین ایجاد حساسیت در خود نسبت به نقاط مثبت آنها.

۲. از طرف دیگر، واقع بینی، درک حقیقت چیزها و محاسن واقعی اشخاصی که با آنها در ارتباطیم. اما بخصوص شناخت ماهیت توقعات خودمان، حقوق و وظایف مان، نقات ضعف و قوت شخصیت مان و غیره ...

خوش بینی، اندوه را می کاهد و از افتادن در بند گناه می رهااند.

امام علی(ع)

دیدن چیزها به صورت منفی منشأ بسیاری از مشکلات در روابط با دیگران است. در ضمن منبع دائمی کسالت، تشدید انزجار و بیزاری است. بعضی روزها به نظرمان می آید که زندگی با ما در ستیز است، اما مشکل را در جایی دیگر باید جستجو کرد. این بروشور سعی دارد نشان دهد، علائمی که به ظاهر بسیار متفاوت (ذهن به شدت انتقادی، بدبینی، عدم تحرک، حزن، افسردگی، سرخوردگی، احساس بی عدالتی یا بغض، نگرانی، حسادت و) همگی به مشکلی درونی منتهی می شوند. « نیک بینی» به صورت تفکری زیر بنایی، بیش از یک تکنیک ساده، فضیلتی است بدیهی و هوشمندانه که شاهراه زندگی اخلاقی و معنوی است.

نیک بینی یعنی چه؟

تاکید ما بر روی کار کردن بر روی خود و افکارمان است. نیک بینی یعنی نگاه مثبت به مسائل انداختن: « مثبت دیدن » ، « جنبه خوب مسائل را در نظر گرفتن » ، این است که تلاش کنیم از دیدگاهی به مسائل نگاه کنیم که جنبه مثبت و مفیدشان را در نظر بگیریم. « نیک بین» کسی است که به جای دیدن نیمه خالی لیوان، نیمه پر آن را می بیند. اما مواقعی هم پیش می آید که لیوان واقعاً خالی است، حجم مشکلات هم بسیار زیاد است و تقریباً ممکن نیست بتوانیم نکته مثبتی، حالا هر چه که باشد بیابیم. در چنین شرایطی منظور از « نیک بینی» چه می تواند باشد؟ یعنی باید تظاهر به نیک بینی کنیم؟ چشممان را به مسائل ببندیم و یک دنیای خیالی برای خود درست کنیم که همه چیز رو به راه است؟ درست برعکس. عناوینی همچون: « همه چیز خوب پیش می رود»، « لیوان خالی است»، «خوب بهتر»، «این که اشکالی نداره» جز پیشنهادی با تسکین گذرا چیزی به ما یاد نمی دهد، چون با مشکل ریشه ای برخورد نمی کند. نیک بینی این نیست که از دیدن خودداری کنیم، بلکه دستیابی به یک ارزیابی درست از آنچه که در یک روز منفی برای ما پیش آمده است. یعنی داشتن دیدی درست و دقیق از مسائل و ارتباط مان با آنها، که در ضمن برای نیک بین بودن هم ممانعتی ایجاد نمی کند. بنابراین می توان برای این فضیلتی که ما ترجیح می دهیم آن را تحت عنوان « نیک بینی» بنامیم، دو جهت کلی در نظر گرفت. در واقع نیک بینی مستلزم دو چیز است.

- از یک طرف، نیک بینی یعنی دید خوبی (که در آن واحد خیرخواهانه و مثبت) نسبت به دیگران، از موقعیت هایی که در آنها قرار داریم و از واقعی، که برای ما اتفاق می افتند، داشته باشیم.

- اما از طرفی دیگر، منظور از درست دیدن، دریافتن واقعیت مسائل و صفات واقعی اشخاصی که با آنها معاشریم و نوع انتظارات، حقوق و وظایف مان در هر موقعیت خاص است.

نیک بینی در عمل

اگر دچار بدبینی هستیم، اگر خوب نمی بینیم، چه کنیم که حداقل بهتر ببینیم؟ مشکل اساسی آن است که نگاه فرد بدبین غلط است. او نه تنها از حال خود بیخبر است، بلکه همه چیز در جهت تأیید بدگمانی هایش پیش می رود. در این جا لازم است یا از ترغیب های غیر مستقیم استفاده کنیم، یا حداقل «راه را هموار کنیم».

بنابراین برای « نیک بینی» ابتدا، پیش از آن که فکر ما را قبضه کند، باید جهت تغییر آن اقدام کنیم. زیرا اگر نمی توانیم دنیا را مطابق میل و تصورمان بسازیم، حداقل بر عهده ماست که تصمیم بگیریم روی این یا آن جنبه چیزها تمرکز کنیم، یا برعکس آن را در حاشیه قرار دهیم. در ضمن این وظیفه ماست اجازه دهیم این یا آن فکر در ذهن مان جای بگیرد یا قاطعانه دور ریخته شود.

نیک بینی و واقع بینی

واقع بینی پیش درآمدی است برای نیک بینی، در صورتی که موفق شویم دید درست، واقعی و بیطرفانه از هر چیز داشته باشیم و از پیش داوری ها و از آن مهم تر از خشکه گرایی ها خلاص شویم، آن وقت برای خود امکانی فراهم می کنیم که بتوانیم موقعیت را بررسی کنیم و در چهارچوب صحیح قرار دهیم. البته تا زمانی که منافع و ضررهای واقعی هر موقعیتی را نسنجیده باشیم نمی توانیم جنبه مثبت آن را دریابیم. مثلاً اگر تمام مواردی را که واقعاً در داشتن فلان شغل نوعی دخالت دارد بدانیم، آن وقت می توانیم بفهمیم که به دست آوردن آن شغل یا برکنار شدن از آن، نه تنها مسئله چندان ناراحت کننده ای نیست، بلکه شاید از بعضی جهات خوشایند هم باشد. به معنای دیگر، نیک بینی به صورت پیامد واقع نگری که در ضمن پیش نیاز و مکمل آن هم هست، در انسان بروز می کند. برعکس، اگر خود را وادار کنیم که جنبه مثبت هر چیز را ببینیم، آن جنبه ای که همه چیزش خیر است، به برداشت واقعی تری می رسیم و آنچه را که در جهت منافعمان است، بهتر تشخیص می دهیم. مثلاً اگر به مزایای این که مجبور باشیم به دنبال کار جدیدی بگردیم واقف شویم،

باعث می شود ارزیابی جدید و دقیق تری از مزایایی که برای شغل سابق خود قائل بودیم داشته باشیم. در ضمن از دید درست تر و عینی تری در مورد توانایی ها، دیدگاه ها و نوع زندگی ای که انتظار داریم داشته باشیم برخوردار می شویم. « از این جاست که شکست ها و محرومیت باعث پرورش شخصیت انسان می شوند و به حس همدردی او با آلام و محرومیت های دیگران می افزایند».

چه چیز را «نیک بینی» می خوانیم؟

بیش از هر چیز، نگرش ما نسبت به چیزها، به خودمان بستگی دارد. - برای نیک بینی و بخصوص برای دیدن خوبی، کافی نیست چشم خود را باز کنیم. باید نگرش و فکرمان را پرورش دهیم. - افکار، نیروی خلاق دارند. ما حقیقت را با دیدی که از آن داریم، می سازیم. بنابراین با زیاد ترسیدن از یک حادثه ناراحت کننده، کار به جایی می رسد که شرایط برای به وقوع پیوستن آن فراهم می شود.

- هر صبح، بر عهده ماست که به دنیایی که می رویم تا باقی روز را کامل کنیم، رنگ ببخشیم و شکل بدهیم. همه چیز به آمادگی ذهنی ای که تصمیم می گیریم در خود پیاده کنیم، بستگی دارد.

فکر و اثراتش بر خود

- نگرش منحرف عبارت است از راهی پیچ در پیچ از افکار منفی، که ممکن است به مسمومیت کامل ما و تحلیل تمام وجودمان منجر شود. زیرا فکر، « ماده» تشکیل دهنده جوهر ماست و خودمان آن را تغذیه می کنیم.

خود را به نیک بینی وادار کردن یک کار معنوی است

- دیدگاه معنوی، جستجو برای نگرش واقعی، تنها با یک اقدام معنوی امکان پذیر است.

- کسی سعی می کند سلوکی درونی مطابق فطرت خود کسب کند، کم کم به ادراکی کامل تر و واقعی تر از چیزها دست خواهد یافت.

- این یک « انقلاب واقعی ارزش ها» است، که بدون هیچ تغییر ظاهری حادث می شود. با هستی آشتی می کنیم، می فهمیم که ظواهر تنها دیدگاهی از دنیا هستند. به این معنا که بدی وجود عینی و خارج از اعتقادی که به آن داریم، ندارد. باطناً آگاهی آنچه که برای ما پیش می آید همیشه فرصت و وسیله ای است برای یک خیریت بزرگتر.