



**کلیدواژه‌ها:** مثبت‌اندیشی، مثبت‌اندیشی سازنده، مثبت‌اندیشی منفعلانه، سلیگمن، گابریله اوتینگن، فیلم راز پیگمالیون، گالاتیا، قانون جذب

**مارتین سلیگمن** که در ابتدا مبدع «نظریه درماندگی آموخته‌شده»<sup>۱</sup> بود، با تغییر نگرش و انقلاب شناختی در خویشتن، «نظریه خوش‌بینی آموخته‌شده»<sup>۲</sup> را به جهانیان عرضه داشت و با بحث «روان‌شناسی مثبت‌گرا»<sup>۳</sup>، تحول عظیمی در روان‌شناسی و سبک زندگی مردم پدید آورد.

امروزه، در حالی که کمتر از چند دهه از تولد روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌گذرد، توجه و اقبال به این شاخه روان‌شناسی بسیار قابل توجه بوده است. درس‌ها و مباحث روان‌شناسی مثبت‌گرا در سرفصل‌ها و برنامه‌های درسی دانشگاهی گنجانده شده‌اند و کتاب‌های بسیاری در حوزه مثبت‌اندیشی انتشار یافته‌اند. همچنین مفاهیم و آموزه‌های مثبت‌اندیشی به حوزه‌های گوناگون تعلیم و تربیت، خانواده، تجارت، آموزش و مدیریت راه پیدا کرده است. حتی در برخی از کشورها، متخصصان تعلیم و تربیت مفاهیم و آموزه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا را در قالب درس، بازی و تمرین به کودکان و نوجوانان آموزش داده‌اند.

سلیگمن در طول این سال‌ها مدعی آن بوده است که روان‌شناسی مثبت‌گرا رشته‌ای علمی است که بر اساس پژوهش‌های تجربی روشمند شکل گرفته است. این رشته برخلاف دیگر رشته‌های این حوزه که به بیماری، اختلال و نقصان توجه کرده‌اند، توجه اصلی‌اش را به تجربه‌های خوشایند، اندیشه‌های مثبت، خاطرات مثبت و نقاط قوت افراد قرار داده است. او ابتدا بحث شادمانی را مورد توجه خاص قرار داد، اما در کتاب «شکوفایی» نظریاتش را گسترش داد و نوشت: «هدف

زندگی بهزیستی و شکوفایی است که مؤلفه‌هایی عینی و بیرونی داشته باشد.» او شکوفایی را معطوف به کنش اخلاقی و اساس آن را بر فضایل شش‌گانه (شجاعت، عدالت، خرد، انسانیت، خویشتن‌داری و تعالی) پایه‌ریزی کرد. سلیگمن در این کتاب سه سطح جنبش روان‌شناسی مثبت‌نگر را چنین معرفی کرده است:

**۱. در سطح ذهنی:** روان‌شناسی مثبت حالات ذهنی مثبت یا هیجان‌های مثبت، مانند شادی، لذت و رضایت از زندگی و عشق را مطالعه می‌کند. حالات ذهنی همچنین شامل افکار سازنده درباره خود و آینده، مانند خوش‌بینی و امید نیز می‌شود.

**۲. در سطح فردی:** روان‌شناسی مثبت روی صفات شخصی مثبت یا الگوهای رفتاری مثبت‌تر، مانند شجاعت، صداقت و خرد تمرکز می‌کند. در این سطح، روان‌شناسی مثبت شامل مطالعه رفتارهای مثبت و صفاتی است که در گذشته در قالب فضایل و نقاط قوت شخص گنجانده شده بودند.

**۳. در سطح گروهی یا اجتماعی:** روان‌شناسی مثبت بر ایجاد و حفظ سازمان‌های مثبت تمرکز دارد. موضوع‌هایی مانند شکل‌گیری فضیلت‌های مدنی، ایجاد خانواده‌های سالم و مطالعه محیط‌های کاری سالم در این سطح قرار دارند. تقریباً هم‌زمان با ظهور مثبت‌اندیشی، جنبش عامه‌پسند دیگری شکل گرفت که ظهور و بروز جدی آن با انتشار کتاب و فیلم «راز»<sup>۴</sup> همراه بود. این جنبش با سوءاستفاده از علاقه و استقبال مردم از دیدگاه مثبت‌اندیشی، پدیده جدید دیگری را مطرح کرد که با ترکیب خرافات و مفاهیم شبه‌علمی از زیست‌شناسی، کوانتوم، فیزیک و ... توانست طرفداران زیادی پیدا کند. سخنرانان زیادی این جنبش را تبلیغ کردند. آنان مدعی شدند مثبت‌اندیشی بخش کوچکی از این دیدگاه است و روی انگیزه‌های ثروت، موفقیت، شهرت و ... سرمایه‌گذاری کردند.

این تفکر وانمود می‌کند، همه دانشمندان و افراد موفق رازهایی

شاخص آن، «مثبت‌اندیشی منفعلانه»<sup>۱۰</sup> نام‌گذاری می‌کنیم. برخی از متخصصان حوزه روان‌شناسی و فلسفه علم انتقادات جدی به رویکرد مثبت‌اندیشی به‌طور کلی وارد کرده‌اند. مهم‌ترین نقد آنان غیرعلمی بودن روان‌شناسی مثبت‌گراست. منتقدان معتقدند این رشته به دلیل اینکه داعیه اخلاق و زیست اخلاقی دارد، آنچه مطرح می‌کند غیرقابل آزمودنی است. لذا نمی‌توان آن را به‌عنوان رشته‌ای علمی شناخت.

البته همان‌گونه که ذکر شد، سلیگمن تا حدودی چنین استدلالی را پاسخ گفته است، اما روان‌شناسان مثبت‌اندیش منفعل، برای فرار از علمی‌نبودن، نظریات خویش را فراتر از نظریه دانسته‌اند و آن‌ها را تحت عنوان قوانین کائنات مطرح می‌کنند. آن‌ها با درآمیختن مباحث علمی با برداشت‌های خویش، قصد دارند مفاهیم و آموزه‌های خودساخته خویش را علمی جلوه دهند.

ایراد دیگری که بر این دیدگاه وارد شده، «عامه‌پسند بودن» آن است که گواه آن تولید و فروش بی‌شمار کتاب‌های خودیاری<sup>۱۱</sup> یا میلیون‌ها سخنران انگیزشی، مربیان، مشاوران و علاقه‌مندان این حوزه است. نویسندگانی چون **راندا برن**، **کاترین پاندر**، **باب پراکتو**، **وین دایر**، **آنتونی رابینز**، **برایان تریسی**، **مارک فیشر** و ... نمونه‌هایی از انبوه نویسندگان این حوزه هستند و کتاب‌های زیادی با عنوان‌های جذاب و فریبنده، مانند قدرت، راز شکرگزاری، معجزه، قانون توانگری و قانون شفا، چشم دل‌بگشا، از دولت عشق، تو ثروتمند متولد شده‌ای، قدرت الهام و ندای درونی، باور کنید تا ببینید، زندگی‌تان را با افکارتان خلق کنید، به سوی کامیابی، پول، هفت قدم تا رسیدن به آزادی مالی، قدرت شگفت‌درون، قدرت نامحدود، فقط غیرممکن غیرممکن است، موفقیت نامحدود در ۲۰ روز، تحول ققنوس، قورباغه را قورت بده، طعم شیرین پیروزی، باهوش و زیرک شو، گلفباز و میلیونر، فروشنده و میلیونر، معبد میلیونرها، میلیونر یک‌شبه، حکایت خرد و ثروت، و ... نمونه‌هایی از هزاران کتابی هستند که در کشور ما با چنین تفکری ترجمه و به چاپ رسیده‌اند.

متخصصان زیادی روان‌شناسی مثبت‌گرا را به تجاری‌سازی، کالاشدگی و صنعت‌شدگی و یا بازی‌های عرفانی متهم می‌کنند. این انتقادات باعث شدند دیدگاه‌های جدیدی در زمینه بازنگری در مثبت‌اندیشی مطرح شوند. برای نمونه، **گابریله اوتینگن**<sup>۱۲</sup> در کتاب «بازنگری در مثبت‌اندیشی»<sup>۱۱</sup> (مثبت‌فکر نکنیم)، خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی را در حیطه‌های متفاوت زندگی شخصی و همچنین در روابط گسترده‌تر اجتماعی، به روش علمی مورد بررسی قرار داد. حاصل تحقیقات اوتینگن این بود که خوش‌بینی، برخلاف تصور رایج، ما را دچار انفعال می‌کند و احتمال رسیدن به موفقیت را کاهش می‌دهد. همچنین تحقیقات او نشان داد که آثار منفی تفکر مثبت در زندگی افراد به کاهش کارایی محدود نمی‌شود، بلکه پس از یک دوره تفکر مثبت که بهتر

را می‌دانسته‌اند که موجب موفقیت آنان شده‌اند. معتقد بودند که انسان‌ها و فکرشان از انرژی خالص ساخته شده‌اند. هر کس از طریق جذب انرژی مثبت و انرژی کائنات، می‌تواند سلامتی، ثروت و ارتباطات موفق شخصی‌اش را به دست آورد. از نظرگاه آنان، ریشه تمام بیماری‌ها، ناخوشی‌ها و بدی‌ها صرفاً در ذهن انسان‌هاست و جهان و کائنات منشأ همه چیز هستند و می‌توانند هر آنچه را که افراد می‌خواهند، به آن‌ها بدهند. تنها کافی است به آن‌ها فکر کنند. انسان‌ها با تمرکز بر افکار مثبت و منفی و فکر کردن به آن‌ها از طریق قانون جذب<sup>۱۳</sup> می‌توانند تجربه‌های مثبت و منفی را به زندگی خود بکشانند.

بدیهی است این مدل مثبت‌اندیشی، عمل‌گرا بودن و برنامه‌ریزی برای هدف را از انسان‌ها می‌گیرد و با درگیری ذهنی نسبت به آینده، او را از توجه به لحظه حال و اکنون و اقدام مناسب بازمی‌دارد. چنین تفکری از تفکر در مورد آسیب، بی‌عدالتی، فقر و پیش‌بینی در مورد چالش‌ها و مشکلات

**سلیگمن مدعی آن بوده است که روان‌شناسی مثبت‌گرا رشته‌ای علمی است که بر اساس پژوهش‌های تجربی روشمند شکل گرفته است. این رشته برخلاف دیگر رشته‌های این حوزه که به بیماری، اختلال و نقصان توجه کرده‌اند، توجه اصلی‌اش را بر تجربه‌های خوشایند، اندیشه‌های مثبت، خاطرات مثبت و نقاط قوت افراد قرار داده است**

اجتناب می‌ورزد و به آن‌ها به‌عنوان عوامل منفی و بازدارنده نگاه می‌کند که نباید به آن‌ها توجه کرد. چرا که جهان اصلاً از این افکار منفی خوشش نمی‌آید. به همین دلیل مروجان این پدیده حتی افراد را از دیدن، فکر کردن و توجه به انسان‌های آسیب‌دیده، فقیر و نیازمند کمک برحذر می‌دارند؛ مبدا انرژی و افکار منفی به آن‌ها سرایت کند.

سایر نظریه‌پردازان روان‌شناسی معتقدند: چنین مثبت‌اندیشی مخربی افراد را صرفاً به درون‌نگری و فریب خویشستن دعوت می‌کند تا مشکلات، چالش‌ها و موانع وجودی خویشستن و جامعه را نبیند. او هیچ اقدامی به جز تلقین به خویشستن نسبت به جذب انرژی و افکار مثبت انجام نمی‌دهد.

در نگاه عامیانه، گاه مثبت‌اندیشی سلیگمن و پیروانش و مثبت‌اندیشی رازگونه گروه دوم به اشتباه یکسان پنداشته می‌شوند. در این نوشتار برای درک بهتر چنین تفکراتی، مثبت‌اندیشی را که توسط سلیگمن و پیروانش مطرح شده است، «مثبت‌اندیشی سازنده»<sup>۱۴</sup> و مثبت‌اندیشی گروه دوم را با مهم‌ترین

است بگوییم تخیل مثبت، افراد به شدت دچار منفی‌نگری و افسردگی می‌شوند.

در مجموع سؤالی که در ذهن مطرح می‌شود این است که: «آیا مثبت‌اندیشی و خوش‌بین باشم یا اینکه مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی را کنار بگذاریم؟» مشاوران در عین حال که نگران آسیب‌های مثبت‌اندیشی منفعلانه هستند، در برنامه‌های مشاوره‌ای، دانش‌آموزان و خانواده‌ها را عموماً به مثبت‌اندیشی دعوت می‌کنند. اما برای آنکه افراد در دام مثبت‌اندیشی منفعلانه قرار نگیرند، لازم است تفاوت مثبت‌اندیشی سازنده و مثبت‌اندیش منفعل را به خوبی درک و آن‌ها را از هم تفکیک کنند. برای تفکیک این دو، در ادامه برخی تجربه‌های مشاوره‌ای را با عنوان «تفاوت‌های کاربردی مثبت‌اندیشی سازنده و مثبت‌اندیشی منفعلانه» بررسی کرده‌ایم که می‌تواند ملاک‌های خوبی برای رسیدن به مثبت‌اندیشی سالم و سازنده باشد.

### تفاوت‌های کاربردی مثبت‌اندیشی سازنده و مثبت‌اندیشی منفعلانه

#### امید به خویشتن و ناامیدی از دیگران، به جای امید به دیگران و کائنات

یکی از تفاوت‌های مهم مثبت‌اندیشی سازنده و مثبت‌اندیشی منفعلانه در «تفسیر امید» است. در مثبت‌اندیشی منفعلانه امید به غیر خود دیده می‌شود و فرد به دنبال آن است که دیگرانی به کمکش بیایند و راه‌گیزی برای او پیدا شود. اما امید در مثبت‌اندیشی سازنده به معنای ناامیدی از دیگران و تکیه و امید بستن به خویشتن است. وقتی فرد انتظار از دیگران را کاهش دهد و به توانمندی و قابلیت‌های خود تکیه کند، بهتر می‌تواند در مورد هدفش تصمیم بگیرد. البته در یک جامعه سالم مسلماً اعضا به هم کمک خواهند کرد، اما امید و انتظار از دیگران داشتن، رفتاری منفعلانه است.

ویژگی دیگر مثبت‌اندیشی منفعلانه بی‌توجهی به جامعه انسانی و امید به کائنات است. کائنات در چنین ادبیاتی به تمامی موارد موجود در آسمان‌ها و زمین یا به تمام مواد و انرژی‌های موجود در عالم، همچون انسان، حیوان، گیاه، سیاره، کهکشان و انرژی و مجموعه قوانین الهی حاکم بر جهان هستی نسبت داده می‌شود و نکته جالب توجه آنکه در این تفکر به کائنات بسیار بیشتر از خالق کائنات توجه می‌شود. البته در مفاهیم دینی (سوره رعد، آیه ۱۱)، اگرچه ناامیدی از درگاه الهی بزرگ‌ترین گناه برشمرده شده، اما امید بدون تلاش و کوشش هم نهی شده و با صراحت به این موضوع اشاره شده است که خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نداده است (سوره زمر، آیه ۵۳)، مگر آنکه آنان آنچه را در خودشان است تغییر دهند.

#### تلقین بر فرایند و تلاش به جای تلقین بر نتیجه

در مفاهیم مثبت‌اندیشی منفعلانه به تلقین توجه ویژه‌ای می‌شود. آن‌ها در کتاب‌هایشان به فرد می‌گویند: اگر می‌خواهید

ثروتمند، توانمند و یا موفق شوید، نقش یک فرد ثروتمند، توانمند یا موفق را بازی کنید. یا مانند یک فرد ثروتمند، توانمند و یا موفق رفتار کنید و یا تصویرسازی کنید که به شکل واقعی چنین فردی هستید. این کتاب‌ها بر تأثیر تلقین روی نتیجه تأکید می‌کنند. به فرد تلقین می‌کنند تا خودش باور نکند و یا تا او به خودش نقبولاند که موفق، توانمند و ثروتمند است، نمی‌تواند به موفقیت، توانمندی و ثروت دست یابد.

بدیهی است که تلقین به خویشتن در موفقیت نقش دارد، اما این تأثیر محدودیت، شرایط و شیوه اجرایی خاصی دارد. در تلقین یک نتیجه خاص، فرد لازم نیست کار مهمی انجام دهد و بدون هیچ تلاش و زحمتی صرفاً نقش بازی می‌کند. در اینجا خوش‌بینی و خوش‌خیالی یکسان است. اما مثبت‌اندیشان سازنده، به جای تلقین یک نتیجه، به تلقین و ترغیب انجام یک اقدام، فرایند و تلاش می‌پردازند. مثلاً دانش‌آموز مثبت‌اندیش منفعل بارها به خود تلقین می‌کند که من بهترین نمره و نتیجه

در مثبت‌اندیشی منفعلانه امید به غیر خود دیده می‌شود و فرد به دنبال آن است که دیگرانی به کمکش بیایند و راه‌گیزی برای او پیدا شود. اما امید در مثبت‌اندیشی سازنده به معنای ناامیدی از دیگران و تکیه و امید بستن به خویشتن است

را در امتحان کسب می‌کنم. من مطمئنم که موفق می‌شوم. اما دانش‌آموز مثبت‌اندیش سازنده به فرایندهای نتیجه‌بخشی در امتحان و تلاش بیشتر تلقین می‌کند. مثلاً به خود تلقین می‌کند که از زمان مشخصی مطالعه‌اش را شروع کند، عوامل حواس‌پرتی، نظیر گوشی تلفن و ... را کنار بگذارد و تمرین‌های کتاب را با توجه و دقت بیشتری انجام دهد. چنین تلقیناتی موجب اقدام و تلاش بیشتر فرد، عمل‌گرایی بیشتر او و کسب نتیجه می‌شود.

#### رشد تدریجی در برابر رشد ناگهانی

در تفکرات مثبت‌اندیشی سازنده رشد و پیشرفت فرایندی تدریجی و حاصل اقداماتی مستمر است. در حالی که در مثبت‌اندیشی منفعلانه رشد و پیشرفت از قوانینی رازآلود، نامشخص، معجزه‌گونه و ناگهانی و از طریق تلقین، گفت‌وگو با خود و جذب انرژی به دست می‌آید. کائنات برای فرد به ناگهان انرژی، ثروت و توانمندی را ارسال می‌کنند؛ مهم نیست در چه سطح از تلاش، توانمندی و قابلیت باشند. بیهوده نیست که این دیدگاه بین کسانی که رؤیای یک‌شبه رسیدن به آرزوها را دارند، طرفداران زیادی دارد.

حاصل تحقیقات او تینگن این بود که خوش بینی، بر خلاف تصور رایج، ما را دچار انفعال می‌کند و احتمال رسیدن به موفقیت را کاهش می‌دهد. همچنین آثار منفی تفکر مثبت در زندگی افراد به کاهش کارایی محدود نمی‌شود، بلکه پس از یک دوره تفکر مثبت که بهتر است بگوییم تخیل مثبت، افراد به شدت دچار منفی‌نگری و افسردگی می‌شوند

اگرچه در هر دوی این طرز تفکر، فرد بر مبنای ادراک خود از واقعیت (نه خود واقعیت) عمل می‌کند و می‌کوشد که ادراک از واقعیتش تحقق یابد، اما در مثبت‌اندیشی سازنده فاصله این ادراک از واقعیت نیز اهمیت دارد. این فاصله از طریق بررسی نظرات دیگران مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و به فرد کمک می‌شود تا به حداقل برساند.

### تأکید زیاد بر عزت نفس به جای تأکید بیش از حد بر اعتمادبه‌نفس

دو مفهوم عزت نفس<sup>۱۶</sup> و اعتمادبه‌نفس<sup>۱۷</sup> از مفاهیم کلیدی سلامت روان هستند. عزت نفس باور به ارزشمندی خویشتن و اعتمادبه‌نفس باور به توانمندی خویشتن است. در دیدگاه‌های مثبت‌اندیشی روی این مفاهیم تأکید زیادی می‌شود. از حیث نظری (تئوریک) ما عزت نفس کاذب نداریم، ولی اعتمادبه‌نفس کاذب داریم. بدیهی است که عزت نفس پایه و اساس شخصیت انسان است و انسان‌ها هر قدر احساس ارزشمندی بیشتری داشته باشند، سلامت روان و رشد بیشتری خواهند داشت. اما اعتمادبه‌نفس بر اساس توانمندی‌های انسان است و مسلماً حد و مرز مشخصی دارد. چه بسیار افرادی که نسبت به توانمندی‌های خود باوری خیالی دارند و دچار اعتمادبه‌نفس کاذب می‌شوند.

مثبت‌اندیشان سازنده بر مفهوم عزت نفس تأکید شدیدی دارند، در حالی که مثبت‌اندیشی منفعلانه بیشترین تأکیدش بر اعتمادبه‌نفس است و نسبت به عزت نفس توجه اندکی دارد. همچنین تجربه نشان داده است، بسیاری از مفاهیم و آموزه‌های مثبت‌اندیشان منفعل به نوعی به توهم و اعتمادبه‌نفس کاذب در انسان‌ها منجر شده است. زیرا آنان احساس ارزشمندی افراد را به توانمندی‌هایشان گره زده‌اند و بدین طریق عزت نفس آنان با وجود اعتمادبه‌نفس کاذبشان پایین است.

### تأکید بر ارزش‌ها به جای تأکید بر هدف‌ها

ارزش‌ها<sup>۱۸</sup> تمایل عمیق و قلبی افراد برای چگونه‌بودن هستند؛ اینکه چگونه می‌خواهند با افراد و دنیا در راستای این ارزش‌ها رابطه برقرار کنند. ارزش‌ها اصولی هستند که وجود آن‌ها به زندگی انگیزه می‌بخشد و مسیر زندگی بر اساس آن‌ها هدایت می‌شود. اما هدف<sup>۱۹</sup> نتیجه به‌دست‌آمده از یک اقدام یا فعالیت و نقطه‌ای است که در طول زندگی، افراد می‌خواهند به آن دست پیدا کنند. به تعبیر دیگر، ارزش‌ها در زندگی همان جهت زندگی، مسیر حرکت و بودن هستند. ارزش‌ها نماینده آن چیزهایی هستند که افراد آن‌ها را دارند و براساس آن‌ها اقدام می‌کنند، اما هدف‌ها نقاط، جایگاه و مقصدی هستند که افراد هنوز به آن‌ها دسترسی پیدا نکرده و آرزو دارند به آنجا برسند. افراد مثبت‌اندیش سازنده بیشترین تمرکز خود را روی ارزش‌ها قرار می‌دهند و هدف‌های خود را بر اساس ارزش‌هایشان انتخاب

### توجه به گذشته و تأکید بر حال و اکنون در مقابل تأکید صرف بر آینده

در سراسر کتاب‌های مثبت‌اندیشی منفعلانه، به اینکه در حال حاضر در چه شرایط و جایگاه واقعی هستی، توجه نمی‌شود، بلکه تأکید بر این است که آینده‌ای روشن مورد انتظار است. در حالی که خیال‌بافی و خوش‌خیالی نسبت به آینده، بدون انجام اقدامی جدی و بدون شروع از زمان حال و اکنون، مسلماً هیچ تغییری را ایجاد نخواهد کرد. اما در مثبت‌اندیشی سازنده تأکید بر حال و اکنون است و حتی تجربه‌های گذشته، اعم از خوشایند یا ناخوشایند، مورد توجه قرار می‌گیرند. اگرچه پایدار ماندن و متوقف شدن در گذشته مانع رشد می‌شود، اما تجربه‌های گذشته به فرد کمک می‌کنند، مسیر کنونی خویش را به‌درستی ترسیم کند و اشتباه‌های تکراری نداشته باشد. در مثبت‌اندیشی سازنده همچنین ذهن آگاه، هوشیار و در لحظه بودن عاملی است که موجب اقدام و عمل می‌شود.

### تأکید بر اثر گالاتیا به جای تأکید بر اثر پیگمالیون

یکی از پیامدهای ادراکی که در مفاهیم روان‌شناسی و مدیریت مورد توجه قرار گرفته، اثر پیگمالیون<sup>۲۰</sup>، یعنی پیش‌گویی کام‌بخش یا کامیابی فراخود<sup>۲۱</sup> است که ریشه در افسانه‌های یونان باستان دارد. پیگمالیون مجسمه‌سازی بود که از زنان تنفر فوق‌العاده‌ای داشت، اما وقتی یک مجسمه زن بسیار زیبا می‌سازد، نام او را **گالاتیا**<sup>۲۲</sup> می‌گذارد و عاشق آن می‌شود. او به خاطر این دل‌باختگی عجیب پیش الهه **افرودیت**<sup>۲۳</sup> دعا و تضرع می‌کند تا این مجسمه را زنده کند. الهه نیز دعای وی را مستجاب می‌کند و مجسمه زنده می‌شود. اثر پیگمالیون بر اساس این افسانه ابداع می‌شود.

در اثر پیگمالیون، انتظارات بالای فردی، باعث افزایش عملکرد افراد دیگری می‌شود. مثبت‌اندیشان منفعل به اثر پیگمالیون اهمیت ویژه‌ای می‌دهند و معتقدند انتظارات از کائنات بر افزایش عملکرد فرد تأثیر بسیار زیادی دارد. اما در مثبت‌اندیشی سازنده بر اثر گالاتیا تأکید می‌شود. اثر گالاتیا نشان می‌دهد که انتظارات بالای خود فرد باعث افزایش عملکرد خودش می‌شود. جوهره کامیابی فراخود یا اثر پیگمالیون این است که باورها و انتظارات دیگران (کائنات) تعیین‌کننده رفتار و عملکرد اوست. در حالی که در اثر گالاتیا، به جای توجه به انتظارات و باور دیگران، انتظارات و باور خود فرد موجب عملکرد بیشتر و بهتر او می‌شود.

در مثبت‌اندیشی منفعلانه، فرد به درون خود می‌خزد، به‌شدت به درون‌گرایی و جهان درونی خویش می‌پردازد و نگاهی شهودی به خویشتن و جهان هستی دارد. در مقابل در مثبت‌اندیشی سازنده، به جای شهودی بودن افراطی، افراد تفکر حسی دارند و نگاه واقع‌گرایانه و عاقلانه‌تری به زندگی دارد

می‌کنند. اما افراد مثبت‌اندیش منفعل به ارزش‌ها توجهی ندارند و هدف‌های خود را بر اساس ارزش‌های کاذب جامعه انتخاب می‌کنند و بین ارزش‌ها و هدف‌هایشان رابطه‌ای وجود ندارد. لذا برای حرکت در مسیر مثبت‌اندیشی سازنده ابتدا به مراجعان کمک کنید ارزش‌هایشان را بشناسند. سپس در مسیر ارزش‌ها به جست‌وجوی هدف‌های خویش بپردازند.

### تأکید بر برون‌گرایی و حسی بودن در مقابل درون‌گرایی و شهودی بودن

در مثبت‌اندیشی منفعلانه، فرد به درون خود می‌خزد، به‌شدت به درون‌گرایی<sup>۲۰</sup> و جهان درونی خویش می‌پردازد و نگاهی شهودی<sup>۲۱</sup> به خویشتن و جهان هستی دارد. همین توجه افراطی به خویشتن و کائنات موجب تفرّدگرایی و بی‌توجهی به تغییرات و اتفاقات اجتماعی می‌شود و مسئولیت و تعهد اجتماعی افراد کاهش می‌یابد. در مقابل در مثبت‌اندیشی سازنده، به جای شهودی بودن افراطی، افراد تفکر حسی دارند. در تفکر حسی<sup>۲۲</sup>، فرد شواهد و اطلاعات بیرونی را بر اطلاعات و شواهد درونی ترجیح می‌دهد و نگاه واقع‌گرایانه و عاقلانه‌تری به زندگی دارد. همچنین، در مثبت‌اندیشی سازنده، فرد به برون‌گرایی و ارتباطات اجتماعی و انسانی توجه خاصی دارد. مثبت‌اندیشان سازنده به اصلاحات اجتماعی و تغییر و تحول در جامعه، علاوه بر تغییر و تحول خویشتن، توجه دارند.

### انتظار در برابر توقع

در مثبت‌اندیشی منفعلانه، توقع از کائنات برای رسیدن به خواسته‌ها در بالاترین حد است و بدون در نظر گرفتن قابلیت و بدون توجه به شرایط و اقدامات، صرفاً توقعات ملاک موفقیت، توانمندی و توانگری محسوب می‌شوند. در حالی که در مثبت‌اندیشی سازنده، به جای مفهوم توقع، مفهوم انتظار قرار دارد. در انتظار فرد منتظر فعال است. اقداماتی انجام می‌دهد تا شایستگی رسیدن به خواسته‌ها و آرزوهایش را پیدا کند. لذا در انتظار، نوعی رشد و پیشرفت مطرح است، اما در توقع، فرد خواهان تغییر از جانب دیگران است.

### اقدامات متجانس و مناسب در مقابل اقدامات نامتناسب و ناهمگون

در مثبت‌اندیشی منفعلانه، اگرچه ممکن است فرد اقداماتی انجام دهد، اما این اقدامات متناسب و در راستای موضوع نیستند. در مثبت‌اندیشی سازنده این اقدامات هم‌راستا و متجانس با خواسته‌ها انجام می‌گیرند. مثلاً دانش‌آموز مثبت‌اندیش منفعل، به جای مطالعه، تحقیق و تلاش، به راه‌هایی نظیر حدس‌زدن سؤال‌ها، تلقین به خویشتن و جذب پاسخ سؤال‌ها در جلسه امتحان فکر می‌کند. اگرچه شاید او اقداماتی انجام می‌دهد، اما این اقدامات متناسب و همگون با خواسته‌اش نیستند.

### پذیرش در مقابل ارضای خواسته‌ها

در مثبت‌اندیشی منفعلانه تمام هم و غم افراد رسیدن به لذت و ارضای خواسته‌ها و نیازهاست. در این سبک مثبت‌اندیشی از رنج و درد به شدت دوری و اجتناب می‌شود. در حالی که در مثبت‌اندیشی سازنده، بیش از ارضای خواسته‌ها و نیازها، به پذیرش توجه می‌شود. پذیرش در این دیدگاه به معنای پذیرش خویشتن و دیگران، پذیرش محدودیت‌ها و پذیرش سختی و رنج زندگی است. در اینجا به افراد کمک می‌شود هنگامی که نمی‌توانند از درد و رنج اجتناب کنند، به راحتی درد و رنج خویش را بپذیرند.

#### پی‌نوشت‌ها

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1. Martin EP Seligman            | 12. Pygmalion                |
| 2. Learned helplessness          | 13. Self fulfilling Prophecy |
| 3. Learned optimism              | 14. Galatea                  |
| 4. Positive psychology           | 15. Goodness Aphrodite       |
| 5. The secret                    | 16. Self esteem              |
| 6. The Laws of Attraction        | 17. Self confidence          |
| 7. Constructive positivity       | 18. Value                    |
| 8. Passive positivity            | 19. Purpose                  |
| 9. Self help                     | 20. Introversion             |
| 10. Gabriele Oettingen           | 21. Intuition                |
| 11. Rethinking Positive Thinking | 22. Sensing                  |

#### منابع

۱. سلیگمن، مارتین، ای، پی (۲۰۰۲). شادمانی درونی، روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار. ترجمه کریمی، رامین نیلوفری، علی و تبریزی، مصطفی. تهران: انتشارات دانژه.
۲. سلیگمن، مارتین، ای، پی (۲۰۱۱). شکوفایی، روان‌شناسی مثبت‌گرا درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی. ترجمه کامکار، امیر و هژبریان، سکینه. تهران: انتشارات نشر روان.
۳. اوتینگن، گابریله (۲۰۱۴). مثبت فکر نکنیم. ترجمه رحمانی، حسین. تهران: انتشارات ترجمان.