

# خوش خیالی هرگز ... ... مثبت اندیشی آری

مصطفی تابان - روان شناس



احتمالاً تو هم در سننن کودکی یا نوجوانی با این صحنه روبرو شده‌ای که کسی نیم لیوانی آب را نشان دهد و بخواهد بگویی: «چقدر آب در لیوان است؟»

اگر پاسخ می‌دادی نیمه‌ی لیوان پر است حتماً فردی «مثبت اندیش» تلقی می‌شدی و اگر نیمه‌ی خالی لیوان را می‌دیدی باید فکری به حال خودت می‌کردی!

«مثبت اندیشی» در فرهنگ ما واژه‌ای مثبت است، اما «خوش خیالی» بار معنایی منفی دارد و صفتی ناپسند به حساب می‌آید. به راستی مرز میان این دو کجاست؟

مثبت اندیشی و خوش خیالی هر دو بر «می شودها» تکیه می‌کنند با این تفاوت که «می شود» در مثبت اندیش فعالانه و در خوش خیالی منفعلانه است. مثبت اندیشی هرگز به معنای ندیدن کاستی‌ها، انتقاد نکردن و عدم تلاش در جهت بهبود آن‌ها نیست. بلکه به معنای دیدن واقعیت و برنامه‌ریزی دقیق، هدفمند و امیدوارانه برای تغییر آن است. در واقع مثبت اندیشی تضادی با واقع گرایی ندارد، بلکه تأکید بر این واقعیت است که اگر چه نیمی از لیوان خالی است، اما اراده‌ی انسان می‌تواند ظرف چند ثانیه نیمه‌ی خالی لیوان را نیز پر کند!

درست است که اغلب موفقیت‌ها در دنیای امروزی سخت‌تر و پیچیده‌تر از پر کردن یک لیوان آب هستند، اما مثبت اندیشان همواره بر این جمله تأکید می‌کنند که «کار هر قدر سخت‌تر شود، من هم هنگام اجرای آن سخت‌تر می‌شوم» البته این جمله، به عمل بستگی دارد.

خوب است بدانی، روانشناسان معتقدند خوشبینی و بدبینی عاداتی هستند که در کودکی یاد می‌گیریم. والدین سرمشق ما هستند. وقتی لوله‌ی آب می‌شکست و در خانه سیل راه می‌افتاد، آیا پدر ماتم می‌گرفت که: **چرا چنین ویرانه‌ای را خریده‌ایم؟** یا اینکه با آرامش می‌گفت: **خوب شد در قرارداد لوله‌کشی ضمانت شده‌است.** روان‌شناسان دریافته‌اند که این صفت را می‌توان تقویت یا تضعیف کرد. در اطرافیان‌ت سراغ داری کسی را که بعد از یک حادثه به همه چیز بدبین شده‌است و دیگر نمی‌تواند

مثبت اندیش باشد. یا شخصی را که بعد از ماجرای به آدم مثبت اندیش فوق‌العاده تبدیل شده باشد!

برای تبدیل شدن به یک فرد مثبت اندیش:

## به موفقیت فکر کنید و انتهای قصه را متعلق به خود بدانید!

تصویر غیرقابل ویرایش بعنوان یک شخص موفق از خودتان در ذهن ایجاد کنید. این تصویر قوی را همیشه همراه‌تان داشته باشید و اجازه ندهید هیچ‌وقت از ذهن‌تان پاک شود. به مرور زمان، این تصویر با شما رشد می‌کند و جزئیات آن مشخص‌تر می‌شود. هیچ‌وقت نباید با واقعیت تصویر عقلانی مبارزه کنید. ذهن شما سعی خواهد کرد منفذهای خالی آن چه را که ابتدا تصویر شده بود، پر کند. صرف‌نظر از این که چقدر در آن لحظه ممکن است همه چیز بد و زشت به نظر برسد، همیشه موفقیت را به یاد داشته باشید.

## به‌سادگی تحت تاثیر دیگران قرار نگیرید.

این یکی از هوشمندانه‌ترین رفتارهاست. نباید سریع و به‌شدت تحت‌تاثیر دیگران قرار بگیرد که بخواهید از آن‌ها تصویرسازی کنید. هیچ‌کس نمی‌تواند به اندازه‌ی خودتان موثر باشد. یادتان باشد که یک نفر ممکن است بسیار فعال و موفق به‌نظر برسد، اما ممکن است به همان اندازه نیز کمبود اعتمادبه‌نفس داشته باشد و به اندازه‌ی شما، از اظهار نظرهای‌تان بترسد.

## خودتان را بهتر بشناسید.

بررسی کنید که چه عاملی موجب پایین آمدن‌تان از اهداف یا سبب ترس‌ها و سوءظن‌های‌تان شده است. امکان دارد که این احساسات منفی از کودکی شما ریشه گرفته باشد. ممکن است برای کمک به درک بهتر این احساسات و رفتارها به یک متخصص نیاز پیدا کنید. سعی کنید خودتان را بهتر بشناسید که این اولین قدم برای کنترل بهتر زندگی‌تان است.

یادمان باشد فقط زمانی که به خودمان ایمان داشته باشیم می‌توانیم مثبت فکر کنیم.