



96170-82201



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد زرقان



## واقع گریزی، نقش برخی کلیشه ها در شکل دهی تفکر واقع گریز ، واقع بینی و چندین تمرین شکل گیری تفکر واقع بین

آمنه شفیعی تبار

گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور اصفهان

چکیده

شیوه درک و تجربه رخدادها نه تنها از باورهای ما درباره آنچه که اتفاق افتاده است بلکه از تصورات ما درباره آنچه که می توانست اتفاق بیفتد تاثیر می پذیرد.

گاهی اوقات فکر این که چطور همه چیز می توانست بهتر از آنچه که هست باشد ما را عذاب می دهد در عوض گاهی اوقات از اینکه اوضاع بدتر از آنچه که هست نشده است احساس رضایت و خوشبختی می کنیم. (کاویانی حسین، ۱۳۸۶)

هدف از این تحقیق افزایش شناخت نسبت به برخی از اصول حاکم بر گونه های تفکر واقعیت گریز و بررسی چگونگی تاثیر این اصول در تحریف ارزیابیهای ما از رخدادها و واکنشهای عاطفی می باشد. روش این تحقیق کتابخانه ای بوده است بدین ترتیب که در جمع آوری اطلاعات آن از کتب مختلف استفاده شده و سپس تحلیل و توصیف شده است.

کلیدواژه : واقع بینی، واقع گریزی، نقش کلیشه ها



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد تهران



## مقدمه

شواهد زیادی وجود دارد که نشان میدهد تفکر درباره اینکه چطور می توان از پیامدهای بد برخی اقدامها جلوگیری کرد می تواند به ما کمک کند که از وقوع رخدادهای مشابه در آینده پیشگیری کنیم. افکار غیر واقعی که ما را در کوتاه مدت اندوهگین می کند می تواند در درازمدت برای ما مفید واقع شود ودر ایجاد انگیزه برای ما مفید واقع شود. افکار غیر واقعی ممکن است به ما کمک کند تا در موقعیتهای ناخوشایند احساس بهتری داشته باشیم چرا که می توانیم تصور کنیم که اوضاع می توانست حتی بدتر از آن باشد(کاوایانی حسین، ۱۳۸۶)

## مباحث اساسی

### تعریف تفکر واقع گریز

عمده ترین مواد ذهن برای رویا رویی با دنیای پیرامون تفکر تخیل و تصورات است . محتوای اصلی این مواد کلمه است.موتور ذهن انسان دایما درباره رویدادهای مختلف در حال پردازش اطلاعات ، نتیجه گیری و تصمیم گیری است .تصمیمات ما حاصل کار با کلماتی است که آنها را واقعیت می پنداریم .واکنش ما نسبت به تفکراتمان به متابه رویایی با واقعیت است. وقتی شخصی ما را سرزنش می کند ، به ما بی ادبی می کند ، فحاشی دارد و ..... . ذهن ما باوقعی انگاشتن این تفکر ما را وادار به اتخاذ واکنشی می کند.چرا بسیاری از ما انسانها بعد از اتخاذ واکنش دچار پشیمانی میشویم چون می دانیم میتوانستیم به گونه دیگری عمل کنیم. در واقع وقتی نسبت به موقعیتی که در آن احساس حقارت کردیم واین حقارت را واقعی تلقی کردیم سعی کردیم از خودمان دفاع کنیم برای همین واکنش پرخاشگری را اتخاذ کردیم. اما بعد از اتخاذ این عمل آرام شدیم ونگاهی دوباره به ماجرا می کنیم ونتیجه می گیریم که می توانستیم تفکر خود را درباره واقعه جدی بگیریم ودر واقع آن را واقعیت نپنداریم .پس قسمتی از واکنش ذهن ما به تفکراتمان به دلیل واقعی پنداشتن فکر است. به عنوان مثال فردی که به همسرش شک دارد با واقعی پنداشتن تفکر او به من خیانت می کند.

یا کرده است ، واکنش فوری خشم درگیری واتخاذ تصمیمات چالش انگیز دارد. در حالیکه خیلی از ما انسانهای نرمال نیز به اطرافیانمان شک می کنیم اما چرا واکنش فرد شکاک را نداریم؟(هارواکر.اسرار ذهن ثروتمند.۱۳۹۴)

ذهن ما وظیفه اش حفاظت از ایگو یا خودی است که شامل تصورات یا غلط یا اغراق امیز یا واقعی درباره شخص خودمان است ووقتی ایگو تهدید میشود یعنی تصورات ما از خودمان در حال تغییر و فروپاشی است به ما دستور حفاظت از یکپارچگی ایگو می دهد. به عبارت دیگر ذهن ما به تصورات وادراک ما از محیط پیرامون به عنوان یک شی واقعی و حقیقت وقوع یافته نگاه می کند نه صرفا یک تصور ویا ادراکی که می تواند وجود تخصیصی نیز داشته باشد .سوال این است اگر مورچه نیز مانند ما دنیای ذهنی داشت که در آن می توانست با استفاده از کلمات و تصورات فکر کند آیا بعد از چندین بار شکست در بالا کشیدن دانه از بلندی در خود اراده انجام مجدد آن کار را می یافت؟ راستی چرا مورچه ها افسرده نمی شوند؟ چرا افسردگی در حیوانات کمتر دیده می شود ویا اگر وجود داشته باشد به دلیل شرایط حقیقی ناکامی ایجاد شده توسط محیط است. چون آنها کلماتی ندارند تا با آنها به شکل شی حقیقی برخورد کنند عجیب است که در شرایطی دیگر ذهن انسان بری گریز از درد و رنج حقیقتی وقوع یافته را انکار می کند و ما را وادار به گریز از تجربه می کند .شخصی که چیز با ارزشی را از دست داده مثل شغل ،پول ونزدیکان و.....سعی می کند با فکر نکردن درباره آنها ایگوی خود را در برابر فروپاشی حفظ کند. ایگجا گیز ذهن ما مارا فریب میدهد بنابراین عمده فریبهای ذهن شامل: فریب واقعی تصور کردن احتمال فروپاشی ایگو به دلیل ادراک تهدید امیز محیط و انکار یا خیالی تصور کردن یک تجربه حقیقی که قبول آن می تواند به تغییر نگرش ما نسبت به خودمان مگجر شود واین هر دو دردناک است.(جزایری ورحیمی.آموزش مهارتهای زندگی.۱۳۹۳)

شکل گیری تفکر واقع گریز ونقش برخی کلیشه ها در شکل دهی آن

تفکر واقع گریز نگرشی که دیده روی واقعیت ما میندند و فاصله بین آنچه هست وانچه فکرمی کنیم دیده می شود این بحث درباره چندین تکلیف مرتبط با قضاوت نادرست ودرک ما از آنچه هست وانچه بوده وانچه می توانست باشد می باشد.



دانشگاه شیراز

96170-82201

دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد شیراز



ما معمولا قضاوت‌های خود را از طریق فراخوانی بخشهای مستقل ، نمونه هایی از رفتارهای درون گرایانه و برون گرایانه مواردی که در ان عضویت در یک گروه و رفتارهای منفی همزمان رخ میدهند ، انجام می دهیم سپس از راه ارزیابی فراوانی نسبی یا اسانی فراخوانی یا یادآوری انها بر پیامدهای مربوط به متالهای فراخوانی شده می افزاییم یا انها را تعدیل می کنیم تا در ان مورد به نتیجه نهایی برسیم بسیاری از قضاوت‌های ما مستلزم استدلالهای علی پیچیده تر است از ان جمله می توان به قضاوت‌های هیات منصفه که میکوشد درباره گناهکاری یا بی گناهی یک متهم تصمیم بگیرند این نمونه ها وبسیاری دیگر از قضاوتها ممکن است مستلزم تحلیلهای علی بسط یافته باشد که بر اساس دانش گسترده از جهان انجام می گیرد تا به این ترتیب بتوان بخشهایی از شواهد مختلف را به یکدیگر و پیامدهای احتمالی ارتباط داد. از رفتارهای کلیشه ای که در واقع گریزی نقش دارند می توان به ۱. جستجوی سوگیرانه شواهد: که ممکن است به خاطر انتظارات قبلی و اولیه ما باشد. ۲. تصور همبستگیهای واهی در مورد وقایع متلا در مواقعی که درد داریم بد بینی و فکراهی غیر واقعی بیشتر به سراغ ما می آید و می تواند برای ما عادت‌ها و سبک‌های رفتاری را ادامه دهد. (حسینی عطار و خواجه محمود ابادی . رهایی از زندان ذهن. ۱۳۹۴)

### کارکردهای ۳

۳. کارکردهای افکار غیر واقعی: که بر واکنشهای عاطفی ما می تواند تاثیر گذار رخ دادهایی که بتوان انها را به راحتی به صورتی دیگر تصور کرد به نظر نا بهنجار می آید و هر چه این رخ دادها نا بهنجارتر به نظر برسد واکنشهای عاطفی ما نسبت به انها شدید تر است.

### واقع بینی

نگرش واقع بینانه نگرشی جامع همراه با دیدن جنبه های خنثی ، مثبت ومنفی هر چیز ، هر کس و هر پدیده است. نگاه واقع بینانه نگاهی مستدل و معتدل به خود ، دیگران و جهان هستی است.

اگر چه رضایت از زندگی تحت تاثیر عوامل بسیار زیاد درونی و بیرونی است اما یکی از عواملی که در رضایت یا عدم رضایت هر کس نقش دارد نوع نگرش و تفکر او یعنی خوش بینی ، بدبینی یا واقع بینی است. (مورفی ژوزف ، ۱۳۸۶)

در حالیکه همه انسانها در طول حیات خود گاهی خوش بین زمانی بد بین و در مواردی واقع بین هستند اما هر کس بنا بر پیشینه ، تربیت ، تجربه ، دانش و بینش خود گرایش بیشتری به یکی از این سه نگرش دارد.

### انسان با افکار و اندیشه های خود

انتظارات ، ارزشها ، باورها ، احساسات و رفتار خود را شکل دهد. واقع بینی ، نگاهی مبتنی بر هستها برای دستیابی به باید هاست . کسی که در برخورد با انواع موضوعات و موارد بتواند خوب وبد، قوت و ضعف و بود ونبودها را همانگونه که هستند به درستی تشخیص دهد وبشناسد با بسیاری از رویدادها ، قوانین و شرایط زندگی سریعتر و آرامتر برخورد میکند

وتوقعات خود را با واقعیات سازگار می سازد. واقع بینی یکی از شیوه های نگرستن، سنجیدن و برگزیدن است که به طور نسبی با روشن بینی ، استدلال و منطق همراه است.

واقع بین کسی است که هستها را بررسی و ارزیابی می کند وبا توجه به ارمانها ، اهداف، انتظارات ، امکانات و شرایط فردی و محیطی انها را می پذیرد و یا با انها مبارزه می کند . واقع بینی به معنای تسلیم شدن و پذیرش بدون چون و چرا نیست بلکه نوعی درست دیدن برای بهتر شدن است.

شاید بتوان گفت خیلی ها ادای واقع بینی و واقعیت پذیری را در می آورند خیلی ها ان نیستند که هستند بلکه ان هستند که نیستند که خود نشانه واقعیت گریزی انها ست.



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد شیراز



بعضیها واقعیت را برای خود به غلط تعریف میکنند و شاید ریشه بسیاری از مشکلات و گرفتاریهای آنها ناشی از تعریف نادرست از واقعیت و پذیرش آن است.

ما در کلام و گفتار طرفدار واقع بینی

هستیم اما در عمل و رفتار اسیر خود بینی و عاداتهایمان می باشیم. ما توقعات را جایگزین واقعیات می کنیم و واقعیت را انطور که دلمان می خواهد تعریف می کنیم. ما همه کس و همه چیز را از صافی توقعات خود می گذرانیم و با خود فریبی عمدی و سهوی آنرا واقع بینی می نامیم تا روزی که توقعات خود را برتر از واقعیات بدانیم نگرش خود بینانه و کامجویانه جایگزین نگرش واقع بینانه میشود و هیچ چیزی را انگونه که هست و واقعیت دارد ارزیابی و انتخاب نمی کنیم.

مادر طول حیات خود تجربیات گوناگونی از بدبینی و خوش بینی داریم گاهی گرفتار بدبینی و منفی نگری ازارنده می شویم و به شدت خود را ناتوان میبینیم و نگرانیهای گوناگونی را تجربه میکنیم و دچار اشفتهگی، تردید، ترس، ناامیدی، بهانه تراشی و حتی گوشه گیریهای نا خواسته می شویم. زندگی کسانی که گرفتار بدبینی مزمن و شدید می شوند زندگی محدود، تکراری و همراه باخستگی، افسردگی و درماندگی است. اینگونه افراد تهدید و مساله را بیشتر از فرصت و راه حل میبینند و با آنها زندگی می کنند. بدبین و منفی نگر گاهی در خلوت و تنهایی از یک علامت و عامل ساده و کوچک منفی یک بحران بزرگ برای خود ترسیم میکند و از کاه کوه می سازد.

گاهی اینگونه افراد دچار توهم شدید میشوند و از همه و حتی از خود می گریزند. بسیاری از برخوردها، ناراحتی ها و گرفتاریهای اینگونه افراد در روابط عاطفی، خانوادگی و حرفه ای ناشی از بزرگ نمایی منفی هاست. نقطه مقابل بد بینی و منفی نگری شدید و مخرب در زندگی، خوش بینی و مثبت نگری کاذب است

بعضی از افراد گاهی آنقدر نسبت به همه کس و همه چیز خوش بین هستند که هیچ چیزی جز خوبی را مثبت و فرصت نمی بینند پدر ارتباط با دیگران و یا برخورد با انواع پدیده ها بسیار ساده و راحت همه چیز را می پذیرند، اینگونه افراد گاهی آنقدر غرقدر خوش بینی میشوند که از نظر دیگران ساده لوح به نظر و معمولاً آنها را جدی نمی گیرند.

تمرین کنیم تا برای زندگی سالم، آرام و مطلوب هم از بدبینی و منفی نگریهای زیاد دوری کنیم و هم از خوش بینی و مثبت نگریهای کاذب، فریبنده و دروغین بهره‌بریم. همه کس و همه چیز را همانگونه که هستند بشناسیم و ارزیابی کنیم.

بارها شاهد نشان دادن لیوانی بوده ایم که آنرا تا نیمه آب ریخته اند و از ما پرسیده اند که لیوان را چگونه میبینیم؟ و آنرا چه می نامیم؟ اگر گفته ایم این لیوانی نیمه پر است ما را خوش بین و اگر آنرا لیوانی نیمه خالی معرفی کرده ایم ما را بد بین نا میده اند.

با کمی دقت تیز بینی و هوشمندی می توان نگاهی متفاوت به همین لیوان داشت و در معرفی آن از پسوند خالی و پر استفاده نکرد این لیوان یک لیوان نصفه و نیمه از آب است این نوع نگرش و تفکر را می توان نگرش و تفکر واقع بینانه نامید که خود نقش بسیار مهمی در تحول، رشد و پیشرفت دارد. اگر خواهان تحول و دگرگونی های سازنده و ارزنده هستید همواره خود و زندگی خود را لیوان نصفه و نیمه ای بدانید که چیزهایی را دارد و چیزهایی ندارد. وقتی در زندگی ناامید می شوید به نیمه پر زندگیتان یعنی به بسیاری از استعدادها، قابلیتها، جذابیتها، مزیتها، سلامتی، امکانات و داشته هایتان بنگرید تا بتوانید با پشتوانه آنها و امیدواری بیشتر نیمه خالی زندگی را پر کنید و به موفقیت های بیشتری دست پیدا کنید. هنگامی که در زندگی بسیار سرمست، مغرور و خودخواه میشوید و ممکن است گرفتار سهل انگاری و خود شیفتگی شوید به نیمه خالی زندگی خود فکر کنید و بپذیرید که برای رسیدن به کمال و منزلت واقعی هنوز نیازمند خیلی چیزهای جدید و مفید هستید و بکوشید تا مسیر آینده را هوشیارانه و آگاهانه طی کنید.

نگرش و تفکر واقع بینانه نگرشی است که اگر چه واقعیتها را همانگونه که هستند میبیند، می سنجد و می پذیرد اما هیچگاه در هستها متوقف نمی شود و می کوشد تا با استفاده از داشته ها به بسیاری از نداشته هادست پیدا کند و جویاو پویا باشد.





روزنامه علمی و پژوهشی

96170-82201

دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد شیراز



واقع بین کسی است که شناخت و درک واقعیتها را پیش نیاز سنجش و گزینش منطقی و پاسخگویی درست به نیازهای خود و دیگران می داند. انتقاد پذیری، انعطاف پذیری، انطباق پذیری، عزت نفس، اعتماد به نفس و آمادگی برای به آفرینی، باز آفرینی و نوآفرینی و سازگاری با تحولات از جمله ویژگیهای انسان ها ی واقع بین به شمار می روند. (حسینی عطار و خواجه محمود ابادی، رهایی از زندان ذهن، ۱۳۹۴)

### تمرین واقع بینی

هر کس و هر چیز را در جایگاه خود مورد سنجش و گزینش قرار دهید.

هر کس و هر چیز را در حد و اندازه خودش ارزیابی کنید.

یکی از مهمترین موانع تصمیم گیری در زندگی اطلاعات بسیار زیاد و اضافی هستند. برای واقع بینی بایستی این حدود اندازه ها را با دقت بشناسید و رعایت کنید.

نگرش واقع بینانه نگرشی جامع همراه با دیدن جنبه های خنثی، مثبت و منفی هر چیز، هر کس و هر پدیده است. نگاه واقع بینانه نگاهی مستدل و معتدل به خود، دیگران و جهان هستی است.

اگر چه رضایت از زندگی تحت تاثیر عوامل بسیار زیاد درونی و بیرونی است اما یکی از عواملی که در رضایت یا عدم رضایت هر کس نقش دارد نوع نگرش و تفکر او یعنی خوش بینی، بدبینی یا واقع بینی است.

در حالیکه همه انسانها در طول حیات خود گاهی خوش بین زمانی بد بین و در مواردی واقع بین هستند اما هر کس بنا بر پیشینه، تربیت، تجربه، دانش و بینش خود گرایش بیشتری به یکی از این سه نگرش دارد.

انسان با افکار و اندیشه های خود، انتظارات، ارزشها، باورها، احساسات و رفتار خود را شکل دهد. واقع بینی، نگاهی مبتنی بر هستها برای دستیابی به باید هاست. کسی که در برخورد با انواع موضوعات و موارد بتواند خوب و بد، قوت و ضعف و بود و نبودها را همانگونه که هستند به درستی تشخیص دهد و بشناسد با بسیاری از رویدادها، قوانین و شرایط زندگی سریعتر و آرامتر برخورد میکند.

و توقعات خود را با واقعیات سازگار می سازد. واقع بینی یکی از شیوه های نگرستن، سنجیدن و برگزیدن است که به طور نسبی با روشن بینی، استدلال و منطق همراه است.

واقع بین کسی است که هستها را بررسی و ارزیابی می کند و با توجه به آرمانها، اهداف، انتظارات، امکانات و شرایط فردی و محیطی آنها را می پذیرد و یا با آنها مبارزه می کند. واقع بینی به معنای تسلیم شدن و پذیرش بدون چون و چرا نیست بلکه نوعی درست دیدن برای بهتر شدن است.

شاید بتوان گفت خیلی ها ادای واقع بینی و واقعیت پذیری را در می آورند خیلی ها ان نیستند که هستند بلکه ان هستند که نیستند که خود نشانه واقعیت گریزی آنها ست

بعضیها واقعیت را برای خود به غلط تعریف میکنند و شاید ریشه بسیاری از مشکلات و گرفتاریهای آنها ناشی از تعریف نادرست از واقعیت و پذیرش ان است.

ما در کلام و گفتار طرفدار واقع بینی

هستیم اما در عمل و رفتار اسیر خود بینی و عاداتهایمان می باشیم. ما توقعات را جایگزین واقعیات می کنیم و واقعیت را انطور که دلمان می خواهد تعریف می کنیم. ما همه کس و همه چیز را از صافی توقعات خود می گذرانیم و با خود فریبی عمدی و سهوی انرا واقع بینی می نامیم تا روزی که توقعات خود را برتر از واقعیات بدانیم نگرش خود بینانه و کامجویانه جایگزین نگرش واقع بینانه میشود و هیچ چیزی را انگونه که هست و واقعیت دارد ارزیابی و انتخاب نمی کنیم.



مادر طول حیات خودتجربیات گوناگونی از بدبینی و خوش بینی داریم گاهی گرفتار بدبینی و منفی نگری ازارنده می شویم وبه شدت خود را ناتوان میبینیم ونگرانیهای گوناگونی را تجربه میکنیم ودچار اشفنگی، تردید، ترس ، ناامیدی ، بهانه تراشی وحتی گوشه گیریهای نا خواسته می شویم.زندگی کسانی که گرفتار بدبینی مزمن وشدید می شوند زندگی محدود، تکراری وهمراه باخستگی ، افسردگی و درماندگی است . اینگونه افراد تهدید و مساله را بیشتر از فرصت وراه حل میبینند وبا انها زندگی می کنند.بدبین ومنفی نگر گاهی در خلوت و تنهایی از یک علامت وعامل ساده وكوچک منفی یک بحران بزرگ برای خود ترسیم میکنند واز کاه کوه می سازد.

گاهی اینگونه افراد دچار توهم شدید میشوند واز همه وحتی از خود می گیرند . بسیاری از برخورد ها ، ناراحتی ها وگرفتاریهای اینگونه افراد در روابط عاطفی ، خانوادگی و حرفه ای ناشی از بزرگ نمایی منفی هاست. نقطه مقابل بد بینی و منفی نگری شدید ومخرب در زندگی، خوش بینی ومثبت نگری کاذب است.

بعضی از افراد گاهی آنقدر نسبت به همه کس و همه چیز خوش بین هستند که هیچ چیزی جز خوبی را مثبت و فرصت نمی بینند پدر ارتباط با دیگران ویا برخورد با انواع پدیده ها بسیار ساده و راحت همه چیز را می پذیرند، اینگونه افراد گاهی آنقدر غرقدر خوش بینی میشوند که از نظر دیگران ساده لوح به نظر ومعمولا آنها را جدی نمی گیرند.

تمرین کنیم تا برای زندگی سالم ، آرام و مطلوب هم از بدبینی ومنفی نگریهای زیاد دوری کنیم وهم از خوش بینی ومثبت نگریهای کاذب ،فریبنده ودروغین بهره‌زیم.همه کس و همه چیز را همانگونه که هستند بشناسیم و ارزیابی کنیم.

بارها شاهد نشان دادن لیوانی بوده ایم که آنرا تا نیمه آب ریخته اند واز ما پرسیده اند که لیوان را چگونه میبینیم ؟ وانرا چه می نامیم ؟ اگر گفته ایم این لیوانی نیمه پر است ما را خوش بین واگرانرا لیوانی نیمه خالی معرفی کرده ایم ما را بد بین نامیده اند.

با کمی دقت تیز بینی و هوشمندی می توان نگاهی متفاوت به همین لیوان داشت ودر معرفی آن از پسوند خالی وپر استفاده نکرد این لیوان یک لیوان نصفه و نیمه از آب است این نوع نگرش و تفکر را می توان نگرش و تفکر واقع بینانه نامید که خود نقش بسیار مهمی در تحول ، رشد و پیشرفت دارد.اگر خواهان تحول و دگرگونی های سازنده و ارزنده هستید همواره خود و زندگی خود را لیوان نصفه و نیمه ای بدانید که چیزهایی را دارد و چیزهایی ندارد.وقتی در زندگی ناامید می شوید به نیمه پر زندگیتان یعنی به بسیاری از استعدادها،قابلیتها ،جذابیتها ، مزیتها، سلامتی ، امکانات واداشته هایتان بنگرید تا بتوانید با پشتوانه آنها و امیدواری بیشتر نیمه خالی زندگی را پر کنید و به موفقیت های بیشتری دست پیدا کنید.هنگامی که در زندگی بسیار سرمست ،مغرور و خودخواه میشوید وممکن است گرفتار سهل انگاری وخود شیفتگی شوید به نیمه خالی زندگی خود فکر کنید وبپذیرید که برای رسیدن به کمال ومنزلت واقعی هنوز نیازمند خیلی چیزهای جدید ومفید هستید وبکوشید تا مسیر آینده را هوشیارانه و آگاهانه طی کنید.

نگرش و تفکر واقع بینانه نگرشی است که اگر چه واقعیتها را همان گونه که هستند میبینند،می سنجد و می پذیرد اما هیچگاه در هستها متوقف نمی شود و می کوشد تا با استفاده از داشته ها به بسیاری از نداشته هادست پیدا کند وجویابو پویا باشد.

واقع بین کسی است که شناخت و درک واقعیتها را پیش نیاز سنجش وگزینش منطقی وپاسخگویی درست به نیازهای خود و دیگران می داند. انتقاد پذیری ،انعطاف پذیری ،انطباق پذیری، عزت نفس،اعتمادبه نفس و آمادگی برای به آفرینی ، باز آفرینی و نوآفرینی و سازگاری با تحولات ازجمله ویژگیهای انسان ها ی واقع بین به شمار می روند(هارواکر،اسرار ذهن ثروتمند.۱۳۹۴)

تمرین واقع بینی

هر کس وهر چیز را در جایگاه خود مورد سنجش وگزینش قرار دهید.

هر کس و هر چیز را در حد واندازه خودش ارزیابی کنید.

یکی از مهمترین موانع تصمیم گیری در زندگی اطلاعات بسیار زیاد واضافی هستند.برای واقع بینی بایستی این حدود اندازه ها را با دقت بشناسید ورعایت کنید.



دانشگاه شیراز

96170-82201

دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد شیراز



واقع بینی گاهی تمرینی برای اعتدال و میانه‌روی است. بدفهمی، کج فهمی و تفسیرهای نادرست واغراق آمیز بزرگترین افتخار زندگی ما هستند که باعث بحرانهای گوناگون می شوند.

خود فهمی و نوع احساسات نسبت به خودمان نقش بسیار مهمی در فرآیندهای ذهنی و زندگی ما دارند، که به وسیله آن میتوان زندگی بهتری را داشته باشیم.

هر هفته یک تمرین برای تقویت واقعیتها ی زندگیتان انجام دهید.

هر ماه آثار چندین تحول ناشی از واقع بینی های خود دیگران را ثبت و ضبط کنید و آنها را با دقت مورد بررسی و تحلیل قرار دهید.

هر سه ماه یکبار الزامات و اقدامات موفقیت بیشتر و واقعیت پذیریهایی بیشتر را بشناسید و آنها را به صورت اولویت ها و ضرورت‌های آینده مشخص و مدون کنید.

هر شش ماه یکبار نتایج موفقیت ها و پیشرفت هایتان که مرتبط با واقع بینی بوده‌اند به صورت یک تابلو درآورید و سعی کنید با مطالعه و دیدن آنها هدفمندتر، امیدوارتر و جدی تر به راهتان ادامه دهید.

هر سال با ارزیابی واقع بینانه هسته‌ها و نیستها، باید‌ها و نباید‌ها و خوب و بدها کتابچه ای برای استفاده خود و دیگران بنویسید تا در آینده بیشتر و بهتر به اهداف و ارمانهایتان نزدیک شوید.

با واقع بینی واقعیت پذیری بکشید تا علاوه بر خود فهمی و خود پذیری به هم فهمی و هم پذیری در زندگی و کسب و کارها برسید و به آرامش، آسایش و ارزشهای مادی و معنوی بیشتری دست پیدا کنید.

پس بیاییم واقع بینی را از هر جاکه آماده تر، آسانتر، ساده تر و روشدنی تر است و از خود مان و آنچه مربوط به اخلاق، افکار، گفتار، رفتار و آثار خودمان است آغاز کنیم.

پس بیاییم با پرسشهای ساده، به پاسخ های تازه برای زندگی بهتر دست پیدا کنیم از جمله اینکه:

واقعیت‌های زندگی من کدامند؟

جایگاه واقعی من کجاست؟

اخلاق واقعی ما چگونه است؟

ذهن و فکرو نیت واقعی من برای انجام امور گوناگون چیست؟

تا چه اندازه انتظار ات، اهداف، اعمال و رفتارم با واقعیتها ارتباط دارند؟

چگونه میتوانم با خودداری از خوش بینی و بدبینی زیاد خود را به واقع بینی نزدیک کنم؟

بپذیریم که واقعیت مطلق نیست، هیچ کس همیشه واقعیتها را نمی شناسند اما هر کس با تمرین میتواند واقع بینانه تر زندگی کند و با واقع بینی به آرامش، آسایش و ارزشهای مادی و معنوی بیشتر و بهتری دست پیدا کند.

واقع بین کسی است که از طریق تجربه آموخته است که آنچه هست به معنای آنچه همیشه خواهد بود، نیست. واقع بینی نوعی درست بینی و روشننگری است که می تواند چاره باب، چاره ساز، راهگشا باشد.

واقع بین کسی است که در برخورد با انواع پدیده‌های زندگی هسته‌ای را بدون دستکاری جستجو میکند و می پذیرد اما تسلیم نمیشود.

وهراسی از برخورد با واقعیت‌های زندگی ندارد. (مورفی زوزف. معجزه فکر ۱۳۸۶)



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد تهران

روزنامه علمی و پژوهشی

96170-82201



## نتیجه گیری

داشتن سلامت فکری ضرورتی همگانی است و افزایش شناخت و دانستن این که واقعیت چیست و تحلیل مشکلات و مسایل برای ما ایجاب مینماید که در جهت بررسی پازل فکری خود نسبت به مسایل زندگی آگاه باشیم و نگاه بر اساس شالوده فکری سالم عمل نماییم. شناسایی کلیشه های واقع گریزی و اشنایی با تفکر معیوب که حاکی از کاربرد مکانیزمهای دفاعی بوده و باعث تحریف فکری ما میشود سنجش و ارزیابیهای نادرستی به ما در برخورد با واقعیت می دهد که باعث ایجاد انواع مشکلات فکری و روانی و حتی جسمی می گردد که گاهی تا سالیان متمادی افراد را دچار مشکلات سلسله وار می نماید که با کمی دقت میتوان دریافت که این امور حاصل الگوهای اشتباه تفکر ما است که در اثر تکرار و تمرین و ممارست برای ما به عادت می نا خودآگاه تبدیل شده است که با بن بستهای مضاعفی ما را مواجه می نماید که از طریق درمان و ملزم نمودن خود به تمرین برنامه های اصلاحی سالم میتوان دوباره به واقعیت برگشت و باز زندگی فارغ از بیماریها و مشکلات جسمی و روانی را تجربه نمود فقط کافی است با سنجشهای خود از واقعیات و معایب ترازوی فکر خود آگاه شویم و درصدد جایگزین ها و الگوها و تنظیمات درست فکری که درامدی بر اعمال ما هستند بر اییم امید است که بتوانیم شناسایی و آگاهی و شناخت صحیحی در مواجهه با واقعیات زندگی داشته باشیم به گونه ای که علاوه بر مصلحت اندیشی برای اعمال خود بتوانیم راه گشا و کمک کننده به حل مشکلات افراد دیگر در زندگی و جامعه و میهن عزیزمان باشیم.

## منابع

۱. کاویانی، حسین. (۱۳۸۶). شناخت اجتماعی. تهران: انتشارات مهر کاویان
۲. صاحبی، علی. (۱۳۹۵). واقعیت درمانی. تهران: انتشارات سمت
- ۳-صاحبی، علی. (۱۳۹۵). واقعیت درمانی برای قرن بیست و یکم. تهران: انتشارات سایه سخن
- ۴-گنجی، حمزه. (۱۳۸۶). بهداشت روانی. تهران: انتشارات ارسباران
- ۵-صاحبی، علی. (۱۳۹۵). زندگی در صدف خویش گهر ساختن است. تهران: انتشارات سایه سخن
- ۶-جلالیان، پرویز. (۱۳۸۷). پیروز خواهید بود اگر... تهران: انتشارات نیک فرجام
- ۷-جزایری و رحیمی (۱۳۹۳). آموزش مهارتهای زندگی. تهران: انتشارات دانزه
- ۸-حسینی عطارو خواجه محمود ابادی. (۱۳۹۴). رهایی از زندان ذهن. تهران: انتشارات شمشاد
- ۹-هاراواکر: اسرار ذهن تروتمند. تهران: انتشارات نسل نو اندیش
- ۱۰-مورفی ژوزف (۱۳۸۶) معجزه فکر. تهران: انتشارات نغمه