



## ۵ روش برای خوش بین بودن در چالش‌ها

همه ما بارها و بارها با چالش‌هایی روبه‌رو شده‌ایم، اما این عکس‌العمل ما در رویارویی با آن‌هاست که تعیین می‌کند چقدر سریع می‌توانیم از پس آن‌ها بر بیاییم.

مردم عمدتاً دو نوع دیدگاه نسبت به چالش‌ها دارند؛ خوش‌بینانه و بدبینانه. گرچه ممکن است هر کسی تمایل ذاتی به داشتن یک دیدگاه داشته باشد، اما توانایی شما در خوش‌بین بودن در مقابل این چالش‌ها بر موفقیت و چشم‌انداز کلی شما در زندگی تاثیر خواهد گذاشت.

## خوش‌بینی چگونه بر خوشبختی تاثیر می‌گذارد؟

اگرچه بیشتر مردم مایل‌اند بر سلامت جسم و ظاهر خود تمرکز کنند، ولی سلامت روان اگر مهم‌تر نباشد، با سلامت جسم برابری می‌کند و جزئی از سلامت شما به حساب می‌آید. به همین خاطر است که سلامت روان شما بر عملکردتان در زندگی تاثیر دارد. معیار واقعی «تناسب روان» این است که شما چقدر نسبت به خود و زندگیتان

خوش‌بین هستید.

برای اینکه از نظر ذهنی سالم باشید، باید بدانید چگونه بر فکرتان به روش‌های خاصی کنترل داشته باشید، به طوری که صرف‌نظر از آن اتفاق، نسبت به خود و موقعیتتان احساس فوق‌العاده‌ای داشته باشید. در اینجا چند نکته برای مثبت ماندن، غلبه بر چالش‌ها و جذب موفقیت در زندگی وجود دارد.

## پنج روش برای خوش‌بین بودن در چالش‌ها

### ۱. واکنش‌ها و پاسخ‌های خود را کنترل کنید

چند تفاوت اساسی در واکنش‌های افراد خوش‌بین و بدبین وجود دارد. اولین تفاوت این است که فرد خوش‌بین یک مانع را موقتی می‌داند، در حالی که فرد بدبین آن را همیشگی می‌بیند. فرد خوش‌بین یک اتفاق ناخوشایند مانند یک سفارش یا فروش ناموفق را یک اتفاق موقت می‌بیند، چیزی که محدود به زمان است و هیچ تاثیر واقعی بر آینده ندارد؛ از سوی دیگر، فرد بدبین رویدادهای منفی را همیشگی می‌بیند، یعنی آن را بخشی از زندگی و سرنوشت خود می‌داند.

بنابراین، وقتی شما خودتان را در این موقعیت می‌بینید، لحظه‌ای وقت بگذارید و در مورد آن چالش تامل کنید، سپس واکنش نشان دهید. سعی کنید به جای پاسخ دادن به مانعی که کنترلی بر آن ندارید یک رویداد منفی بر جنبه‌های دیگر زندگی‌تان و چالش‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شوید، تاثیر بگذارید.

### ۲. حادثه را مجزا کنید

تفاوت دیگر میان فرد خوش‌بین و بدبین این است که فرد خوش‌بین مشکلات را به‌عنوان یک رویداد منفرد می‌بیند، در حالی که فرد بدبین آن‌ها را کلی و جامع می‌بیند. این بدین معناست که وقتی همه چیز برای فرد خوش‌بین بد پیش می‌رود، او به رویدادها به‌عنوان یک اتفاق مجزا نگاه می‌کند که به مسائل دیگری که در زندگی جاری هستند ارتباطی ندارد.

یک فرد بدبین این حادثه را می‌پذیرد و آن را به فهرست امور جاری روزانه خود اضافه می‌کند. افراد بدبین یک نگاه بسیار منفی به همه‌چیز دارند و تمایل دارند استرس خود را به دیگر حوزه‌های غیرمرتبط زندگی‌شان گسترش دهند.

بنابراین، برای مثبت ماندن سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که چون با یک مانع در یک حوزه روبه‌رو شده‌اید، بدین معنا نیست که کل هدف‌تان تحت تاثیر قرار بگیرد. شاید باید برنامه‌تان را اصلاح کنید.

یک مانع ممکن است در لحظه بزرگ به نظر بیاید، اما در واقعیت می‌توانید با نگاه درست به سرعت بر بسیاری از موانع غلبه کنید. جداسازی حادثه به شما اجازه می‌دهد تا به خاطر مانع ناراحت نشوید و به تلاشتان ادامه دهید.

### **۳. به موانع مانند رویدادهای موقتی نگاه کنید**

به‌عنوان مثال، اگر چیزی که روی آن حساب می‌کردید، تحقق نیافت و آن را یک اتفاق ناخوشایند برای خود تلقی کردید، اما با خود گفتید این اتفاقی است که در مسیر زندگی و کسب‌وکار رخ می‌دهد، مانند یک فرد خوش‌بین واکنش نشان داده‌اید.

از سوی دیگر، فرد بدبین ناامیدی‌ها را فراگیر و نافذ می‌بیند. یعنی برای او نشانه‌هایی از مشکل یا کمبودی است که به هر بخشی از زندگی نفوذ می‌کند.

اگر خودتان را در این موقعیت دیدید، یک لحظه وقت بگذارید و به خودتان یادآوری کنید؛ همیشه توانایی ایجاد تغییر را دارید و هیچ سنگی به‌صورت دائمی بر سر راه شما وجود ندارد. ذهنیت نیمه‌پر لیوان موجب می‌شود فرد خوش‌بین باور کند اتفاقی بهتر قرار است رخ دهد و باعث تلاش بیشتر او شود.

یک فرد بدبین دست می‌کشد و اجازه می‌دهد یک مانع بر حوزه‌های دیگر زندگی‌اش تاثیر بگذارد. این می‌تواند یک موج منفی ایجاد کند که بر زندگی‌اش تاثیرگذار خواهد بود، درحالی‌که فرد خوش‌بین در هر موقعیتی انگیزه خود را حفظ می‌کند.

### **۴. دیدن جنبه مثبت یک شکست گاهی بسیار سخت است**

یک فرد خوش‌بین رویدادها را بیرونی می‌بیند، درحالی‌که افراد بدبین آن‌ها را شخصی

تلقى می‌کنند. وقتی کارها بد پیش می‌روند، افراد خوش‌بین موانع را ناشی از عوامل بیرونی می‌دانند که فرد کنترل کمی بر آن‌ها دارد.

یک فرد خوش‌بین شرایط را شخصی نمی‌کند. اگرچه شکست چیزی نیست که کسی بخواهد با آن سروکار داشته باشد، فرد خوش‌بین آن را به‌عنوان یک فرصت یادگیری می‌بیند. به‌عنوان مثال، اگر فرد خوش‌بین در ترافیک پرخاشگری راننده دیگری را ببیند، به‌جای عصبانی یا ناراحت شدن از اهمیت این اتفاق کم می‌کند و با خود می‌گوید: «اوه، حدس می‌زنم این شخص امروز روز بدی داشته.»

فرد خوش‌بین فکر نمی‌کند به این دلیل به او توهین شده است، چون آن شخص نیت پلیدی در مورد او داشته است. از طرفی فرد بدبین تمایل دارد همه‌چیز را شخصی کند. اگر در ترافیک چنین مشکلی برایش پیش بیاید، طوری واکنش نشان می‌دهد که گویا آن راننده عمدا قصد ناراحت و عصبانی کردن او را داشته است. نگاه کلی به تصویر به شما این امکان را می‌دهد تا به آرامی قدم بردارید و در هر موقعیتی مانند فرد خوش‌بین رفتار کنید. در واقع، شما حتی می‌توانید فراتر بروید و هر موقعیت منفی را به مثبت تبدیل کنید.

به یاد داشته باشید که موانع اجتناب‌ناپذیری که با آن‌ها روبه‌رو هستید، موقت، خاص و بیرونی هستند. موقعیت منفی را به‌عنوان یک رویداد واحد ببینید که ربطی به رویدادهای احتمالی دیگر ندارد و عمدتاً به‌وسیله عوامل بیرونی که می‌توانید کنترل کمی بر آن‌ها داشته باشید، ایجاد می‌شود.

این رویداد ناخوشایند را به‌هیچ‌وجه دائمی، فراگیر یا حاکی از ناتوانی یا بی‌کفایتی شخص نبینید. هر اتفاقی که بیفتد تصمیم بگیرید؛ مانند یک فرد خوش‌بین فکر کنید. ممکن است قادر به کنترل رویدادها نباشید، اما می‌توانید بر نحوه واکنش خودتان به آن‌ها کنترل داشته باشید. هر چه زودتر این کار را یاد بگیرید، شادتر زندگی خواهید کرد.

## ۵. آرام و هدفمند باشید

فردی که واقعا خوش‌بین است، می‌تواند در طوفان‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی هم

بی‌طرف و هم‌غیر احساسی باشد. این شخص می‌تواند فارغ از اتفاقی که در زندگی‌اش می‌افتد، به روشی مثبت و خوش‌بینانه با خودش حرف بزند.

از آنجاکه این فرد آرام‌تر و آگاه‌تر است، توانایی بسیار بیشتری در تفسیر موثرتر رویدادها دارد. بنابراین، وقتی یک فرد خوش‌بین با یک چالش یا یک مورد استرس‌زا روبه‌رو می‌شود، برای غلبه بر آن بسیار مجهزتر است. او قادر به کنترل کامل و اقدام فعالانه است و بسیار مجهزتر است و به نیروهای بیرونی اجازه نمی‌دهد ذهنش را درگیر کنند. از طرفی، یک فرد بدبین ممکن است گرفتار احساسات شده، عصبانی، غمگین یا حواس‌پرت شود.

این خود موجب می‌شود که او غیرمنطقی فکر کند، نتواند مشکلات را کنترل کند و با واکنش‌پذیری به‌جای اقدام پیشگیرانه کار را از آنچه هست، سخت‌تر کند.

اگر احساس می‌کنید تحت فشار هستید یا خونتان به جوش آمده، تمرین کنید تا بتوانید در این شرایط آرام باشید. اگرچه حرف ساده‌تر از عمل است، اما با حفظ آرامش خود و با مثبت‌اندیشی می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید.

## خوش‌بین‌تر شوید

حالا که شما این ۵ گام را یاد گرفتید، می‌توانید آن را در زندگی روزمره خود به کار بگیرید. به یاد داشته باشید که موانع، موقتی و بیرونی هستند و هر زمان که اوضاع بد پیش می‌رود، معمولا در اثر وقایع بیرونی ایجاد می‌شود. با خود بگویید: «آنچه قابل درمان نیست، باید تحمل شود.»، سپس به اهدافتان فکر کنید.

برای بهبود بیشتر توانایی‌تان به سمت مثبت‌اندیشی و خوش‌بین بودن در هر جنبه از زندگی‌تان، از الگوی رشد شخصی من استفاده کنید. با این الگو می‌توانید حوزه‌های فرصت خود را شناسایی کرده و موفقیت‌هایتان را بهبود ببخشید، درعین‌حال به آینده فکر کرده و اهدافتان را به‌طور موثر ارزیابی کنید.

