



## ۷ ویژگی افراد مثبت

داشتن نگرش عالی به چه معنا است؟ حتما این مطلب قدیمی را شنیده‌اید که فرد مثبت‌نگر، نیمه پر لیوان را می‌بیند. درست است؛ اما این فقط بخش کوچکی از داستان را بیان می‌کند. من معتقدم افراد مثبت هفت خصیصه دارند:

### ۱. خودباوری

«هرب تورو» می‌گوید: «بسیاری از افراد زمانی موفق می‌شوند که هیچ‌کس باورشان نداشته باشد؛ اما به‌ندرت کسی که خودش را باور نداشته باشد موفق می‌شود». او کاملا درست گفته است. خود ارزشی مثبت، اصلی‌ترین خصوصیت یک فرد با نگرش خوب است.

هر کس که خودباوری نداشته باشد، نه فقط از خود بلکه از دیگران نیز انتظار بدترین را دارد. اگر اعتماد به نفس کمی دارید، مجبورید برای تمرکز روی هر چیزی غیر از خودتان در تقلا باشید چرا که همیشه نگران این هستید که از نظر دیگران چطورید،

دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند یا اینکه دارید شکست می‌خورید؛ اما وقتی خودتان را باور داشته باشید، از این اندیشه‌ها رها بوده و در آرامش فقط به پیشرفت خود و رسیدن به توان درونی‌تان متمرکز می‌شوید و این همان چیزی است که باعث تغییر می‌شود. تعجبی نیست که دکتر «جوئیس برادرز» روان‌شناس می‌گوید: «گرافه‌گویی نیست اگر بگوییم، تصویر مثبت و قوی از خود، می‌تواند بهترین ابزار موفقیت در زندگی باشد».

## ۲. دیگران را خوب دیدن

من تا به حال فرد مثبتی را ندیده‌ام که مردم را دوست نداشته و آن‌ها را خوب نبیند. همه ما از دیگران انتظاراتی داریم؛ اما این انتظار را خودمان انتخاب می‌کنیم که می‌تواند مثبت یا منفی باشد. می‌توانیم فکر کنیم دیگران کاملاً بی‌ارزش یا بسیار شگفت‌انگیزند. باید تصمیم بگیریم دیگران را به جای بد دیدن، خوب ببینیم. توانایی چنین کاری به دو دلیل مورد اهمیت است:

**اول:** همان‌گونه که انتظار دارید دیگران را می‌بینید و اگر فقط چیزهای خوب را در دیگران ببینید، بهتر می‌توانید نگرش مثبت داشته باشید.

**دوم:** مردم مطابق با توقع شما رفتار خواهند کرد. اگر با آن‌ها به‌گونه‌ای مثبت رفتار کنید، آن‌ها نیز به همان شکل با شما رفتار خواهند کرد. اگر از آن‌ها انتظار دارید که کارشان را خوب انجام دهند، رضایت خود را نسبت به آن‌ها انجام دهید تا موفق شوند. از طرف دیگر اگر مردم با شما خوب رفتار نکردند، برای شما چشم‌پوشی از رفتار آن‌ها آسان است چرا که می‌دانید بهترین را انجام داده‌اید و بدون اینکه رفتار آن‌ها بر شما تاثیر بگذارد، می‌توانید به راه خود ادامه دهید.

### ۳. توانایی دیدن فرصت‌ها در همه‌جا

یک فیلسوف یونانی به نام «پلوتارک» می‌نویسد: «همان‌طور که زنبورها از گل‌های آویشن که قوی‌ترین و خشک‌ترین گیاه است عسل می‌سازند، پس یک انسان عاقل می‌تواند از بدترین شرایط نیز به بهترین شکل بهره‌برداری کند».

مهم نیست که اوضاع و شرایط چگونه باشد، افراد مثبت همه‌جا به دنبال فرصت‌ها هستند. آن‌ها می‌دانند که فرصت‌ها هیچ ربطی به شانس و موقعیت ندارد. آن‌ها دست‌پرورده نگرش صحیح هستند. فرصت همان‌جا است که پیدایش کنید.

### ۴. تمرکز روی راهکارها

کسانی که نگرش مثبت دارند، روی زمان و راه‌حل‌ها تمرکز می‌کنند نه روی مشکلات. درحالی‌که اکثریت مردم فقط مشکلات را می‌بینند و این نگاه هیچ کار خاصی انجام نمی‌دهد؛ اما افراد مثبت‌اندیش راه‌حل را پیدا کرده و ذهن خود را طوری برنامه‌ریزی کرده‌اند که در هر شکل به راه‌حل‌ها بیندیشند و از هر غیرممکنی، یک ممکن بسازند. همان‌طور که «لوئیس دی‌براندیز» می‌گوید: «بیشتر کارهای باارزشی که در دنیا انجام شده است، قبل از انجام، غیرممکن اعلام شده بودند».

### ۵. تمایل به بخشش

بخشش بالاترین درجه زندگی است. افراد بخشنده افرادی مثبت هستند، آن‌ها وقت و انرژی خود را روی این صرف می‌کنند که به دیگران چیزی بدهند نه اینکه چیزی بگیرند، هرچقدر انسان بخشنده‌تر باشد، نگرش او بهتر است.

بیشتر افراد ناموفق این مفهوم را درک نمی‌کنند. باور آن‌ها چیزهایی است که از مردم به دست می‌آورند و نگرش آن‌ها بستگی به داشته‌هایشان دارد و بسیار مادی فکر می‌کنند؛ اما این اصلاً درست نیست. من کسانی را می‌شناسم که چیزهای خیلی کمی دارند؛ اما بخشنده‌های بزرگی هستند و کسانی را هم می‌شناسم که ثروتمند بوده و

خانواده و شغلی عالی دارند؛ اما بسیار خسیس و کوتاه‌نظرند و نسبت به دیگران سوءظن دارند. اینکه چقدر دارید مهم نیست، مهم این است که با آن داشته‌ها چه کاری انجام می‌دهید و این بستگی به نوع نگرش شما دارد.

## ۶. پافشاری

«دان بی‌اונز» می‌گوید: بسیاری از مردم شکست می‌خورند؛ چون به این ضرب‌المثل معتقدند: «اگر در کاری موفق نشدی، کار دیگری را امتحان کن» اما برای موفق شدن باید از این نصیحت دوری کرد. کسانی که آرزوهایشان به تحقق پیوسته، همگی از این کار پرهیز کرده‌اند. آن‌ها از ناامیدی سر باز زده‌اند و نگذاشته‌اند بر آن‌ها غلبه کند.

این خصوصیات، یعنی چسبیدن به هدف، غلبه بر ناامیدی و ادامه دادن حرکت حتی در شرایط ناامیدی، همگی نتیجه داشتن نگرش خوب و مثبت است.

وقتی که نگرش مثبت داشته باشید، پایدار بودن آسان‌تر است. وقتی بدانید که موفقیت در همین نزدیکی است، آنگاه به حرکت ادامه می‌دهید. وقتی باور داشته باشید که همه چیز به نتیجه عالی منتهی می‌شود، دیگر از ناراحتی‌ها نمی‌ترسید.

اگر نگرشی مثبت داشته باشید وقتی که همه چیز مغشوش و نا به سامان می‌شود باز هم پایدار می‌مانید چرا که باور دارید کمک در راه است.

## ۷. مسئولیت زندگی را پذیرفتن

آخرین خصیصه افراد مثبت‌اندیش این است که این اشخاص دوست دارند مسئولیت زندگی‌شان را خود بر عهده بگیرند. افراد ناموفق مسئولیت را به گردن دیگران می‌اندازند؛ اما یک فرد موفق می‌داند که هیچ اتفاق مثبتی رخ نخواهد داد مگر اینکه تمام مسئولیت فکر و اعمال خود را بپذیرد. فقط زمانی که مسئولیت خود را بپذیرید و صادقانه به خود نگاه کنید و ضعف‌ها و نقاط قوت خود را شناسایی کنید،



می‌توانید تغییر کنید.