

## نگرش؛ جهشی برای بهتر زیستن

### Attitude; A way to live better



#### مصطفی محمدی

دانشآموخته‌ی رشته مهندسی و علم مواد  
قطع لیسانس، دانشگاه صنعتی شریف  
mse.sut@gmail.com



#### چکیده

نگرش همان چیزی است که می‌تواند رفتارهای ما را نسبت به خودمان و دنیای پیرامون جهت دهد. بر همین اساس فهم عوامل موثر بر تعیین نگرش فرد و توانمندی درک نگرش‌ها و در صورت نیاز تغییر آن‌ها از حیاتی ترین عوامل رسیدن به شادی و رضایت درونی هر انسان است. می‌توان گفت نگرش مانع روی محركه زندگی ماست و می‌تواند باعث صعود یا سقوط‌مان شود. انسان‌های زیادی هستند که موفقیت فردی زیادی دارند، ولی برای رشد رابطه‌های سالم عطش دارند. اگر بخواهیم موقعیت کنونی را عوض کنیم، ابتدا باید خود را عوض کنیم و برای این مهم نخست باید دیدگاه و نگرش خویش را دگرگون کنیم.

#### رویشه‌هارا آبیاری کن

زندگی پر شتاب امروزی راه حل‌های آنی و تکنیک‌های فوری را برای رفع ناکامی در رسیدن به رضایت درونی پیشنهاد می‌کند که فقط مسکن هستند و مشکلات مزمن را حل نمی‌کنند. این کار خنده‌دار به نظر می‌رسد، درست مثل اینکه یادتان برود در بهار بذر پاشید و در تابستان هم مشغول تفریح باشید و ناگهان در پائیز بسیار پویا شوید و کشاورزی کنید و منتظر محصول هم باشید! کشاورزی یک سیستم طبیعی است؛ باید برای آن وقت و هزینه صرف نمود و فرایند خاص خودش را دارد. یا پدری را در نظر بگیرید که پیوسته فرزند خود را به راست‌گویی تشویق می‌کند اما خود چندان پایبند به صداقت‌پیشگی نیست. لذا همیشه باید به موقع بذر پاشید تا بتوانید محصول درو کنید و میانبری وجود ندارد.

آیا تفکر مثبت به تنها یی می‌تواند باعث شود یک ورزشکار معمولی به طور موثر با یک بازیکن حرفا‌ی به رقابت بپردازد؟ دست‌کاری کردن، نادیده گرفتن یا میانبر رفتن در فرایندهای تکاملی غیرممکن است. این درست مانند این است که در فصل پاییز شروع به کشت کنید! اصولاً نگرش به دو بخش مثبت و منفی تقسیم می‌شود. انسان ذاتاً دارای نگرش مثبت است؛ اما به دلیل پرورش غلط در محیط‌های ناآگاه، این نگرش مثبت تبدیل به نگرش خنثی یا منفی می‌گردد. یک کودک را در نظر بگیرید که برای اولین بار می‌خواهد راه برود. او

این همان کاری است که سخنرانان انگلیشی که می‌خواهند ظرف ۷ روز شما را دگرگون کنند، انجام می‌دهند.

لحظه‌ای که رفتار یا ظاهر شخصی رادر ذهن قضاوت می‌کنیم و به یکباره با مواجهه با واقعیت تمام ذهنیتمنان نسبت به او تغییر می‌کند. با این وجود، در سطح نگرشی بالاتر می‌توان گفت که بین محرک و واکنش شکاف و یا فضایی وجود دارد و چگونگی استفاده از این فضایی میزان پیشرفت و شادمانی ما را در زندگی تعیین می‌کند. بهره‌برداری از این فضای نامرئی می‌تواند به تغییر نگرش با تصمیم قبلی و آگاهانه منجر شود. فضایی که در آن می‌شود به محرک نگریست و با کاوش در این فضایی می‌شود به حس آزادی باطن رسید به گونه‌ای که واکنش به محرک را خود برگزید حتی در سطحی بالاتر می‌توان محرک شد و بر آن تأثیر گذاشت و جهت آن را معکوس نمود.

برای درک بهتر مطلب فرزندی را تجسم کنید که پس از یک روز تحصیلی با عصبانیت اعلام می‌کند که دیگر تمایلی به مدرسه رفتن ندارد. اگر شما پدر او بودید چه رفتاری اتخاذ می‌کردید؟ لحظاتی به این شرایط بیاندیشید. آیا او را نصیحت می‌کردید؟ یا تهدید راه بهتری می‌نمود؟ شاید هم تشویق او به یک اسباب‌بازی حیرت‌انگیز راه کار شما می‌بود. آیا دست به مقایسه می‌زدید یا او را ارزیابی می‌کردید؟ لحظه‌ای درنگ کنید. در فضای بین محرک (رفتار فرزند شما) و واکنش (رفتار پدر) قرار بگیرید. شاید تمام خواسته‌ی فرزند از پدرش آغوشی برای آرامیدن و یا گوشی برای شنیده شدن باشد. این گونه می‌توان واکنش را نسبت به محرک انتخاب نمود.

برای ایجاد تغییر نگرش باید از درون حرکت کرد. پدری که بارها در حضور فرزندش دروغ گفته است و هم‌زمان فرزند خود را دعوت به راست‌گویی می‌کند چه تأثیری روی فرزندش می‌گذارد؟ او به صورت عملی دروغ را و به صورت زبانی راست‌گویی را تبلیغ نموده. به نظر شما کدام یک اثر بیشتری دارد؟ حرکت از درون به بیرون بزرگ‌ترین کار برای تغییر نگرش و اثرگذاری است. از درون شروع کن.

## باید به موقع بذر بپاشید تا بتوانید محصول درو کنید



تنها با دیدن راه رفتن دیگران به این نتیجه می‌رسد که می‌تواند راه برود. بارها تلاش می‌کند و به زمین می‌خورد؛ اما باز هم دست از تلاش بر نمی‌دارد چون دیدگاه مثبتی مبنی به توانایی راه رفتن دارد.

اما همین کودک به مرور و با توجه به آموزش و پرورش غلط، نگرش مثبت ابتدایی خود را از دست می‌دهد. وقتی اطرافیان او محدودیت‌هایش را مدام تکرار می‌کنند، اشتباهات او را به یادش می‌آورند و جملاتی بی‌محتو مانند «منطقی فکر کن» (که در حقیقت یعنی کوچک فکر کن)، «پایت را به اندازه‌ی گلیمت دراز کن» و ... به خورد ذهن او می‌دهند، نگرش مثبت او را رفته‌رفته به نگرشی خنثی یا منفی مبدل می‌کنند.

نگرش همان زمینه‌ی غالب ساختار فکری ما است. اینکه وقتی به فکر کردن مشغولیم (گفتگویی درونی و یا تصویرسازی داریم) چه برداشتی از افکار خود خواهیم داشت و از کدام زاویه به آن خواهیم نگریست. فرض کنید که در حوزه‌ی تجارت و به واسطه‌ی تغییر و تحولات مفهوم آن، یک بازار در آستانه‌ی تغییر قرار دارد. فردی که نگرش منفی دارد این تغییر و تحول را به صورت یک خطر و ریسک می‌نگردد و فردی با نگرش مثبت در آن فرصت می‌بیند. اغلب مقاومت‌ها در برابر تغییرات نیز از همین نگرش منفی ریشه گرفته است.

در روابط اجتماعی هم این نگرش درونی ماست که سخن می‌گوید؛ نه لبخند مصنوعی مان که جایگزین خنده حقیقی شده است. در حقیقت تلاش برای داشتن نتیجه‌های باکیفیت بالا با استفاده از راه حل‌ها و تکنیک‌های فوری درست به همان اندازه موثر هستند که شما بخواهید با استفاده از نقشه تهران به شیراز برسید.

تغییر نگرش می‌تواند آنی یا با تصمیم قبلی باشد. آنی درست مانند

## نتیجه‌گیری

ما دنیا را آن طور که هست نمی‌بینیم، بلکه آن طور که ما هستیم و شرطی شده‌ایم ببینیم، می‌بینیم؛ و نهایتاً برای ایجاد ارتباط موثر و رضایت درونی باید به سطح جدیدی از تفکر برسیم؛ نگرش "از درون به بیرون". «از درون به بیرون» یعنی از خومان شروع کنیم. جمله‌ی معروفی است که می‌گوید: «آنچه هستی آنقدر بلند در گوشم فریاد می‌زند که نمی‌توان آنچه را که می‌گویی، بشنوم». راه حل‌های ماندگار برای رسیدن به شادی و موفقیت پایدار هیچ‌گاه از عوامل بیرونی ناشی نمی‌شوند، بلکه منشأ درونی دارند.