



گابریله اوتینگن | ترجمه حسین رحمانی

مثبت فکر کنید

بصیرت‌هایی از دانش جدید انگیزش



۱۱	یادداشت نویسنده
۱۳	قدردانی
۱۵	مقدمه
۲۱	[۱] رؤیایپردازی 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 رؤیایپردازی
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 قطارسواری آرامش بخش
۶۷	اکتساب ذهنی
۷۰	آیا گرفتار رؤیاهایمان شده ایم؟
۷۵	[۴] تعقیب هوشمندانه رؤیایها
۸۴	اعتبارسنجی نظریه
۸۹	دیگر اثرات مفید مقابله ذهنی
۹۵	خیال های منفی درباره آینده
۱۰۱	قصه چارلی
۱۰۵	[۵] تعامل با ضمیر ناخودآگاه

۱۰۷	وقتی میلی ثانیه‌ها هم به شمار می‌آیند
۱۱۵	استفاده از پله‌ها
۱۱۹	شطرنج، کسی نبود؟
۱۲۴	چه بسا بخواهید پیشرفت کنید ...
۱۲۶	آزمون عکس برای ایجاد بازخورد
۱۲۸	بهره‌گیری 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 می‌تواند به سلامت مردم کمک کند؟
۱۶۳	مزایای دیگر ووپ برای تندرستی
۱۶۷	تقویت روابط
۱۶۹	استفاده از ووپ در محیط کار و دانشگاه
۱۷۱	ظرفیت‌های 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 موقعیت‌های 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	بی‌نوشت‌ها
۲۱۹	نمایه



رؤیایپردازی بدون عمل کردن

یکی از دوستانم مرد چهل و چندساله‌ای است که اینجا بن صدایش می‌کنم. او به خاطر می‌آورد که اواخر دههٔ ۱۹۸۰ وقتی در دانشگاه تحصیل می‌کرده احساس یک طرفهٔ شدید و تا حدی لوس به یکی از هم‌کلاسی‌هایش داشته است. بن چندین بار هنگام صرف شام با دوستانش در کافه‌تریای محوطهٔ دانشگاه آن زن را دیده بوده است. صبح‌ها که بن صورتش را اصلاح می‌کرده یا وقتی تلاش می‌کرده که سر کلاس حواسش را روی درس متمرکز کند، ذهنش منحرف می‌شده و تصور می‌کرده که رابطه با آن زن چطور می‌تواند باشد. خیال می‌بافته که زنی هنرمند است و همراه او در خرابه‌های باستانی رم سیاحت می‌کند و دوتایی به سقف کلیسای سیستین خیره می‌شوند. شاید زن هوس می‌کرده او را که زیر آفتاب روی زیراندازی دراز کشیده و کتاب می‌خواند طراحی کند یا ای بسا مانند خودش که معمولاً آخر هفته‌ها پیانو می‌زده تا پول بیشتری در بیاورد، زن هم نوازندهٔ پیانوی جز باشد. آیا گذراندن لحظاتی آرامش‌بخش در کنار کسی که می‌توانست درکش کند و در خلاقیتش سهیم شود معرکه نبود؟ چقدر خوب می‌شد اگر زنی داشت که می‌توانست با او به سینما برود، غروب خورشید را تماشا کند و همراهش توی اتوبوسی بپرد و به شهرهای اطراف سفر کند!

بن چیزی از این رؤیابینی‌ها به دوستانش نگفت. این رؤیابینی‌ها را از کوچک خودش می‌دانست، تصویری که فوق‌العاده رضایت‌بخش بودند، اما شوربختانه در همان مرحله تصور باقی ماندند. راستش بن نتوانست خودش را قانع کند که از آن زن بخواد با او قراری داشته باشد. با خودش می‌گفت که او کاملاً غریبه است و اگر بخواد سر صحبت را باز کند خودش را پیش او ضایع کرده است. از این گذشته، به قدری سرش به درس و مشق گرم بود که وقت نداشت با کسی بیرون برود. بن می‌خواست نمرات خوبی بگیرد و این طور هم نبود که آخر هفته‌ها دوستانی برای وقت‌گذرانی نداشته باشد.

چرا بن انرژی و انگیزه نداشت که قدم پیش بگذارد و کاری بکند؟ او کاری را انجام می‌داد که بسیاری از ما برای موفقیت ضروری می‌دانیم: رؤیاپردازی درباره رسیدن به آرزوهایی که داریم. چه چیزی جلوی بن را گرفته بود؟

کیش خوش بینی

این عقیده این روزها همه جا رواج دارد؛ اینکه تصور کنیم ژرف‌ترین آرزوهایمان به حقیقت پیوسته کم‌کم خواهد کرد تا به آن‌ها برسیم. کتاب‌های پرفروشی همچون راز، و سوپ مرغ برای روح، یادمان می‌دهند که فقط با اندیشه مثبت می‌توانیم باعث شویم اتفاق‌های خوبی برآید و مثبت‌اندیشان «سالم‌تر، فعال‌تر و پربارترند و اطرافیان‌شان احترام بیشتری برایشان قائل‌اند». بسیاری از ما واقعاً هم مثبت‌اندیش هستیم و تجسمی از این مثبت‌اندیشی را می‌توان در خوش‌بینی بی‌پیرایه و مسرت‌بخش شرکت‌کنندگان آمریکن آیدل دید که با اطمینان از استعدادشان و رؤیایشان برای کشف شدن می‌گویند یا همتایان‌شان در برنامه بچلر که بسیاری از آنان با یقین کامل می‌گویند که بیشتر از زن‌های دیگر می‌درخشند و برنده جایزه بزرگ خواهند شد. محبوبیت این افراد در میان تماشاگران فقط به دلیل خیالات پرجزئیاتشان درباره موفقیت در آینده نیست، بلکه به این خاطر هم است که درون حباب این خیال‌ها زندگی می‌کنند و بی‌هیچ تردیدی می‌پندارند که رؤیابینی‌هایشان روزی به حقیقت خواهد پیوست.

کیش خوش‌بینی از این‌ها فراتر می‌رود. تبلیغات آدم‌های خوشحال و خوش‌بین را طوری به نمایش می‌گذارد که انگار معیار موفقیت‌اند. سیاست‌مداران در هر رده‌ای که باشند

خود را طلایه‌داری امیدوار می‌نمایانند و فضیلت‌های «رؤیای آمریکایی» را جار می‌زنند. اقتصاددانان نمودار «اطمینان مصرف‌کنندگان» را رسم می‌کنند و مدیران کسب‌وکارها را پیمایش می‌کنند تا ببینند نظرشان درباره آینده چقدر خوش‌بینانه است. بازارهای مالی بر اساس این داده‌ها صعود یا نزول می‌کنند. موسیقی پاپ [عامه‌پسند] توانایی رؤیاپردازی و رؤیاپردازان برای نجات جهان را می‌ستاید. همچنین از کودکی و در تمام مراحل بعدی زندگی به ما گفته می‌شود که خودمان را از شر «خودگویی‌های منفی» زیان‌بار خلاص کنیم و اگر می‌خواهیم در زندگی موفق باشیم، باید «از گودال منفی بافی بیرون بیاییم». پیامی انگیزشی که روی دیوار دبیرستانی در منتهن نقش بسته بچه‌ها را نصیحت می‌کند که «برای رسیدن به ماه تلاش کنید؛ حتی اگر به ماه نرسید، جایتان در میان ستارگان خواهد بود».

به نظر می‌رسد خوش‌بینی حتی بر فلاکت مفرط هم چیره می‌شود. سال ۲۰۰۸، در میان رکود اقتصادی طاقت‌فرسا، شرکت پپسی در قالب «پروژه خوش‌بینی پپسی» از مصرف‌کنندگان آمریکایی نظرسنجی کرد. سال ۲۰۱۰ [معلوم شد] ۹۴ درصد از شرکت‌کنندگان در این نظرسنجی حس می‌کردند که «خوش‌بینی برای ایجاد اندیشه‌های جدید اهمیت دارد، اندیشه‌هایی که می‌توانند تأثیری مثبت بر جهان داشته باشند». حدود سه چهارم از شرکت‌کنندگان گفته بودند که «در زمان بی‌ثباتی، امیدوارند بهترین چیزها اتفاق بیفتد» و بیش از ۹۰ درصد اظهار کرده بودند که «معتقدند خوش‌بینی می‌تواند تأثیری نیرومند بر حرکت جامعه در مسیری مثبت داشته باشد». تا سال ۲۰۱۳ محققانی از مرگ خوش‌بینی و رؤیای آمریکایی فریاد سر می‌دادند، اما نظرسنجی انجام شده با حمایت مالی شرکت بیمه عمر متقابل نورث‌وسترن نشان داد ۷۳ درصد از آمریکایی‌ها زندگی را «لیوانی نیمه‌پر» می‌دانند و ۷۹ درصد از آنان احساس می‌کنند که رؤیای آمریکایی هنوز زنده است. نظرسنجی دیگری هم که مؤسسه گالوپ انجام داد معلوم کرد ۶۹ درصد از شرکت‌کنندگان به چشم‌اندازهای شخصی‌شان در سال ۲۰۱۳ خوش‌بین‌اند.

پرستش خوش‌بینی نه پدیده جدیدی است و نه منحصر به آمریکایی‌ها. خوش‌بینی مضمونی تکرارشونده در ادبیات جهان بوده است، از مارکوس آئورلیوس («در زیبایی زندگی