

هنر مثبت اندیشی

علیرضا دهدشتیان؛ کارشناس ارشد مدیریت



جنبه های آزاردهنده و به ظاهر بد آن را متعادل و یا حتی می پوشاند و زندگی را در کل مجموعه ای خوب و زیبا می داند. خوش بینی یعنی باورکردن خوبیها و ایمان به معنی دار بودن اتفاقات امروز و فردا، خوش بینی یعنی با کوچک کردن نکات منفی، حداکثر نتایج مثبت را گرفتن، خوش بینی خصلتی شادی افزا و سرشار از امید است.

خوش بین واقعی یا مثبت اندیش حقیقی کسی است که در برابر هرگونه نگرانی و اضطراب ضعف نشان نمی دهد، وجودش مملو از شادی است و علی رغم ظاهر ناخوشایند اتفاقات امید خود را از دست نمی دهد. آلام و رنج های زندگی را برشمارید: بیماری، درد، ترس، کینه، ضرر، ستم، جنگ، مشکلات مالی و ... با این همه کسی هست که با کمک خدا می تواند بالاتر از همه این شرایط قرار گیرد. خوش بین واقعی کسی است که همیشه و در همه حال نگاه و فکر مثبت به زندگی دارد. آنچه همه ما باید بیاموزیم این است که چگونه ابزار لازم برای زندگی کردن و بالاتر از آن غلبه بر مشکلات و شرایط را پیدا کنیم. تا وقتی که دفاع درونی خود را پرورش ندهید در مقابل مصائب و مشکلات خمیده می شوید. یادتان باشد که معجزه در درون انسان به وجود می آید. به فرموده امیرالمومنین (ع) که خطاب به انسان می فرمایند: آیا می پنداری که جسم کوچکی هستی در حالی که در درون تو جهان بزرگی نهفته است. درد تو در درون توست و درمان آن نیز در درون توست. پس باید تلاش کرد. چرا که با نهادینه کردن تفکر مثبت در وجودمان می توانیم نعمتهای خدادادی را در دل قوی تر و نهایتاً جهت دار کنیم و هر روز با این روند تفکر به موفقیت های چشم گیری به لحاظ بهره وری فردی دست پیدا کنیم.

این مقاله نتیجه تجربیات و برداشت هایم در زمینه هنر مثبت اندیشی در عصر پرهیاهوی امروز است. اگر می خواهید در میان دغدغه ها و نگرانی های بیشمار دنیای کنونی با اعتماد به نفس و خوش بینی زندگی کنید، خواندن این مقاله را به شما توصیه می کنم. وقتی ابزار لازم برای کشف جنبه های مثبت و خلاق افراد و اتفاقات به ظاهر ناراحت کننده و دردناک را در اختیار داشته باشید و به طور مداوم ایمان مثبت خود را به آنها تقویت کنید، به یک خوش بین واقعی یعنی مثبت اندیش حقیقی تبدیل می شوید و این همان قله روشنی است که شما را به فتح آن دعوت می کنم. منظور من از خوش بین واقعی، آدم خیالاتی، پرمدها و یا ساده لوح نیست، بلکه کسی است که از بافت شخصیتی محکم، غیر شکننده و درعین حال انعطاف پذیر برخوردار است. کسی که در برابر فشارها خم می شود، نمی شکند و قادر است بدون تسلیم و خرد شدن در برابر آنها مقاومت کند. خوش بین واقعی از شالوده محکم و پویای شخصیتی برخوردار است و روحیه ای بالا در رویارویی با حوادث زندگی دارد.

با این همه، رسیدن به قله درخشان بستگی کامل به کیفیت اندیشه ما دارد: ضعیف یا قوی، جسور یا بزدل، مردد یا قاطع مثبت یا منفی. فقط کافی است عزم و اراده را به رفتار ذهنی خود اضافه کنید، آنگاه معجونی استثنایی بدست خواهید آورد. با داشتن روحیه مصمم می توانید تنش ها و اضطراب ها را بدون از هم پاشیده شدن تحمل کنید. نکته حیاتی نیز در همین جاست. تحمل ها باید به گونه ای باشد که نه تنها تسلیم الزامات و اجبارها نشویم، بلکه خود نیز صدمه ای نبینیم. خوش بینی، نظریه ای که بر طبق آن جنبه های خوب زندگی،