

خوشبینی مهم‌ترین دارایی پنهان آدمی

بدبینی در زندگی به ضعف و خوشبینی به قدرت منتهی می‌شود. (ویلیام جیمز)

همه افراد در مدرسه و قبل از ورود به فضای کسب و کار، آموزش‌های زیادی مثل ریاضیات و روش حل مسائل را یاد می‌گیرند اما در کنار یادگیری این آموخته‌ها، آموزش «خوشبینی» در میان افراد نیز می‌تواند بسیار مهم باشد. خوشبینی یک شایستگی عاطفی است که به افزایش بهره‌وری، افزایش روحیه کارکنان، غلبه بر تعارضات و تاثیر مثبت بر افراد کمک می‌کند.

خوشبینی ابزار قدرتمندی است که نتایج قابل توجهی در زندگی فردی شما خواهد داشت و به شما در زندگی حرفه‌ای‌تان مزیت رقابتی می‌دهد.

خوشبینی در هیچ‌جا به اندازه‌ای که برای رهبران سازمانی مهم است، حایز اهمیت نیست. رهبران بسیار موثر توانایی تغییر در اجزای سازمان خود را دارند؛ آنها با استفاده از این ابزار قادر به بالا بردن سطح عملکرد کارکنان به سطحی خیره‌کننده هستند. این افراد می‌توانند تصویری خوشبینانه و قابل دسترس برای پیروان خود به تصویر بکشند. آنها افراد را از حالت توقف به حالت «همکاری متقابل و چگونه بهتر انجام شدن کار» وا می‌دارند.

وارن بنیس می‌گوید «خوشبینی یکی از ویژگی‌های کلیدی است که افراد برای رسیدن به دستاوردهای مثبت از رهبران خود انتظار دارند. موضوع خوشبینی بسیار مهم است و می‌تواند در ایجاد انگیزه و تعهد در میان کارکنان نقش موثری داشته باشد.»

برای نوآوری نیاز به ارایه ایده‌های جدید، نگاهی باز به احتمالات، تمایل به مخاطره و تشویق دیگران جهت به چالش کشیدن فرآیندها و وضعیت موجود برای خلق یا بهبود فرآیند یا محصولی جدید است. خلاصه اینکه به حسی مشترک از ماجراجویی و موفقیت‌طلبی نیاز دارید؛ اما کسانی که نگاه‌های بدبینانه دارند، معمولا از جملات آشنایی استفاده می‌کنند: «این کار قبلا انجام شده و موفق نبوده!»، «این کار جواب نمی‌دهد!». چگونه می‌توان با کسی که چنین نگاه بدبینانه‌ای نسبت به اطراف دارد به استقبال نتایج چشمگیر رفت؟!

مطالعات بی‌شماری که در مورد افراد خوشبین انجام شده نیز بسیار قابل توجه است. این یافته‌ها نشان می‌دهد افراد خوشبین ارتباطات بین فردی سالم‌تری دارند، از سلامت روانی و جسمی بالاتری برخوردارند و زندگی طولانی‌تری نسبت به بقیه افراد دارند.

اما چگونه می‌توان فردی خوشبین بود؟ معمولا افراد خوشبین ویژگی‌های شخصیتی خاصی دارند؛ این افراد در مواجهه با مسایل به دنبال راه‌حل‌های جزیی می‌گردند و سعی می‌کنند با برداشتن گام‌های کوچک به سمت موفقیت حرکت کنند. ویژگی دیگر افراد با طبیعت خوشبین، استفاده از تصویر ذهنی برای تمرین موفقیت است. به عبارت دیگر، آنها نتیجه موردنظر و مثبت خود را در ذهن خود به صورت یک فیلم ویدیویی بازی می‌کنند. برای مثال، مایکل جردن قهرمان معروف بسکتبال گفته بود: هرگز بازی را ارایه نکردم مگر آنکه قبل از آن یکبار آن را در ذهنم انجام داده باشم.

یکی دیگر از ویژگی‌های افراد خوشبین این است که فکر می‌کنند هنوز راه زیادی برای رسیدن به حداکثر ظرفیت فردی خود دارند بنابراین خوشبینی بخشی از فرآیند موفقیت است و به ویژه در شرایط بروز بحران اهمیتی دوچندان پیدا می‌کند. معمولا کسانی که نگاه خوشبینانه دارند، افرادی پیشقدم‌تر، فعال‌تر و ماندگارتر در حل مسایل هستند و هرگز ناامید نمی‌شوند.

ابزار دستیابی به خوشبینی

خبر خوب این است که خوشبینی امری اکتسابی است؛ در این نوشتار راهکارهایی برای استفاده از ابزار خوشبینی به شما معرفی می‌شود که می‌توانید به خوبی از آن استفاده کنید:

از افراد منفی دوری کنید، کار آسانی نیست اما تمام تلاش خود را به خرج دهید تا افراد مثبت محیط کار خود را پیدا کنید. سعی کنید از افرادی که همیشه در حال شکایت و غرغر هستند دوری کنید.

به نقاط قوت خود افتخار کنید؛ کلید ورود به دنیای خوشبینی استفاده هرچه بیشتر از نقاط قوت‌تان است. اگر نقاط قوت خود را نمی‌شناسید، می‌توانید از ابزار «تجزیه و تحلیل SWOT فردی» استفاده کنید. البته فراموش نکنید باید برای نقاط ضعف خود نیز برنامه بهبود داشته باشید.

برای روحیه خود خوراک روزانه تهیه کنید، با خواندن مطالب الهام‌بخش به صورت روزانه این کار را انجام دهید؛ خواندن جملات برگزیده روزانه، زندگینامه افراد موفق که دستاوردهای ماندگاری داشته‌اند و مراجعه به وبسایت‌هایی که خوراک ذهنی روزانه مناسب به شما می‌دهد، می‌تواند به شما برای این کار بسیار کمک کند.

موارد غیرقابل تغییر را مدیریت یا از آن چشم‌پوشی کنید. هنگامی که با مانعی مواجه می‌شوید، بررسی کنید چه چیزی را می‌توانید تغییر دهید و فعالانه به دنبال راه‌حل برای آن باشید. اما به یاد داشته باشید زمانی که قادر به کنترل تمام آنچه در اطراف اتفاق می‌افتد نیستیم، مهم‌ترین کاری که می‌توانیم انجام دهیم کنترل آن چیزی است که در درون ما اتفاق می‌افتد!

مراقب گفتار خود باشید، دقت کنید که تغییری ساده در کلام شما می‌تواند نوع نگاهتان را تغییر دهد. اگر اغلب می‌گویید «بله، اما...» به این موضوع توجه داشته باشید که به طور خودکار کلمه «اما» پیامی منفی منتقل می‌کند در حالی که با تغییر ساده به صورت «بله، و...» پیامی مثبت منتقل می‌شود. به ایمیل‌ها یا مکاتباتی که اخیراً ارسال کرده‌اید دقت کنید و ببینید نسبت تعداد کلمات مثبت به کلمات منفی چگونه است، این نسبت می‌تواند معیار خوبی از خوشبینی شما باشد. سعی کنید در جلسات و مکالمات روزمره‌تان نیز به این موضوع به خوبی توجه کنید.

فرهنگ خوشبینی را تقویت کنید؛ در محل کار و در تعامل با دیگران فرهنگ خوشبینی را تقویت کنید، افراد موفق حتی در شرایط بحران یا شکست خود را برای چالش بعدی آماده می‌کنند و به خود و افراد گروه می‌گویند «به طور یقین بار بعدی موفق خواهیم شد.» به یاد داشته باشید خوشبینی ابزاری قابل توجه برای کسب موفقیت و دستاوردهای مهم است اما باید مواظب بود چون خوشبینی با ساده‌لوحی تفاوت دارد!