



## خیلی هم مثبت فکر نکنید | آرزوها را با واقعیت‌ها آشنا کنید

اگر دوست صمیمی‌تان یا یکی از اعضای خانواده‌تان گرفتار افسردگی و ناامیدی شده باشد، چه کار می‌توانید بکنید؟

همشهری آنلاین: اگر دوست صمیمی‌تان یا یکی از اعضای خانواده‌تان گرفتار افسردگی و ناامیدی شده باشد، چه کار می‌توانید بکنید؟

احتمالاً همان دم شروع می‌کنیم به دل‌داری دادن که «غصه نخور» و «همه‌چیز درست خواهد شد» و «نیمهٔ پر لیوان را ببین».

این حرف‌ها در کوتاه‌مدت بد نیستند. اما تحقیقات مفصل گروهی از روان‌شناسان دانشگاه نیویورک نشان می‌دهد که «مثبت‌اندیشی» در طولانی‌مدت، معمولاً تأثیرات وخیمی بر عملکرد انسان‌ها می‌گذارد.

آیا معتقدید مثبت فکر کردن به شما کمک می‌کند تا به اهدافتان برسید؟ امروزه بسیاری از مردم بر این باورند. روان‌شناسی عامه‌پسند و صنعت دوازده‌میلیارد دلاری خودیاری از این باور رایج پشتیبانی می‌کنند که تفکر مثبت می‌تواند روحیهٔ ما را بهبود بخشد و منجر به تغییرات اساسی در زندگی ما شود.

راندا برن، نویسنده‌ای که در زمینهٔ خودیاری قلم می‌زند، در کتاب خود، تعلیمات سری روزانه (۲۰۰۸) می‌نویسد: «هرچیز بزرگی که می‌خواهید، هم‌اکنون برایش شادمانی کنید، مثل اینکه به آن دست یافته‌اید».

اما تحقیقات در روان‌شناسی تصویر پیچیده‌تری را نشان می‌دهند. افراط در پروازهای مثبت و غیرمستقیم خیال همیشه به نفع ما نیست. ممکن است تفکر مثبت در کوتاه‌مدت باعث شود احساس بهتری داشته باشیم، اما در درازمدت ریشهٔ انگیزهٔ ما را می‌خشکاند، ما را از رسیدن به اهداف و آرزوهایمان باز می‌دارد و با احساس ناامیدی و شکست و جاماندگی رهایمان می‌کند. اگر واقعاً می‌خواهیم در زندگی‌مان رو به جلو حرکت کنیم، با جهان در آمیزیم و احساس بالانرژی بودن بکنیم، لازم است از تفکر مثبت فراتر برویم، همان‌طور که از موانعی که بر سر راهمان هستند عبور می‌کنیم. با مرتبط کردن رؤیاهایمان به واقعیت می‌توانیم عظیم‌ترین انرژی‌هایمان را آزاد کنیم و در زندگی‌مان به‌طور قابل‌توجهی پیشرفت کنیم.

ممکن است تعجب کنید از اینکه بفهمید تفکر مثبت واقعاً در حدی که می‌گوییم مضر است. درحقیقت، بله، در همین حد مضر است. طی دو دهه، من و همکاران دانشگاهی‌ام، در خلال چندین پژوهش، به ارتباطی قوی بین تفکر مثبت و عملکرد ضعیف پی برده‌ایم. در یکی از این مطالعه‌ها، از دانشجویانی که به کسی احساس پیدا کرده بودند درخواست کردیم به ما بگویند احتمالش چه قدر است که با آن شخص رابطه‌ای را شروع کنند. بعد از آن‌ها خواستیم تعدادی سناریوی باز در مورد قرار گذاشتن را کامل کنند. «شما در مهمانی هستید. همان‌طور که در حال حرف زدن با شخص موردنظران هستید، می‌بینید دختر یا پسری که فکر می‌کنید شخص موردنظران ممکن است از او خوشش بیاید وارد اتاق می‌شود. همان‌طور که او به شما دو نفر نزدیک می‌شود شما فکر می‌کنید که...».

تعدادی از دانشجویان سناریوها را با خلق داستانی همراه با موفقیت کامل کردند: «همه، مخصوصاً آن یکی دختر، به ما دو تا نگاه می‌کنند که از مهمانی می‌رویم.» بقیهٔ فانتزی‌های منفی دربارهٔ عشقی بی‌نتیجه را پیشنهاد دادند: «شخص موردنظر من و آن یکی دختر شروع به صحبت کردن در مورد چیزهایی می‌کنند که من هیچ چیزی از آن نمی‌دانم. به نظر می‌رسد آن دو نسبت به ما خیلی با هم راحت‌تر هستند.»

ما وضعیت دانشجویان را بعد از پنج ماه بررسی کردیم تا ببینیم آیا آن‌ها با شخص موردنظرشان رابطه‌ای را شروع کرده‌اند یا نه. هرچقدر دانشجویان درگیر فانتزی‌های مثبت بیشتری دربارهٔ آینده بودند، احتمال کمتری وجود داشت که رابطهٔ عاشقانه‌ای را شروع کرده باشند.

ما این بررسی‌ها را با شرکت‌کنندگانی در تعداد زیادی از گروه‌های آماری مختلف در کشورهای گوناگون و با گستره‌ای از آرزوهای شخصی شامل اهداف سلامتی، حرفه‌ای و دانشگاهی، و رابطه‌ای انجام دادیم. در تمام موارد شاهد هم‌بستگی بین فانتزی‌های مثبت و عملکرد ضعیف بودیم.

هرچقدر افراد مثبت‌تر فکر می‌کنند و خودشان را در حال دستیابی به اهدافشان تصور می‌کنند، در واقعیت کمتر به آن اهداف دست پیدا می‌کنند. تفکر مثبت مانع عملکرد مناسب می‌شود، به این علت که ما را آرام می‌کند و انرژی لازم برای انجام کارها را

کاهش می‌دهد. در تحقیقی که در آن افراد به مدت چند دقیقه دربارهٔ آیندهٔ فانتزی‌های مثبت می‌ساختند، شاهد کاهش فشار خون بودیم که معیاری استاندارد برای تعیین سطح انرژی است. این کاهش قابل توجه بود: درحالی‌که کشیدن یک نخ سیگار به‌طور معمول فشار خون فرد را به میزان پنج تا ده واحد افزایش می‌دهد، درگیر بودن با فانتزی‌های مثبت، تقریباً به اندازهٔ نصف این مقدار، فشار خون را کاهش می‌دهد.

این آزمایش به این علت به وجود می‌آید که فانتزی‌های مثبت ذهن ما را فریب می‌دهد، بدین صورت که فکر می‌کنیم به هدف‌هایمان رسیده‌ایم، اتفاقی که روان‌شناسان آن را «دستیابی ذهنی» می‌نامند. ما به‌طور مجازی به اهدافمان می‌رسیم و در نتیجه کمتر احساس نیاز می‌کنیم که در زندگی واقعی کاری انجام دهیم. بنابراین کار[های] لازم برای موفقیت واقعی و رسیدن به اهدافمان را انجام نمی‌دهیم.

ما در آزمایش‌های متعدد دریافتیم کسانی که دربارهٔ آینده فانتزی‌های مثبت می‌سازند در واقع، به اندازهٔ افرادی با تفکرات منفی و واقعی و تردیدآمیز، سخت کار نمی‌کنند و این باعث می‌شود با عملکرد ضعیف‌تری با مشکلات مبارزه کنند.

با در نظر گرفتن ارتباط بین تفکر مثبت و کاهش عملکرد، آیا تفکر مثبت احتمال افسردگی فرد را افزایش می‌دهد؟ محققان نشان داده‌اند که عملکرد ضعیف می‌تواند باعث افزایش نشانه‌های افسردگی شود. به‌علاوه روان‌شناسان این نظریه را طرح کرده‌اند که کسانی که افسرده می‌شوند، شروع می‌کنند به دیدن چیزها به شکلی تحریف‌شده: تمرکز بر محرک‌های منفی و همین‌طور درک چیزهای خنثی به صورت منفی. استرس می‌تواند این جهت‌گیری‌های شناختی را از بین ببرد؛ در غیر این صورت به‌صورت دائمی در ذهن ما باقی می‌مانند. کشف اینکه شما در رسیدن به هدف‌تان موفق نشده‌اید، می‌تواند تمام استرسی باشد که نیاز دارید تا جهان را به صورت منفی‌تر ببینید.

برای بررسی ارتباط بین تفکر مثبت و افسردگی، تعدادی مطالعه بر روی کودکان و بزرگسالان انجام دادیم. در یکی از بررسی‌ها، از ۸۸ دانشجوی آمریکایی درخواست کردیم با در نظر گرفتن خود به‌عنوان رهبر گروه تعدادی سناریوی باز را تکمیل کنند:

«شما بر روی پروژه‌های مهم کار می‌کنید. می‌دانید که در بازهٔ زمانی مشخص شده قادر به انجام آن نیستید و از کارفرما تمديد زمان پروژه را درخواست کرده‌اید. می‌دانید که محتمل است با درخواست شما موافقت کند. امروز کارفرمای شما تصمیم خود را به شما خواهد گفت.»

از آن‌ها خواسته شد خود را در دفتر خود در حالی تصور کنند که منتظر تماس کارفرما هستند و تفکراتشان را نوشته و به آن‌ها براساس مثبت یا منفی بودن نمره دهند. به‌علاوه ما سطح افسردگی فعلی دانشجویان را با استفاده از پرسش‌نامه‌ای ارزیابی کردیم.

نهایتاً در پایان از دانشجویان خواستیم تا یک ماه بعد سناریوهای بیشتری را تکمیل کنند و تحت ارزیابی دوم برای افسردگی قرار بگیرند. مشاهده کردیم هرچقدر دانشجویان به‌طور مثبت‌تری فانتزی ساخته بودند در ارزیابی اول کمتر و در بررسی دوم بیشتر افسرده بودند.

حدس ما آن بود که تفکر مثبت احتمال افسردگی را در لحظه کاهش می‌دهد، اما احتمال وقوع آن در مدت زمان طولانی‌تر را افزایش می‌دهد. برای آزمایش کردن این موضوع مطالعهٔ مشابهی را بین کودکان دبستانی انجام دادیم، با این تفاوت که این دفعه بررسی مجدد را پس از هفت ماه انجام دادیم. باز هم، بین فانتزی‌های مثبت و سطوح افسردگی بیشتر در بلندمدت، هم‌بستگی پیدا کردیم.

برایمان جای سؤال بود که درحقیقت آیا عملکرد ضعیف موجب این سطوح افسردگی بلندمدت و بیشتر شده بود یا نه. برای فهم این موضوع بررسی دیگری انجام دادیم. در شروع یکی از ترم‌های دانشگاهی، سناریوهای کاملاً مشابه 148 دانشجو را در اختیار داشتیم و آن‌ها را برای افسردگی مورد بررسی قرار دادیم. دو ماه بعد، نزدیک پایان ترم، دانشجویان به سؤال‌هایی درمورد فعالیت‌های درسی‌شان پاسخ دادند و برای بار دوم پرسش‌نامهٔ افسردگی را تکمیل کردند. علاوه‌براین، دانشجویان به ما گفتند که از زمان آخرین امتحانشان چند ساعت در هفته برای آماده‌شدن برای کلاس وقت گذاشته‌اند، به‌نظرشان میزان تلاششان برای مطالعه چه قدر بوده است و آیا کار فوق‌برنامه‌ای برای کلاس‌هایشان انجام داده بودند یا نه. همچنین نمره‌های واحدهای درسی‌شان را در امتحانات میان‌ترم و پایان‌ترم ثبت کردیم.

همان‌طور که انتظار داشتیم، هرچقدر دانشجویان فانتزی‌های مثبت‌تری درمورد آینده ساخته بودند، در دانشگاه عملکرد ضعیف‌تری داشتند. همچنین، بین عملکرد دانشگاهی ضعیف، تلاش کمتر و سطوح بالاتر افسردگی، ارتباط‌های آماری به‌دست

آوردیم. هرچقدر دانشجویان بدتر عمل کرده بودند، بیشتر افسرده بودند، به این علت که به اندازه کافی تلاش نکرده بودند.

بررسی‌های دیگر نشان داده‌اند در بیمارانی که دست به خودکشی می‌زنند آن‌هایی که بعد از خودکشی خود را در فانتزی‌های مثبت درباره خودشان غرق می‌کنند کمتر به خودکشی فکر می‌کنند، اما در طول زمان احتمال بیشتری وجود دارد که این تجربه را تکرار کنند. سالمندانی هم که آینده شادتری را برای خودشان تصور می‌کنند در عمل پایان غم‌انگیزتری را تجربه می‌کنند. این شرکت‌کنندگان، با تجسم آینده‌ای ایدئال، احتمالاً خودشان را برای سختی‌های بالقوه سالمندشدن آماده نکرده‌اند.

به عبارت دیگر، تحقیق ما این موضوع را نشان نمی‌دهد که فانتزی‌های مثبت باعث افسردگی بلندمدت می‌شود، بلکه نشان می‌دهد نوعی ارتباط یا همبستگی بین رؤیایپردازی درباره آینده و روحیه افسرده‌تر وجود دارد. همچنین ممکن است سؤال کنید که چرا شرکت‌کنندگان در این تحقیقات در ابتدا سطوح بالاتر افسردگی را تجربه نمی‌کردند، اما در طول زمان افسرده‌تر بودند. اگر تفکر مثبت و افسردگی با هم در ارتباط هستند، پس چرا این ارتباط در همان زمانی ظاهر نمی‌شود که فرد درمورد رسیدن به هدفی در آینده رؤیایپردازی می‌کند؟ پاسخ ممکن است این باشد که ما، در ابتدا، فانتزی‌های مثبت را به صورت کاملاً لذت‌بخش تجربه می‌کنیم. ما در ذهنمان به هدف‌هایمان دست پیدا می‌کنیم و به همین دلیل در لحظه احساس خوبی داریم و شادتر و خوش‌بین‌تر هستیم. در مقابل، در طول زمان کمتر تلاش می‌کنیم و خروجی‌های ناامیدکننده می‌بینیم. در نتیجه نوع نگاهمان تغییر می‌کند و افسرده‌تر می‌شویم. واقعیت راه دست‌یافتن به ما را پیدا می‌کند.

ممکن است بپرسید اگر دوستتان در افسردگی گرفتار شده است یا شما احساس غمگینی و افسردگی می‌کنید چه چیزی باید بگویید و چه کاری باید بکنید. اگر شما در فکر گفتن «خوش‌حال باش»، «نیمه پر لیوان را ببین» یا «مثبت فکر کن» هستید، همان‌طوری که خیلی از آموزگاران خودشکوفایی پیشنهاد می‌کنند، ممکن است در لحظه به آن‌ها کمک کنید، درحالی‌که در بلندمدت به آن‌ها زیان می‌رسانید.

خب اگر تفکر مثبت بهترین راه‌حل نیست چاره چیست؟ پاسخی که من به دست آورده‌ام، تلفیق رؤیایها و واقعیت است: قراردادن تفکر مثبت در کنار تجسم چالش‌هایی که در مسیر ما قرار می‌گیرد.

در سال‌های ابتدایی دهه نود، وقتی مطالعات اولیه من نشان می‌داد که تفکر مثبت درحقیقت مانع می‌شود که افراد به آرزوهایشان دست یابند، احساس ناامیدی کردم. من به سمت این شاخه از تحقیقات رفتم به این دلیل که می‌خواستم به آدم‌ها کمک کنم و در زندگی آن‌ها تغییر مثبتی ایجاد کنم. پس شروع کردم به یافتن پاسخ این سؤال که در واقعیت چه تفکری ممکن است باعث شود افراد پر از انرژی، مشتاق و درحال حرکت روبه‌جلو در زندگی‌شان باقی بمانند. با درک این موضوع که تفکر مثبت باعث آرام‌شدن افراد می‌شود، برایم جای سؤال بود که آیا راهی وجود دارد که بتوانیم این رؤیایهای آینده را برای انجام کار دیگری، مثل انرژی‌دادن به افراد، بسیج کنیم. حدس زدم که ترکیب فانتزی‌های مثبت با تفکراتی درباره واقعیت‌های موجود در مسیر احتمالاً می‌تواند این کار را انجام دهد. اگر ما بتوانیم فانتزی‌های مثبت را با واقعیت ادغام کنیم، شاید بتوانیم کیفیت آرامش‌بخش و تسکین‌دهنده این رؤیایها را خنثی کنیم و افراد را به حرکت واداریم تا دست به کاری بزنند.

ما در تعدادی از مطالعات دریافتیم که چنین «تضاد ذهنی» ای، همان‌طور که گفتیم، به ایجاد انگیزه در افراد و افزایش کارایی آن‌ها کمک می‌کند.

در پژوهشی، از ۱۶۸ دانشجوی دختر در آلمان درخواست کردیم تا مهم‌ترین آرزویشان درباره رابطه را بگویند و همچنین مشخص کنند که چه میزان احتمال می‌دهند به این آرزو دست یابند. بعد از آن هرکدام از دانشجویان می‌بایست نتایج مثبت برآورده‌شدن آن آرزو (به‌عنوان نمونه، داشتن وقت بیشتر برای یکدیگر یا دوست‌داشته‌شدن) و همچنین چهار مانع در راه تحقق آن آرزو (مثل خیلی خجالتی‌بودن یا گرفتاری خیلی زیاد) را هم می‌نوشتند.

دانشجویان را به چهار گروه تقسیم کردیم و فقط از یکی از آن گروه‌ها خواستیم که به شیوه تضاد ذهنی عمل کنند. آن دانشجویان ابتدا درمورد مثبت‌ترین نتایج حاصل از تحقق آرزویشان فانتزی ساختند و سپس در مورد آن مانع سختی که در برابر تحقق آرزویشان قرار داشت. آن‌ها، برای هر نتیجه مثبت و هر مانع، تفکراتشان را نوشتند.

دانشجویان گروه دوم فقط درباره نتایج مثبت و دانشجویان گروه سوم فقط درمورد موانع سخت فانتزی ساختند. اعضای گروه چهارم به اسم «تضاد وارونه» تمرینی انجام دادند که از لحاظ محتوا مشابه تضاد ذهنی بود، با این تفاوت که ابتدا با یک مانع شروع کردند و بعد از آن نتیجه مثبت را تصور کردند.

دو هفته بعد از آزمایش‌ها، از دانشجویان پرسیدیم برای تحقق‌بخشیدن به آرزویشان چه کارهایی کرده‌اند. نتایج خیلی جذاب

بود؛ انتظار داشتم دانشجویانی که تضاد ذهنی را انجام داده‌اند پیشرفت کنند و اقدامات بیشتری انجام دهند. برای آن‌هایی که آرزوها یا اهدافشان واقعی و قابل‌دستیابی بود همین اتفاق افتاد، اما کسانی که در گروه تضاد ذهنی بودند، اما آرزوهایشان بر مبنای واقعیت یا قابل‌دستیابی نبود، به‌طور چشمگیری مقدار نیرویی که می‌گذاشتند را کاهش دادند. به‌طور خلاصه، تضاد ذهنی به افراد اجازه داد برای رسیدن به اهدافی که احتمال دستیابی به آن‌ها وجود داشت، انرژی بیشتری صرف کنند و از هدف‌های واهی و خیالی دست بردارند. به‌طور کلی، نتیجه آن استفاده هوشمندانه‌تر از انرژی بود. دانشجویانی که اهداف غیرواقعی داشتند توانستند انرژی‌شان را به‌سمت هدف‌های منطقی دیگر هدایت کنند. تضاد ذهنی باعث شد تعداد بیشتری از افراد هدف‌های امیدوارکننده را با اشتیاق بیشتری پیگیری کنند.

ما آزمایش‌های بسیاری برای پی‌بردن به ارتباط بین تضاد ذهنی و موفقیت انجام دادیم. تعداد زیادی از اهداف ورزش‌کردن را در نظر گرفتیم، مثل یادگیری یک زبان خارجی، کسب مهارت در ریاضیات، موفقیت در مذاکرات کاری، قدرت تصمیم‌گیری بهتر، ترک اعتیاد به سیگار و... در تمام این موارد، الگوی مشابهی را مشاهده کردیم: موانع باعث می‌شود افرادی که اهداف واقع‌بینانه دارند بیشتر تلاش کنند و عملکرد بهتری داشته باشند و افراد با اهداف غیرواقع‌بینانه عقب بنشینند. به نظر می‌رسد تضاد ذهنی روشی مفید برای تنظیم نیرویی است که به کار می‌بریم تا موفق شویم.

چرا تضاد ذهنی در این حد راهگشا است؟ این روش به‌صورت ناخودآگاه در ذهنمان کار می‌کند تا ما را به‌سمت اهداف امکان‌پذیر سوق دهد و از آرزوهای ناممکن دور نگه دارد. تضاد ذهنی آگاهی ما به موانع راهمان را افزایش می‌دهد. به‌علاوه، این روش ارتباط شناختی بین آینده و موانع و همچنین بین موانع و کارهای لازم برای غلبه بر آن‌ها را تقویت می‌کند. همه این‌ها ما را وامی‌دارد که با موانعی، که به‌نظر می‌رسد امکان غلبه بر آن‌ها وجود دارد، دست‌وپنجه نرم کنیم و از موانعی که عبورناپذیر هستند دوری کنیم.

همچنین تضاد ذهنی به ما نیرو می‌دهد که بتوانیم در مسیرمان بر موانع غلبه کنیم. با توجه به افزایش فشار خون و همچنین گزارش شرکت‌کنندگان مبنی بر احساس انرژی بیشتر، به این افزایش انرژی پی بردیم. نهایتاً، روش تضاد ذهنی به ما کمک می‌کند تا زمانی که هدف‌های ما واقع‌بینانه هستند، بازخوردهای منفی را تحلیل کنیم و برنامه‌های سازنده تدارک ببینیم. این روش همچنین، در مواجهه با بازخوردهای منفی، از این احساس که «افراد شایسته‌ای هستیم» محافظت می‌کند. ما مقتدرانه به‌سوی اهدافمان حرکت می‌کنیم. اگر اهداف ما واقع‌بینانه نباشند، این روش کمک می‌کند از آن‌ها دست بکشیم و انرژی‌مان را به‌سمت اهداف واقع‌بینانه‌تر هدایت کنیم.

سایر استراتژی‌های شناختی تأثیر تضاد ذهنی را افزایش می‌دهد.

پیتر ام. گولویتسر روان‌شناس و همکارانش در دانشگاه نیویورک از نوعی استراتژی به‌نام «اجرای اهداف» استفاده کرده‌اند که در آن افراد به برنامه‌های آینده‌شان به‌صورت عبارات «اگر... آنگاه من...» فرم می‌دهند: «اگر با وضعیت الف مواجه شدم، آنگاه پاسخ ب را برای رسیدن به هدف پیش می‌گیرم.» یا کسی که در حال کاهش وزن است ممکن است بگوید: «اگر در نیمه‌شب هوس شکلات کردم، آنگاه به‌جای آن یک سیب یا پرتقال می‌خورم.»

تحقیقات بسیاری نشان داده است که افرادی که برنامه‌ریزی‌هایی مشابه انجام می‌دهند، عملکرد بهتری دارند. در تحقیقی مشاهده کردیم خانم‌هایی که می‌خواستند بیشتر ورزش کنند زمان بیشتری پیاپی می‌کردند یا در تحقیقی دیگر، افرادی که خجالت می‌کشیدند به روان‌درمانی بروند با احتمال بیشتری در جلسه اول روان‌درمانی شرکت کردند.

تیم تحقیقاتی ما این استراتژی را با تضاد ذهنی برای ساختن نوعی تمرین ذهنی چهارمرحله‌ای ترکیب کرد که افراد می‌توانند در زندگی روزانه‌شان از آن استفاده کنند.

ما این روش را WOOP نامیدیم: هدف (wish)، نتیجه (Outcome)، مانع (Obstacle)، برنامه‌ریزی (Plan). مشخص کردن هدف و تعیین و تجسم نتایج مطلوب و موانع بخش مربوط به تضاد ذهنی است. مشخص کردن روش رسیدن به اهداف گام نهایی را روشن می‌کند: برنامه‌ریزی. این تمرین ساده و کوتاه است و کمتر از پنج تا ده دقیقه زمان می‌برد. می‌توان آن را به‌صورت انفرادی در خانه، مترو یا هر جای دیگری انجام داد.

فرض کنیم در حال آماده‌شدن برای مصاحبه شغل موردعلاقه‌تان هستید. شما در مصاحبه‌ها احساس راحتی نمی‌کنید. با تمام وجود می‌خواهید مصاحبه‌کننده را تحت تأثیر قرار دهید و برای آن شغل انتخاب شوید. ابتدا هدف‌تان را مشخص می‌کنید: «من می‌خواهم مصاحبه‌کننده با سوابق، کاریزما، دانش و شوق من برای کار تحت تأثیر قرار بگیرد»، بعد، درحالی‌که اجازه می‌دهید تصاویر موفقیت در ذهنتان شکل بگیرد، نتایج مثبت را تجسم می‌کنید. به خودتان فکر می‌کنید که در حال صحبت با

مصاحبه‌کننده هستید و با آرامش و اندکی شوخ‌طبعی خودتان را معرفی می‌کنید و می‌گویید چرا به این شغل علاقه دارید. به مصاحبه‌گر فکر می‌کنید که به حرف‌هایتان گوش می‌کند و لبخند می‌زند. نهایتاً هم به این فکر می‌کنید که می‌گوید چقدر از دیدنتان خوش‌حال شده است و تا چه حد شما را برای این شغل و سازمان مناسب می‌بیند.

سیس موانع بر سر راهتان را در نظر می‌گیرید: اضطرابتان در مصاحبه‌ها، مشکلی که احساس می‌کنید در معرفی خودتان به شیوه مناسب دارید. به ذهنتان اجازه می‌دهید این مشکل را تصور کند. به مواقعی فکر می‌کنید که قبل از مصاحبه خیلی مضطرب و عصبی بوده‌اید و گاهی آن‌طور که باید و شاید خوب ظاهر نشده‌اید. از خودتان می‌پرسید چه چیزی باعث به وجود آمدن اضطراب شد و ممکن است به یاد زمان‌هایی بیفتید که به اندازه کافی احساس باهوش بودن نکردید و دیگران شما را تحت‌الشعاع خودشان قرار دادند. ممکن است به نمره‌های بدی که در امتحانات گرفته‌اید، مصاحبه‌کننده قبلی که درباره توانایی شما شک داشته بود و... فکر کنید. متوجه می‌شوید که مانع اصلی کمبود اعتماد به نفس در ایده‌هایتان است و به صورت واضح و شفاف کمبود اعتماد به نفس را تصور می‌کنید.

حالا برنامه‌تان را مشخص کنید. با توجه به دیدی که به مانع‌تان پیدا کرده‌اید، ممکن است چیزی شبیه این بگویید: «اگر در طول مصاحبه کمبود اعتماد به نفس داشته‌ام، آنگاه به خودم یادآوری می‌کنم که به اندازه کافی باهوش هستم و بیشتر از هرکسی در این زمینه اطلاعات دارم.»

مسلماً لازم نیست روش WOOP را به هدف‌های اصلی‌تان محدود کنید. در طول دهه گذشته ما این روش را بر روی افرادی با هدف‌های مختلف آزمایش کرده‌ایم و دریافته‌ایم که این روش بیشتر از هر یک از روش‌های تضاد ذهنی و اجرای اهداف به تنهایی به موفقیت آن‌ها کمک می‌کند. در یکی از بررسی‌ها، به این نتیجه رسیدیم که این روش به مادرهای کم‌درآمدی که در یک دوره فنی حرفه‌ای شرکت می‌کردند کمک کرد زمانشان را بهتر مدیریت کنند. در بررسی‌های دیگر، کودکان در مدرسه عملکرد بهتری داشتند، زنان میان‌سال تغذیه بهتری داشتند و بیشتر ورزش کردند، زوجها در خصوص مشکلاتشان بهتر گفت‌وگو کردند و از اشتباهات یکدیگر راحت‌تر گذشتند. همه این‌ها به دلیل استفاده از روش WOOP اتفاق افتاد.

پیشرفت‌هایی که اتفاق افتاد واقعاً قابل توجه بود. در بررسی‌مان درباره زنانی که می‌خواستند تغذیه بهتری داشته باشند و بیشتر ورزش کنند، به این نتیجه رسیدیم که آن‌هایی که از روش WOOP استفاده می‌کنند دو برابر بیشتر ورزش می‌کنند. همچنین بعد از دو سال، آن‌ها در یک وعده غذایی بیشتر میوه و سبزیجات می‌خوردند. این تفاوت قابل توجهی است که نیازی به هزینه‌های زیاد درمان، آموزش یا دارو ندارد.

با توجه به موفقیت روش WOOP این سؤال برایمان پیش آمد که آیا این روش می‌تواند به درمان افسردگی کمک کند یا نه. افراد افسرده معمولاً از نوعی کمبود انگیزه و انرژی رنج می‌برند. آن‌ها به کارهای روزانه بی‌علاقه می‌شوند. همچنین کسل و غمگین می‌شوند و نمی‌توانند از زندگی لذت ببرند. اما انگیزه و انرژی چیزهای ارزشمندی هستند که روش WOOP در هدف‌های منطقی آن‌ها را افزایش می‌دهد.

ما در صفحه نیازمندی‌های روزنامه، به دنبال افرادی گشتیم که از افسردگی رنج می‌بردند و می‌خواستند روش جدید و مفیدی را امتحان کنند. در نهایت ۴۷ نفر افسرده را به دو گروه تقسیم کردیم. هر نفر یک هدف مهم و قابل دستیابی انتخاب کرد، به عنوان نمونه: «من می‌خواهم با شرکت در یکی از فعالیت‌های مورد علاقه‌ام از نظر فیزیکی بیشتر فعال شوم» یا «به جای افکار منفی و نشخوار ذهنی می‌خواهم تفکرات مثبتی در مورد خودم، جهان و آینده داشته باشم.»

در گروه اول، شرکت‌کنندگان تمرین WOOP را انجام دادند. بعد از سه هفته از آن‌ها پرسیدیم که به هدفشان رسیده‌اند یا نه. ما دوباره میزان افسردگی‌شان را مشخص کردیم.

حدود هشتاد درصد شرکت‌کنندگان که از روش WOOP استفاده کردند و حدود سی درصد در گروه دیگر به اهدافشان دست یافتند. این تفاوت بسیار زیاد است. در حقیقت روش WOOP کمک کرد که کمبود انگیزه، به عنوان یکی از نشانه‌های کلیدی افسردگی، کاهش یابد. تفاوت زیادی بین سطح افسردگی دو گروه مشاهده نکردیم، اما خب احتمالاً این طبیعی است. چراکه مطالعه سه هفته‌ای به اندازه کافی طولانی نیست که کاهش افسردگی در آن اتفاق بیفتد.

روش WOOP نه درمانی خارق‌العاده برای افسردگی است و نه جایگزینی برای تفکر مثبت. لازم است با توجه به وضعیت و نیازهایتان از هر دو روش استفاده کنید. اگر در وضعیتی بحرانی هستید و به بهبود آنی نیاز دارید، درباره آینده‌ای جذاب و رضایت‌بخش فانتزی بسازید. اما خود را فقط به این کار محدود نکنید؛ برای پیشرفت بلندمدت حتماً آرزوهایتان را در کنار واقعیت قرار دهید. قبل از اینکه حتی فکرش را بکنید، دوباره زندگی به شما احساس خوبی خواهد داد: از کار روزانه یا زمانی که

با دوستانتان می‌گذرانید تا شکوفه‌های درختان در بهار، همه به شما احساس خوبی خواهند داد.

این مطلب در تاریخ ۲۵ جولای ۲۰۱۶ با عنوان Don't think too positive در وبسایت ایان منتشر شده است و وبسایت ترجمان در تاریخ ۶ آذر ۱۳۹۵ این مطلب را با عنوان خیلی هم مثبت فکر نکنید ترجمه و منتشر کرده است.