

نیره ساری **|** جرج برنارد شاو، جایی می‌نویسد که خوش‌بین هوابیما اختراع می‌کند و بدبین چتر نجات و معتقد است هر دو نوع افراد خوش‌بین و بدبین به جامعه کمک می‌کنند، اما شاید همه‌چیز تازه با این حد سفر و صد نباشد و افرادی باشند که ترجیح بدهند برای رسیدن به مقصد با وسیله دیگری بروند. از صبح که از خواب بیدار می‌شویم، موارد زیادی وجود دارد که یکی از سسه حالت خوش‌بینی، بدبینی و واقع‌بینی را پیش روی ما می‌گذارد، اما اساسا ما با وجهه سوم چندان سروکار نداریم و یکی از دو حالت اول را برای هر پیشامدی متصور می‌شویم! اگر نگاه منفی و تفکر ناسالم باشد، مسلماً به همه‌چیز از اعتیاد گرفته تا هر چیزی که پیش‌رو داریم، بدبین می‌شویم، اما اگر نگاه سالم داشته باشیم، واقع‌بین می‌شویم نه بدبین و نه بدبین و آنچه را که هست می‌بینیم نه بیش‌تر و نه کمتر. اگر آنچه را که هست با تفکر سالم، بدون قصد و غرض، بدون پیشوند و پسوند، بدون تجزیه و تحلیل نادرست به خاطر راضی نگه داشتن خودمان ببینیم، تحلیل درست و صحیح از آنچه هست و وجود دارد و آنچه که داریم، خواهیم داشت. **■ ■ ■**

مشاهده دقیق واقعیت‌های زندگی

واقع‌بینی به زبان ساده، یعنی نه خیلی خوب و نه خیلی بد. آدم بدبین سختی را در هر فرصتی می‌بیند، آدم خوش‌بین فرصت را در هر سختی و افراد واقع‌بین فرصت‌سازی را خلق می‌کنند. حتی در مکاتب موجود مکتبی به نام واقع‌گرایی داریم که چگونگی وقایع را بی‌اعتنا بر آنچه رخ داده یا می‌دهد، بررسی می‌کند. این در‌سخت‌ترین تعریف برای نگاه واقع‌بینانه است؛ یعنی جایی که قضاوت منفی یا مثبت نداشته باشیم. واقع‌گرایی به عنوان یک مکتب در دایره فعالیت نویسندگان و هنرمندان به نشان دادن طبیعت اطلاق می‌شود؛ بدین معنی که در طبیعت همه چیز را آنگونه که هست باید دید، بی‌آنکه خصوصیات نفسانی هنرمند در آن دخالت داشته باشد، رئالیسم یا همان مکتب واقع‌گرایی مشاهده دقیق واقعیت‌های زندگی، تشخیص درست علل و عوامل و بیان و تشریح و تجسم آنهاست.

پر هیز از خوش‌بینی و بدبینی محض

ما انسان‌ها در خوش‌بینی و بدبینی محض، به اعتماد نمی‌رسیم، چرا که در هر دو حالت یک نوع خودفریبی خواهیم داشت. آلبر کامو در یکی از کتاب‌های خود می‌نویسد: همیشه درباره آدم‌هایی که عاشقان احتمالی را دقت نکنیم و خوش‌بین باشیم و از خیابان بدون دقت عبور کنیم، به احتمال زیاد یک ماشین به ما می‌زند. خوش‌بینی بد نیست و باعث ایجاد شور و سرور می‌شود، اما در صورتی در ادامه خوب است که همراه با شناخت بوده و به واقع‌بینی بینجامد، اما دقت کردید خوش‌بینی خیلی وقت‌ها، به منجر به بدبینی می‌شود، در حالی که با واقع‌بینی، خوش‌بینی هم ایجاد می‌شود. اگر واقعیت‌ها را آنگونه که هست، بپذیریم

انسان بر سر سه راهی!

رویای خود را در واقع‌بینی به بار بنشانیم



واقع‌بینی به ما کمک می‌کند تا باور داشته باشیم هر تصمیم و انتخابی که همان مسیرهای تعریف شده ما در زندگی هستند، پیامدی دارد. واقع‌بینی به ما کمک می‌کند تا دقیقاً آن پیامدها را تعیین کنیم، چرا که با شناخت و آگاهی ما نسبت به هر پیامدی برنام‌ریزی دقیق‌تری می‌توان انجام داد

را انظور ببینیم که دوست داریم و حال ما را خوب می‌کند نه انظور که واقعیت آن است. خوش‌بینی محض به تنهایی، یعنی فقط خود را گول بزنیم و فریب دهیم. خوش‌بینی به تنهایی آغشته با خودفریبی است، مثلاً اگر سر چهارراه خوش‌بین باشیم که ماشینی به ما نمی‌زند و حوادث احتمالی را دقت نکنیم و خوش‌بین باشیم و از خیابان بدون دقت عبور کنیم، به احتمال زیاد یک ماشین به ما می‌زند.

خوش‌بینی بد نیست و باعث ایجاد شور و سرور می‌شود، اما در صورتی در ادامه خوب است که همراه با شناخت بوده و به واقع‌بینی بینجامد، اما دقت کردید خوش‌بینی خیلی وقت‌ها،

منجر به بدبینی می‌شود، در حالی که با واقع‌بینی، خوش‌بینی هم ایجاد می‌شود. اگر واقعیت‌ها را آنگونه که هست، بپذیریم

تازمین نخوریم بلند شدنی در کار نیست

استاد اجتناب از واقعیت هستیم!

۷ راهبرد که به ما کمک می‌کند با چالش‌های زندگی راحت‌تر مواجه شویم



اغلب ما از زندگی و مشکلات آن دوری و کمتر سعی می‌کنیم با آنها مواجه شویم. ما استاد اجتناب هستیم! اما اگر می‌خواهیم در زندگی خود حضور داشته باشیم– از زندگی لذت ببریم و در آن مؤثرتر باشیم– باید خودمان را به سمت رویارویی با واقعیت سوق دهیم

می‌شویم، به خود فرصتی می‌دهیم تا کاری را که می‌توانیم، انجام دهیم.

دیر رسیدن همیشه بد نیست

داستان معروف لاک‌پشت و خرگوش به ما می‌گوید، کسی که هسته، اما پیوسته می‌رود، برنده مسابقه است. با عجله کردن در واقع موفقیت خود را خشتی می‌کنیم. از خودمان جلو می‌زنیم. بیشتر اشتباه می‌کنیم، حواشی را کنار می‌گذاریم و بعدها هزینه آنها را پرداخت می‌کنیم. ممکن است راهی آسان پیدا کنیم، اما آن راه لزوماً بهتر از همه نیست. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: هر چه هسته‌تر بروید، زودتر به مقصد می‌رسید. رشد آهسته، منظم و تدریجی نوعی رویکرد است که منجر به تغییر پایدار می‌شود.

واقع‌بین به اندازه آنها‌یسی که همه چیز را مثبت می‌بینند، خوش‌بین نیستند، اما این به معنی بدبین بودن نیست. اگر آدمی بدبین باشید، حالت غالب ذهنی شما به پذیرفتن این تخیل گرایش دارد که اموری هولناک ممکن است، رخ دهند. بعد داده‌های لازم برای پشتیبانی از این حالت ذهنی‌تان را پیدا می‌کنید. در مقابل اگر آدمی خوش‌بین باشید، به علت این تمایل ذهنی داده‌هایی را که دید بد به یک موقعیت را تأیید می‌کنند، کنار می‌گذارید و خودتان را فریب می‌دهید.

انعطاف‌پذیری‌تان در مواجهه با واقعیت

راه دیگری هم وجود دارد و اینکه به جای چسبیدن به تخیلات‌تان دربار‌ه پیامدهای مثبت یا منفی که یک موقعیت معین ممکن است، داشته باشد بر خود واقعیت و بر انعطاف‌پذیری‌تان در مواجهه با واقعیت متمرکز شوید. موضوع مهم این است که به توان خود اعتماد داشته باشید و حداکثر تلاش‌تان را در مواجهه با موقعیت‌ها انجام دهید، چه موفقیت زین‌را زمیسن شمامت تا دل سبردن به این فکر ساده‌انگارانه که «همیشه همه امور به نتیجه خوبی ختم می‌شوند»، چرا که برخی مواقع اینگونه نمی‌شود. واقع‌بینی به ما کمک می‌کند تا باور داشته باشیم هر تصمیم و انتخابی که همان مسیرهای تعریف شده ما در زندگی هستند، پیامدی دارد. واقع‌بینی به ما کمک می‌کند تا دقیقاً آن پیامدها را تعیین کنیم، چرا که با شناخت و آگاهی ما نسبت به هر پیامدی برنام‌ریزی دقیق‌تری می‌توان انجام داد. حتی در مورد ارائه پیشنهاد و تصمیم ساده بیان یک مطلب به دوست یا همسر یا رئیس خود هم این موضوع قابل بسط‌دادن است. ما با واقع‌بینی می‌توانیم برای پیامد تصمیم خود برنام‌ریزی کنیم. اگر در برنام‌ریزی گوشه چشمی به بدترین حالات ممکن داشته باشیم، می‌توانیم خطر زین‌را کم‌منه کنیم. همچنین اگر گوشه چشمی به خوش‌بینی داشته باشیم توان، امید و انگیزه برای شروع خواهیم داشت. البته که امید صرف داشتن هم باعث خواهد شد تا ما از موفقیت دور شویم. میان توقعات و واقعیت دقیقاً همان مرز سرخوردگی و ناامیدی است.

تحقق رؤیاها در مسیر واقع‌بینی

از سوسی دیگر واقع‌بینی به ما انگیزه حرکت و قرار گرفتن در مسیر را– حتی غلط– می‌دهد، اما فایده آن چیست؟! ما همواره برای حل یک مشکل باید بتوانیم به اندازه کافی به آن نزدیک شویم. اگر به اندازه لازم به مشکلی نزدیک نشویم، امکان حمله نخواهیم داشت. باید تلاش کنیم ایده‌آل خود را به چشم واقع‌بین ببینیم. واقع‌بین باشید و در سخت‌ترین و بدترین شرایط هم حکماً بجویید، باز هم راهی وجود دارد. بدبینی ناامیدی را به دنبال دارد و بزرگ‌ترین گناه و بلا نامیدی است. می‌دانستید که واقع‌بینی را در اندیشیدن خرد می‌دانند و تنها در صورتی می‌توانیم. واقع‌بین باشیم که از رویاپردازی فاصله بگیریم؟! اما در نقطه مقابل، رویاهای ما در مسیر واقع‌بینی قرار دارند.

راه‌نما

توکل در آیینه آروایت از رسول الهی

چرا حاجت خود را نزد مخلوق می‌بری؟!

سیمین جم

در دنیایی که بیش از پیش به سمت فردگرایی می‌رود، یکی از زیباترین آموزه‌های دین اسلام می‌تواند نسخه‌ای شفاف‌بخش برای آرام‌بشری باشد و آن چیزی نیست جز

توکل کردن به خداوند. معنای واقعی توکل بر خدا این است که فرد به خداوند متعال اعتماد داشته و کارهایش را به او واگذارد کند و همچنین باید تسلیم اراده و مشیت خدا باشد. البته اینکه همه چیز را به خدا واگذارد کنیم، به این معنا نیست که انسان به دنبال کار و تلاش نرود، چون همه‌چیز را به خدا سپرده است، بلکه به این معناست که فرد باید بداند تمام اسباب غیرالهی از خود استقلالی نداشته و تنها بر خداوند متعال تکیه دارند. کسی که به خداوند ایمان دارد، همواره بر او توکل می‌کند. همانگونه که قرآن کریم بارها توکل بر خداوند را از ویژگی‌های افراد بالیمان ذکر کرده است و می‌فرماید: «**وعلى الله فتوكلوا ان كنتم مؤمنين**» بر خدا توکل کنید، اگر ایمان دارید. (سوره مائده، ۲۳) بی‌تردید توکل به معنای ترک کسب و کار نیست، بلکه بدین معناست که انسان در چارچوب تنگ عالم ماده، محدوده قدرت و توانایی خویش محبوس نشود و چشم خود را به حمايت و لطف پروردگار بدوزد و از او بخواهد که تلاشش را بی‌ثمر و بی‌نتیجه نگذارد. حکایت توکل را در سیره و روایت رسول الهی می‌خوانیم. **■ ■ ■**

ابراهیم در گلستان توکل

یکی از بهترین نمونه‌ و اسوه برای این نوع توکل همانا حضرت ابراهیم خلیل الرحمن (ع) است که در آن شرایط حساس به پروردگار خود اعتماد کرد، آنگاه که بت‌پرستان تصمیم گرفتند او را در میان آتش بسوزانند و از این بیزند.

برخی نوشته‌اند:

... یک ماه هیزم جمع‌آوری کردند و آنقدر روی هم ریختند که هنگام آتش‌زدن هیزم‌ها به قدری شعله آتش شدید بود که حتی پرندگان قادر نبودند از آن منطقه عبور کنند، زیرا پر و بالشان آتش می‌گرفت... تا آنجا که توان داشتند هیزم روی هم انباشتند و آنگاه که هیزم‌ها را آتش زدند و خواستند حضرت ابراهیم را در میان آتش بیفکنند، از شدت حرارت نمی‌توانستند نزدیک آتش بروند.

هنگامی که ابراهیم را بالای منجیق گذاشتند و می‌خواستند او را در آتش بیفکنند، جبرئیل به ملاقاتش آمد و پس از سلام گفت: آیا نیاز داری که به تو کمک کنم؟ ابراهیم در جواب گفت: اما به تو نه! جبرئیل به حضرت ابراهیم پیشنهاد کرد، حال که از من کمک نمی‌طلبی، پس از خدانایزات را بخواه و ابراهیم گفت همینقدر که از حال من آگاه است، کافی است.

و سرانجام، برای اینکه کار خود را به خدا واگذاشت و به او اعتماد کرد، آتش بر او گلستان شد. آری کسی که تا این حد بر خدا توکل کند، خداوند متعال نیز او را از گرفتاری‌ها و سختی‌ها نجات می‌دهد و آتش را تبدیل به گلستان می‌کند.

بی‌تردید توکل به معنای ترک کسب و کار نیست، بلکه بدین معناست که انسان در چارچوب تنگ عالم ماده و محدوده قدرت و توانایی خویش محبوس نشود و چشم خود را به حمايت و لطف پروردگار بدوزد و از او بخواهد که تلاشش را بی‌ثمر و بی‌نتیجه نگذارد. حکایت توکل را در سیره و روایت رسول الهی می‌خوانیم. **■ ■ ■**

اما ما برای یافتن رضایت، معنا و لذت در زندگی به احساسات خود نیاز داریم. خلاص شدن از شر احساسات تنها نتیجه معکوس می‌دهد، بلکه انرژی و روحیه‌ای که زندگی را ارزشمند می‌کند، از ما می‌گیرد. احساسات سوخت موتور شخصیت ما هستند و انگیزه را در وجود ما به غلیان درمی‌آورند. احساسات، انرژی، سرزندگی و لذت‌زدگی هستند. بدون آنها زندگی ما هیچ شخصیتی، بعد یا رنگی و هیچ نوع شادی، خلاقیت یا سرگرمی‌ای وجود نخواهد داشت. بدون احساسات ما، هیچ چیز واقعاً مهم نخواهد بود.

موفقیت و شکست بخشی از سفر زندگی هستند
همه ما در حال یادگیری هستیم. کسی را که در زندگی شکست نخورده باشد، هرگز پیدا نمی‌کنید. نگرش دلسوزانه‌تر نسبت به خودمان فقط به ما کمک می‌کند که در بازی بمانیم. روند پویای زندگی – تلاش، موفقیت، شکست و تلاش دوباره – تنها راه برای حفظ اعتماد به نفس در وجودمان است. به کمک تجربه می‌آموزیم که هم می‌توانیم موفق شویم و هم می‌توانیم از شکست نجات پیدا کنیم.

به روابط عاطفی خود متعهد باشید

نادیده گرفتن همیشه کار آسانی است. مثل روابطمان با کسانی که دوستشان داریم. این روابط خود به خود شکل گرفته و همیشه باقی نمی‌مانند. بلکه رشد می‌کنند و فقط به کمک مراقبت دقیق و کار سخت حفظ می‌شوند. عشق به همسر، خانواده یا دوست یک تجربه پویا و زنده است که شما هر روز با آن مواجه هستید. چیزی است که می‌توان آن را هر روز به دست آورد، اما برای ادامه کار نیاز به تعهد است؛ تعهد یعنی این یک روند روزانه غلبه بر فاصله و جدایی بین ماست. عشق غیرواقعی ممکن است باعث آسیب‌رساندن شود. این طبیعت انسان بودن است. نمی‌توان از این دردها جلوگیری کرد. ما فقط می‌توانیم کاری را که می‌توانیم، انجام دهیم. تا آنها را تحمل کنیم و در صورت امکان اصلاح‌شان کنیم. پس عشق و دوست داشتن اساساً به طور مداوم نیاز به مراقبت و نگهداری دارد. ما به رفع آسیب‌ها تمایل داریم و سعی می‌کنیم آنها را در مان کنیم. ابزار نگرانی می‌کنیم و مسئولیت اشتباهات خود را می‌پذیریم. یاد می‌گیریم، بگوییم متأسفیم و سعی می‌کنیم جبران کنیم. می‌آموزیم که ببخشیم. ما بخشش دیگری را هم می‌پذیریم. ما هر روز زمین می‌خوریم و بلند می‌شویم و باز هم زمین می‌خوریم و دوباره بلند می‌شویم.