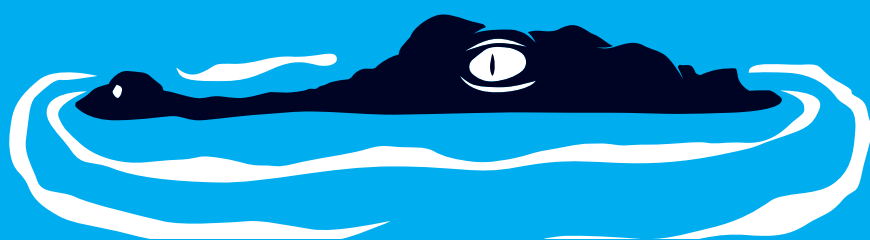


بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ







این اثر ترجمه‌ای است از: **Rethinking Positive Thinking:**

Inside the new science
of motivation

Gabriele Oettingen

Current, Penguin Group, 2015

سرشناسه: اوتینگن، گابریله.

Gabriele, Oettingen.

عنوان و نام پدیدآور: مثبت فکر نکنید: بصیرت‌هایی از دانش

جدید انگیزش

گابریله اوتینگن: ترجمه حسین رحمانی.

مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۳۹۸.

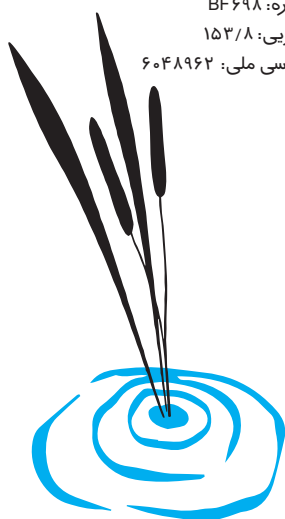
مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.

شابک: ۸ - ۸۰۹۱۷۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸ -

رده بندی کنگره: BF۶۹۸

رده بندی دیویی: ۱۵۳/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۴۸۹۶۲



مثبت فکر نکنید

بصیرت‌هایی از دانش جدید انگیزش

نویسنده: گابریله اوتینگن | مترجم: حسین رحمانی

ناشر: ترجمان علوم انسانی | ویراستار: کیانا

کفاشیان | طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی

صفحه‌آرا: معصومه کریمی | چاپ: زیتون

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹ | شمارگان: ۵۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: tarjoman.nashr@gmail.com

فروشگاه اینترنتی: www.tarjomaan.shop

حقوق چاپ و نشر در تمام قالب‌ها اعم از
کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای
انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.



معرفی نویسنده:

گابریله اوتینگن، متولد ۱۹۵۳ در مونیخ، در دانشگاه لودویگ ماکسیمیلیان مونیخ تحصیل کرده است و اکنون استاد روان‌شناسی در دانشگاه نیویورک و دانشگاه هامبورگ است. پژوهش اصلی او درباره شیوه‌های مختلف تفکر افراد درباره آینده است و نظریه‌ای درباره روش تحقق بخشیدن به آرزوها صورت‌بندی کرده است. نتیجه تحقیقات بیست‌ساله او در بیش از صد مقاله در نشریات معتبر منتشر شده است.

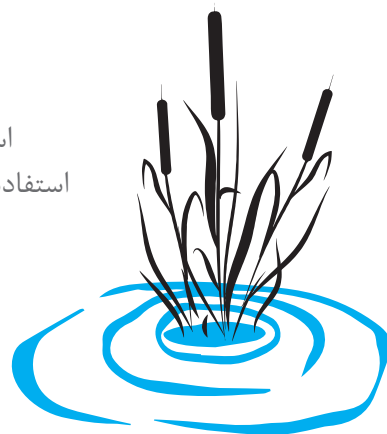






۱۱	یادداشت نویسنده
۱۳	قدردانی
۱۵	مقدمه
۲۱	[۱] رؤیاپردازی بدون عمل کردن
۲۲	کیش خوش بینی
۲۵	نگاهی نزدیک تر به خوش بینی
۳۵	درد عمر و سرمایه از دست رفته
۴۱	[۲] فایده رؤیاپردازی
۴۴	من رؤیایی دارم
۵۱	احساس لذت
۵۳	لمس واقعیت
۵۹	[۳] چگونه ذهنمان را فریب بدهیم؟
۶۱	آماده نبودن برای انجام امور دشوار
۶۴	نوشیدنی چهار دلاری و قطار سواری آرامش بخش
۶۷	اکتساب ذهنی
۷۰	آیا گرفتار رؤیاهایمان شده ایم؟
۷۵	[۴] تعقیب هوشمندانه رؤیاها
۸۴	اعتبارسنجی نظریه
۸۹	دیگر اثرات مفید مقابله ذهنی
۹۵	خیال های منفی درباره آینده
۱۰۱	قصه چارلی
۱۰۵	[۵] تعامل با ضمیر ناخود آگاه

۱۰۷	وقتی میلی ثانیه ها هم به شمار می آیند
۱۱۵	استفاده از پله ها
۱۱۹	شطرنج، کسی نبود؟
۱۲۴	چه بسا بخواهید پیشرفت کنید ...
۱۲۶	آزمون عکس برای ایجاد بازخورد
۱۲۸	بهره گیری از تمام ذهن
۱۳۱	[۶] جادوی ووپ
۱۳۴	برویم به خیابان
۱۳۸	تقویت مقابله ذهنی
۱۴۵	با ووپ آشنا شوید
۱۵۳	[۷] زندگی با ووپ
۱۵۵	ورزش بیشتر، تغذیه بهتر
۱۶۰	ووپ چگونه می تواند به سلامت مردم کمک کند؟
۱۶۳	مزایای دیگر ووپ برای تندرستی
۱۶۷	تقویت روابط
۱۶۹	استفاده از ووپ در محیط کار و دانشگاه
۱۷۱	ظرفیت های نویدبخش ووپ
۱۷۳	[۸] دوست همیشگی
۱۷۶	بهبتر است از اول شروع کنیم
۱۷۸	به تمرین روزانه عادت کنید
۱۸۰	ووپ با گوشی هوشمند
۱۸۱	تنظیم دقیق آرزوها
۱۸۵	صبور باشید
۱۸۷	استفاده از ووپ در موقعیت های پرتنش
۱۸۹	استفاده از ووپ برای مقابله با اضطراب مداوم
۱۹۰	یافتن شفافیت
۱۹۲	از سن پایین سراغ ووپ بروید
۱۹۴	پیش به سوی آزادی
۱۹۷	پی نوشت ها
۲۱۹	نمایه





یادداشت نویسنده

در این کتاب از مقالات علمی و کتاب‌هایی بهره می‌گیرم که به همراه همکارانم در بیست سال گذشته منتشر کرده‌ایم. برای توضیح آزمایش‌هایی که انجام داده‌ایم، نتایجی که به دست آورده‌ایم و پیامدهایشان، به مقاله‌هایی که در نوشتن این کتاب از آن‌ها استفاده کرده‌ام ارجاع داده‌ام تا خوانندگان در صورت تمایل بتوانند به متون اصلی مراجعه کنند. از همکاری ارزشمند و خردمندانه همکاران و هم‌سفرانم در مسیر بازنگری در مثبت‌اندیشی^۱ عمیقاً قدردانی می‌کنم.

۱. این عبارت نام اصلی کتاب است [ویراستار].

قدردانی

من چه آرزویی دارم؟ ای کاش می‌توانستیم با همه آن‌هایی که در تحقیقات این کتاب سهیم بوده‌اند بنشینیم و بحث‌هایمان را ادامه بدهیم و برای آزمایش‌های بعدی برنامه بریزیم. متأسفانه موانع آشکاری سد راه این آرزوست. باید به تشکر از دانشجویان و همکارانم اکتفا کنم، کسانی که خلاقیت و تعهد خلل‌ناپذیرشان مرا در مسیر اکتشاف پیش‌ترانند، مخصوصاً از ماریکه آدریانس، آنجلالی داک‌ورث، کاترینا گاوریلو، هایدی گرانت هالورسون، آندریاس کپس، هیتزبری کپس، دنیل کرک، مایکل کی. مارکوار، دوریس مایر، هاین جو پاک، بتینا شوورر، ای. تیمور سوینسر، گرتروید استادلر، مایک ونت و ساندرا ویتلدر تشکر می‌کنم. به علاوه از همه دانشجویان دوره کارشناسی قدردانی می‌کنم که سخت‌کوشی و تعهدشان نقش بزرگی در تحقیقاتمان داشت.

افراد زیادی وقت گذاشتند و در تحقیقات ما شرکت کردند. از این افراد و نیز نهادها و حامیان مالی سپاس‌گزاری می‌کنم، حامیانی که سخاوتهایشان انجام این پژوهش‌ها را امکان‌پذیر کرد. بخش توسعه و آموزش انسانی مؤسسه ماکس پلانک برلین، دانشگاه هامبورگ، دانشگاه نیویورک، بنیاد بیل و ملیندا گیتس، سازمان بیمه درمانی کارمندان آلمان، بنیاد تحقیقات آلمان، مؤسسه تبادلات دانشگاهی آلمان و مؤسسه ملی سلامت از جمله نهادهایی بوده‌اند که از تحقیقات ما حمایت کردند.

ایلاریا دانیلی بری، اسکات جی. کیسرمن و کلاوس مایکل راینینگر پیش‌نویس‌های کتاب را خواندند و توصیه‌های مهمی کردند، ولی اگر بروک کری از مجله پورتفولیو قدم اول را بر نمی‌داشت و متقاعد نمی‌کرد که یافته‌هایم را عمومی کنم، این کتاب وجود نداشت. بروک مرا به آدریان زاکهایم و امیلی انجل معرفی کرد که هر دو با گشاده‌رویی و مصلحت‌خواهی

مراد در روند انتشار کتاب راهنمایی کردند. کمک‌های مارگو استاماس و جسی مائشیرو نیز فوق‌العاده ارزشمند بود. نماینده‌ام جیلز اندرسون نیز با شکیبایی تمام پشتیبان من بود و ست شولمن، استاد نویسندگی‌ام، به من که گویشور غیربومی زبان انگلیسی بودم، کمک کرد کتابی بنویسم که امیدوارم خواندنی باشد. ست کاری کرد که کل روند نوشته‌شدن کتاب سرگرم‌کننده و آموزنده باشد. دل‌تنگ جلساتمان خواهم شد و به‌خاطر همکاری شگفت‌انگیزمان همواره مدیونش خواهم بود.

دوریس مایر، یار و همکار دیرین من، علاوه‌براینکه در بازنگری این کتاب کمک کرد، در تکمیل تحقیقات زیادی هم پشتیبانم بود. بتینا شوورر کسی بود که به من شجاعت داد. نتایج تحقیقاتمان را منتشر کنم و کمک‌هایش برای تولید برنامه‌های ووپ بسیار ارزشمند بود. سرانجام باید از اعضای خانواده‌ام قدردانی کنم: از عمه‌ام، ترزه، که همه چیز از او آغاز شد، و پسرهایم، آنتون و یاکوب، که در خلال این سال‌های طولانی که به مطالعه و پژوهش گذشت در کنارم بودند. پیترو، همسر و همفکرم، همواره پشتیبان افکار پژوهشی نامعمولم بود. احساس می‌کنم واقعاً خوش‌بختم که واقعیت کنونی و آرزوهای آینده‌ام را با او شریکم.

مقدمه

عزیزترین آرزویتان چیست؟ برای آینده چه رؤیاهایی دارید؟ می‌خواهید چه کسی باشید و چه کار کنید؟ تصور کنید رؤیایتان به حقیقت پیوسته است. چه شگفت‌انگیز خواهد بود و چقدر احساس کامیابی خواهید داشت!

چه چیزی شما را از نیل به آرزویتان باز می‌دارد؟ چه چیزی در شما هست که نمی‌گذارد واقعاً به دنبال آرزویتان بروید؟

مثبت فکر نکنید! کتابی است درباره آرزوها و نحوه تحقق بخشیدن به آن‌ها. مثبت فکر نکنید بر پایه بیست سال تحقیق درباره دانش انگیزش نوشته شده است و تفکری یگانه و غافل‌گیرکننده ارائه می‌کند: موانعی که فکر می‌کنیم بیش از هر چیز دیگری ما را از عزیزترین آرزوهایمان دور می‌کنند عملاً می‌توانند تحقق این آرزوها را سرعت بخشند.

بسیاری از ما در برخورد با کسی که می‌خواهد به آرزوی مشخص برسد نصیحت ساده‌ای داریم: مثبت بیندیش! بیش از حد به موانع فکر نکن، چون این کار فقط زمین‌گیرت خواهد کرد؛ خوش بین باش و بر چیزی تمرکز کن که می‌خواهی به دستش بیاوری؛ آینده مسرت بخشی را

۱. نام اصلی کتاب بازنگری در مثبت‌اندیشی است [ویراستار].

تصور کن که در آن پرکار و فعالی. تصور کن پس از آنکه نه کیلوگرم از وزن کم کردی، چقدر زیباتر خواهی بود؛ تجسم کن وقتی آن ترفیع شغلی را بگیری، چقدر راضی تر و خوشحال تر خواهی بود؛ خیال کن وقتی نوشیدن را کنار بگذاری، در چشم همسرت چقدر جذاب تر خواهی شد؛ فرض کن وقتی آن کسب و کار تازه را راه بیندازی، تا چه اندازه موفق تر خواهی بود. بستر انرژی مثبت را آماده کن و پیش از آنکه متوجه شوی، تمام آرزوها و اهداف محقق خواهد شد.

اما رؤیایپردازان اغلب اهل عمل نیستند. پژوهش من تأیید می‌کند که رؤیایپردازی صرف درباره آینده انسان‌ها را از تحقق آرزوهایشان دورتر می‌کند (همان‌طور که فکرکردن دائم به موانع مسیر هم چنین کاری می‌کند). اینکه چرا رؤیایپردازی بدون در نظر گرفتن واقعیت به تحقق یافتن آرزوها منجر نمی‌شود دلایل متعددی دارد. این‌طور که پیداست، کنش لذت بخش رؤیایپردازی موجب می‌شود در ذهنمان به آرزوهایمان دست پیدا کنیم، کنشی که شیره انرژی مان را می‌کشد و نمی‌گذارد کار سخت و طاقت فرسای مواجهه با مشکلات زندگی واقعی را به انجام برسانیم.

روش دیگری هم برای تجسم آینده وجود دارد که مبتنی بر رهیافت پیچیده‌تری است و از خلال تحقیقات روشمند و علمی‌ام درباره انگیزه انسان پدیدار می‌شود. من این رویه را «مقابله ذهنی» نامیده‌ام، روشی که یادمان می‌دهد ابتدا به رؤیایهایمان بیندیشیم و سپس آن دسته از موانع و گرفتاری‌های شخصی مان را در نظر آوریم که اجازه نمی‌دهند به آرزوهایمان برسیم. شاید ما از این می‌ترسیم که اگر رؤیایهایمان را مستقیم در برابر واقعیت بگذاریم، بلندپروازی مان را سرکوب کنیم و آن وقت رخوت زده‌تر و بی انگیزه‌تر و بی حرکت تر شویم، اما چنین اتفاقی نمی‌افتد. اگر به روش مقابله ذهنی متوسل شویم، برای انجام کنش انرژی به دست می‌آوریم. حتی وقتی هم که مشکلات از راه می‌رسند و رفتارهایی را که می‌خواهیم در پیش بگیریم معین می‌کنیم، انرژی بیشتری به خودمان می‌دهیم.

در تحقیقات من، کسانی که روش مقابله ذهنی را به کار بستند انگیزه بسیار بیشتری را برای ترک سیگار، کاهش وزن، دریافت نمرات بهتر، پیگیری روابط سالم‌تر، چانه‌زنی مؤثرتر در موقعیت‌های کاری و غیره نشان دادند. به بیان ساده، روش مقابله ذهنی با افزودن مقداری واقع‌بینی به تصورات خوش بینانه افراد درباره آینده آنان را قادر می‌سازد که علاوه بر رؤیابافی دست به عمل هم بزنند.

مثبت فکر نکنید پژوهشی علمی را ارائه می‌کند که می‌گوید رؤیایپردازی‌های خوش‌خیالانه آن‌گونه که ادعا می‌شود نیستند. کاری به‌ظاهر ساده را بررسی می‌کند و قدرت و اثرگذاری آن را با مستندات نشان می‌دهد، کاری که عبارت است از کنار هم نهادن آرزوهایمان و بازدارنده‌هایی که نمی‌گذارند به آن‌ها برسیم. من دلایل مؤثر بودن روش مقابله‌ذهنی را، به‌ویژه در لایه ضمیر ناخودآگاهمان، به‌دقت می‌کاوم و روند برنامه‌ریزی ویژه‌ای را معرفی می‌کنم که این روش را تأثیرگذارتر می‌کند. در دو فصل پایانی کتاب شیوه مقابله‌ذهنی را برای سه عرصه از تحولات فردی (زندگی سالم‌تر، پرورش روابط بهتر و عملکرد بهتر در مدرسه و محیط کار) به کار می‌گیرم و پیشنهادهایی را مطرح می‌کنم که چطور به کار بستن این شیوه را در زندگی شخصی آغاز کنید. من روندی چهارمرحله‌ای معرفی می‌کنم که اساس آن را مقابله‌ذهنی تشکیل می‌دهد و «ووپ» (آرزو، پیامد، مانع، برنامه)^۱ نامیده می‌شود. یادگیری این روش آسان است و راحت می‌شود از آن برای آرزوهای کوتاه‌مدت و بلندمدت استفاده کرد. همچنین به شکل علمی نشان داده شده است که این روش کمکتان می‌کند تا پرنرژی‌تر و متمرکزتر شوید.

من مثبت فکر نکنید را برای افرادی نوشته‌ام که گرفتار شده‌اند و نمی‌دانند برای خروج از این موقعیت چه کار باید بکنند. به علاوه این کتاب برای کسانی است که زندگی خوبی دارند، اما شاید بخواهند بدانند که آیا می‌توانند زندگی بهتری داشته باشند یا نه. این کتاب برای افرادی است که با مشکل خاصی دست‌به‌گریبان‌اند، مشکلی که در گذشته برای مهار آن کوشیده‌اند اما موفق نشده‌اند یا نمی‌دانند از چه راهی باید به آن نزدیک شوند. روی هم رفته این کتاب را برای همه نوشته‌ام. همه ما باید به خودمان انگیزه بدهیم تا بتوانیم در مسیری که هستیم رو به جلو گام برداریم.

چرا چنین است؟ در جوامع سنتی سازوکارهای دیگری، مانند آیین‌ها، عادات، قواعد، قوانین و هنجارها، در کارند که استقلال فردی را محدود و مشخص می‌کنند و نقش و مسئولیت هرکسی را بر عهده‌اش می‌گذارند. در جوامع سرکوبگر از قبیل کره شمالی و آلمان شرقی سابق هم وضع به همین منوال است. وقتی آزادی عمل نداشته باشیم، انتخاب‌های خودمان اهمیت چندانی نخواهد داشت، زیرا این نیروهای بیرونی‌اند که ما را وادار به انجام

1. Wish, Outcome, Obstacle, Plan (WOOP)

دسته‌ای از کنش‌ها می‌کنند و نمی‌گذارند کنش‌های دیگری را انجام بدهیم. مسئله اصلی مردم در این جوامع این است که روحیه و استقامتشان را حفظ کنند.

جوامع مدرن غربی متفاوت‌اند و ما را در برابر چیزی می‌گذارند که بعضی آن را «نفرین آزادی» نامیده‌اند. ظاهراً کشمکش سنت و قدرت بیرونی فرونشسته است. بسیاری از ما بیش از همیشه آزادی را تجربه کرده‌ایم، ولی اکنون لازم است روی پای خودمان بایستیم و چیزی را در خودمان کشف کنیم که ما را پرانگیزه و پرانرژی و متعهد و متصل نگه می‌دارد. روزها یکی پس از دیگری می‌گذرند و کسی نیست راهنمایی‌مان کند که چه کار کنیم تا سالم بمانیم، چطور به دنبال شغلی رضایت‌بخش برویم یا چطور خانواده تشکیل دهیم. هیچ‌کس بالای سرمان نایستاده تا به زندگی‌مان معنا ببخشد؛ همه چیز روی دوش خودمان است. ما باید خودمان را در مسیر درست نگه داریم و توانایی‌مان را برای انجام عمل سودمند در گرفتاری‌های جانکاه دوباره به دست آوریم.

غرق شدن در لذت خیال‌پردازی‌های^۱ مربوط به آینده سودی ندارد. گرچه خیال‌پردازی‌ها در کوتاه‌مدت مسرت‌بخش‌اند، اما فقط تلاشمان را کم می‌کنند و دوباره به سوی خطا و لغزش سوقمان می‌دهند. سرانجام‌مان هم بلا تکلیفی و در گِل ماندن است. به مرز بی تفاوتی می‌رسیم؛ مستعد آن می‌شویم که در انجام هر کاری دست‌خوش چرخش‌های ناگهانی و نسنجیده شویم، فشاری بیشتر از ظرفیتمان تحمل می‌کنیم و با غلیان سرخوردگی مواجه می‌شویم و در احساس فلاکتی فرو می‌رویم که درکش برایمان ممکن نیست. اما اگر ضمن تجربه ذهنی رؤیاهایمان بر زمین واقعیت‌هایی قدم بگذاریم که تصمیم داریم به مصافشان برویم، می‌توانیم برای مواجهه مستقیم با زندگی آماده شویم و به واقعی‌ترین و ماندگارترین چیزهای زندگی‌مان پیوند بخوریم.

چه غمگین و دست‌به‌گریبان مسائل جدی باشید و چه فقط بخواهید امکان‌ها و موقعیت‌های پنهان را کشف و بررسی و بهینه کنید، این کتاب برداشتتان را از انگیزه انسان ژرف‌تر خواهد ساخت و کمک‌تان خواهد کرد تا جسورانه مسیری را پیش روی خود ترسیم کنید.

1. fantasy

مانند بسیاری از کسانی که در تحقیقات من شرکت داشته‌اند، شما هم در پایان برای پیوند با دیگران، تعامل با جهان پیرامون و دست به کار شدن پرانگیزه‌تر از همیشه خواهید بود. همه این‌ها حاصل پرسشی واحد و دورازذهن است: چیست که نمی‌گذارد به رؤیاهایتان رنگ واقعیت بزنید؟

