

وقتی هوا به اندازه‌ی کافی تاریک است، می‌توانید ستارگان را ببینید.
«رالف والدو امرسون»



احساس خوش‌بینی بیش‌تری کنید

قبل از این‌که به شما توصیه کنم احساس خوش‌بینی بیش‌تری کنید، لازم می‌دانم به بررسی خوش‌بینی، بدبینی و واقع‌بینی اشاره داشته باشم. ما مسائل اطراف‌مان را با عینک می‌بینیم.

کلیتم اگر چه دنیا پر از رنج است، پر از راه‌های غلبه بر آن رنج نیز هست. «هلن کلر»

عینک اول، عینک بدبینی:

این عینک، همه چیز را بدشکل و منفی جلوه می‌دهد. اگر قرار باشد با این عینک، گل‌های زیبای درون باغ را ببینیم، تنها چیزی را که با آن می‌توانیم ببینیم، بوته‌های خشک گل‌ها و خارها می‌باشد و اگر قرار باشد به یک باغ سرسبز پر از میوه‌های فراوان برویم، تنها چیزی را که می‌توانیم از پشت شیشه‌های این عینک ببینیم، درختان خشک آفت‌زده و علف‌های هرز می‌باشد و این عینک، کار دیگری که برای ما انجام می‌دهد، این است که اگر چاه یا چاله‌ای وجود نداشته باشد، وجود آن‌ها را برای ما می‌سازد و اگر چاله‌ای باشد، آن قدر آن را بزرگ جلوه می‌دهد که چاله را چاه ببینیم و همین دید منفی و بد، در ما این احساس را به وجود می‌آورد که سرانجام، روزی در این چاه می‌افتیم.

عینک دوم، عینک خوش بینی:

این عینک برخلاف عینک قبلی، همه چیز را زیبا و مثبت جلوه می‌دهد. اگر قرار باشد با این عینک، گل‌های زیبای درون باغ را ببینیم، تنها چیزی که با آن می‌توانیم ببینیم، فقط گل‌های زیبا و رنگارنگ می‌باشد بدون دیدن خارها و اگر قرار باشد به یک باغ سرسبز پر از میوه برویم، تنها چیزی که در این باغ می‌بینیم، میوه‌های رسیده و خوشمزه است. میوه‌های کال و علف‌های هرز (در صورت وجود) درون باغ را نمی‌بینیم و این عینک، کار دیگری که برای ما انجام می‌دهد، این است که نه چاه را می‌بینیم و نه چاله را و یا این که چاه را چاله می‌بینیم و چاله را هم دراصل نمی‌بینیم.

عینک سوم، عینک واقع بینی:

این عینک، برخلاف دو عینک قبلی و همانند آینه، هر چیز را همان طور که هست به ما نشان می‌دهد، نه کم‌تر و نه بیش‌تر و اگر قرار باشد با این عینک به دیدن گل‌های زیبا برویم، هم گل‌های زیبا را می‌بینیم و هم خارهای آن‌ها را و اگر قرار باشد به یک باغ زیبا و سرسبز پر از میوه برویم، در آن جا هم میوه‌های رسیده را می‌بینیم و هم میوه‌های نرسیده و کال را و هم چنین چنان چه در باغ، آفت‌زدگی یا علف‌هرزی باشد، آن‌ها را می‌بینیم و کار دیگر این عینک، این است که چاه را چاه نشان می‌دهد و چاله را چاله.

اگر ما به شما توصیه می‌کنیم که احساس خوش بینی بیش‌تری کنید، هدف خاصی داریم و آن، این است که با شجاعت به پیش بروید و احساس یأس و ناامیدی نکنید. اگر از باورها که نقش عمده‌ای دارند، بگذریم، معنویت و ایمان در این میان، نقش و اثر زیادی دارد. شما می‌توانید در هنگام ناامیدی، امید داشته باشید.

آری شما می‌توانید. حال در زیر به مواردی می‌پردازیم که به شما کمک می‌کند با ناامیدی که حاصلی جز افسردگی و نگرانی ندارد، مبارزه نمایید:

● به خاطر داشته باشید که زندگی به ما می‌آموزد: «این نیز بگذرد.»

● همیشه این گفته‌ی «آنتونی رابینز» را در نظر داشته باشید: «هر حادثه‌ای، دارای دلیلی است مثبت به نفع من.»

● با این فکرها که بدبختی و مصیبت کنونی، ناامیدکننده و دائمی است، مبارزه کنید. (البته شاید به نظر شما این گونه باشد، به هر حال با آن مبارزه کنید.)

● علت‌های بدبینی خود را بر روی یک صفحه‌ی کاغذ بنویسید و جلوی هر مورد، گواه (علت) این که حقیقی است یا خیالی را بنویسید. (شاید در تفسیر و برداشت‌تان، اشتباه کرده باشید.)

● اگر در مورد بالا، موضوع نگران‌کننده‌ی واقعی و موجعی پیدا کردید، در جلوی آن دست‌کم، یک راه‌حل برای آن مسأله (آگاه باشید که گفتیم مسأله نگفتیم مشکل و همان‌طور که می‌دانید هر مسأله‌ای به‌طور حتم یک راه‌حلی دارد شاید هم بیش‌تر) ارائه دهید.

● نظریه‌های خود را با افرادی که دوست دارید، در میان بگذارید و درباره‌ی مسائل با آنان صحبت کنید و اجازه دهید به شما کمک کنند.

● وقتی احساس ناامیدی می‌کنید، با حرف زدن با خودتان، از ناامیدی خارج شوید. (می‌توانید عبارات‌های تأکیدی یا نیروبخش را به کار ببرید. برای نمونه چیزی شبیه این جمله را بگویید: خوش بینی در تمام وجودم سرازیر است و وجود دارد.)

● بدانید دو علت معمول بدبینی، ترس و تنفر است. بزرگ‌ترین خطر و ضرر این احساس‌ها، این است که ذهن‌تان را از کار می‌اندازند، پس تعیین نمایید که کدام‌یک از آن‌ها، ریشه‌ی دلسردی و ناامیدی شماست. اگر خدای ناکرده، آن‌ها (یا یکی از آن‌ها) را در خود یافتید، به‌طور حتم نسبت به برطرف کردن‌شان اقدام نمایید.

● خود را از شر فکرهای افسرده و مأیوس‌کننده برهانید. هر بار که خود را در حال شکایت کردن می‌بینید، بی‌درنگ خودتان را مشغول کاری کنید که ذهن‌تان را از موضوع ناراحت‌کننده، دور سازد.

● روش دیگر این است که هر وقت فکر منفی و نگران‌کننده به سراغ‌تان آمد، با کشتی که به دور دست‌تان بسته‌اید، ضربه‌ای دردآور به میج دست خود بزنید. چون اساس تمام کارهای ما لذت‌بردن یا فرار از رنج است، مغز شما نیز متوجه می‌شود هر وقت فکر منفی کند، با پدیده‌ی دردآور کُش مواجه می‌شود بنابراین، سعی می‌کند تا دیگر این شرایط (یعنی فکر منفی) تکرار نشود.

● اخبار ناامیدکننده را شاخ و برگ ندهید و بزرگ نکنید.

● فرضیه‌های منفی غیر لازم را طرد کنید. به‌عنوان نمونه به‌جای آن که بر این اعتقاد باشید که دنیا در حال از هم پاشیدن است، به خود بگویید: «ما از تجدید معنویت، بهره خواهیم برد.»

● همیشه این مطلب را در ذهن داشته باشید: «شاید هرگز پیش نیاید، پس چرا من نگران باشم.»

تهیه و تنظیم:

مهندس محمد محمدی پیدمشکی