

بدبین باش یا خوش بین؟

فاطمه هاشمی - مشاور تحصیلی



در زندگی شخصی دوستان تان شما را چگونه فردی می شناسند؟

آیا اطرافیان تان شما را یک فرد بدبین در مسائل مختلف می شناسند یا از طرف آن ها فردی خوشبین قلمداد می شوید؟

مهم این است که، نه خوشی بینی محض و نه بدبینی مطلق، هیچ کدام به تنهایی نمی تواند عاملی مؤثر در دستیابی به موفقیت باشد. چه بسا خوش بینی مفرط سبب نادیده گرفتن نقص های مان می شود و بدبینی محض نیز سبب نادیده گرفتن موفقیت های نسبی خواهد شد. یادتان باشد که همین موفقیت های نسبی باعث افزایش انگیزه و تحرک های رفتاری خواهند شد. به همین دلیل توصیه می ما به صورت خلاصه آن است که باید واقع بین باشید.

کارکنان یکی از شرکت های تولیدی قطعات خودرو که به شدت دچار بحران مالی شده بود، اقدام به اعتصاب کردند. مدیر شرکت پولی برای پرداخت حقوق معوقه ی کارکنان نداشت اما مطمئن بود در صورت تحمل یک دوره ی رکود، شرکت می تواند بار دیگر به دوران اوج بازگردد. او از یک روان شناس دعوت کرد تا برای کارکنان سخنرانی کند و امید از دست رفته ی آنان را برگرداند. هدف مدیر کارخانه ایجاد انگیزه و زنده کردن روح امید در کارکنان شرکت بود.

روان شناس در خلال ارائه ی مطالب، یک ورق کاغذ بزرگ برداشت و با ماژیک یک نقطه ی سیاه بزرگ در مرکز آن کشید. او کاغذ را به کارکنان نشان داد و از آن ها پرسید: چه می بینید؟

قبل از همه مردی از جایش برخاست و گفت: من نقطه ای سیاه می بینم.

روان شناس پرسید: بسیار خوب دیگر چه می بینید؟

همه به اتفاق گفتند نقطه ای سیاه.

روان شناس پرسید: آیا هیچ چیز دیگری نمی بینید که اطراف این نقطه سیاه باشد؟ تقریباً همه ی کارکنان شرکت پاسخ شان منفی بود و یک صدا می گفتند: نه... نه... نه.

روان شناس گفت: پس این ورق کاغذ چه شد؟ و ادامه داد: من مطمئنم همه ی شما آن را دیده اید و می بینید اما خودتان تصمیم گرفته اید که آن را ندیده بگیرید.

در زندگی تمام ما انسان ها هم این گونه است. همه ی ما تمایل داریم همه ی

خوبی ها و امتیازاتی را که داریم، نادیده بگیریم و در مقابل همه ی توجه و انرژی خود را روی مشکلاتی متمرکز کنیم که مانند این نقطه های کوچک هستند و باعث ناامیدی و دلسردی های مان می شوند. آن ها کوچک و بی اهمیت هستند. البته باید بتوانیم افق دید خود را وسیع تر کنیم و همه ی تصویر زندگی را ببینیم.

برای این که نکات مثبت در شخصیت شما برجسته شود باید **اعتماد به نفس** خود را تقویت کنید. اعتماد به نفس، کلیدی حیاتی برای موفقیت در هر قدمی از زندگی است. کسانی که دارای اعتماد به نفس بالاتری هستند، بیش تر مورد توجه قرار می گیرند. این افراد راحت تر از دیگران به اهداف خود دست پیدا می کنند. در حالی که افراد با اعتماد به نفس پایین، اغلب در پایان کارها و فعالیت های شان بازنده هستند.

شما هم اگر می خواهید در پایان راهی که انتخاب کرده اید، نشان داوطلب موفق بودن را داشته باشید و پس از آزمون سراسری خوشحال و با انرژی باشید، چاره ای ندارید جز آن که اعتماد به نفس خود را بالا ببرید، اهداف خود را شفاف کنید، اگر لازم است آن ها را به اهداف کوچک تر تقسیم کنید. این کوچک سازی اهداف باید تا جایی ادامه پیدا کند که بتوانید اهداف کوچک شده را اداره کنید و هر بار که به یکی از آن ها دست می یابید، خود را تشویق نمایید. این کوچک سازی اهداف و تشویق پس از دست یابی به هدف های کوچک شده، اعتماد به نفس شما را بالا می برد و به شما کمک می کند تا به اهداف بزرگ تر برسید.

از عدم موفقیت و شکست هایی که برای تان پیش می آید، نترسید. آن ها را انگیزه های برای برداشتن گام های بلندتر قرار دهید و به حرکت خود ادامه دهید. به خود بگویید: **دفعه ی بعد موفق خواهم شد.** هیچ گاه اجازه ندهید که خطاهای شما باعث درهم شکستن شما شوند. آن ها شما را درون پوسته ای بسته نگه می دارند و اعتماد به نفس تان را ویران می کند.

بهترین کار این است که خطاهای خود را موضوعی کم اهمیت تلقی کنید و به یک مبارزه ی تازه فکر کنید. یادتان باشد که از اشتباهات خود چیزهای تازه یاد می گیرید. پس در مورد توانایی های خود واقع بین باشید. افرادی که سعی می کنند به چیزی بیش از توان خود دست یابند اغلب سقوط می کنند. باید متوجه باشید که این بزرگ انگاری غیر واقعی توانایی ها را به اشتباه اعتماد به نفس نام گذاری نکنید.

این جمله را همین الان بر روی یک کاغذ بنویسید و جایی در دید خود قرار دهید. **«رمز رسیدن به هدف ها و دستیابی به موفقیت، تمرکز است. دست کم روزی دو بار هدف های تان را بررسی کنید.»**