

به نام خدا

واقع بین باشیم

نگرش واقع بینانه، نگرشی جامع همراه با دیدن جنبه های خنثی، مثبت و منفی هرچیز، هرکس و هر پدیده است. نگاه واقع بینانه نگاهی مستدل و معتدل به خود، دیگران و جهان هستی است.

اگرچه رضایت از زندگی تحت تأثیر عوامل بسیار زیاد درونی و بیرونی است اما یکی از عواملی که در رضایت یا عدم رضایت هرکس نقش دارد، نوع نگرش و تفکر او یعنی، «خوش بینی، بدبینی یا واقع بینی» است.

درحالیکه همه انسانها در طول حیات خود، گاهی خوش بین، زمانی بدبین و در مواردی واقع بین هستند، اما هرکس بنابر پیشینه، تربیت، تجربه، دانش و بینش خود گرایش بیشتری به یکی از این سه نگرش دارد. انسان با افکار و اندیشه های خود، انتظارات، ارزشها، باورها، احساسات و رفتار خود را شکل می دهد. واقع بینی، نگاهی مبتنی بر «هست» ها برای دستیابی به «باید» هاست. کسی که در برخورد با انواع موضوعات و موارد، بتواند خوب و بد، قوت و ضعف و بود و نبودها را همانگونه که هستند، به درستی تشخیص دهد و بشناسد با بسیاری از رویدادها، قوانین و شرایط زندگی سریعتر و آرامتر برخورد می کند و توقعات خود را با واقعیات سازگار میسازد. بنظر نگارنده زندگی ترکیبی از خوش بینی، بدبینی و واقع بینی است و هیچکس نمی تواند و نباید همواره خوش بین، بدبین یا حتی واقع بین باشد.

واقع بینی یکی از شیوه های نگرستن، سنجیدن و برگزیدن است که بطور نسبی با روشن بینی، استدلال و منطق همراه است.

واقع بین کسی است که هست ها را بررسی و ارزیابی می کند و با توجه به آرمانها، اهداف، انتظارات، امکانات و شرایط فردی و محیطی آنها را می پذیرد و یا با آنها مبارزه می کند. واقع بینی به معنای تسلیم شدن و پذیرش بدون چون و چرا نیست بلکه نوعی "درست دیدن" برای "بهبتر شدن" است.

شاید بتوان گفت که خیلی ها، ادای واقع بینی و واقعیت پذیری را درمی آورند. خیلی ها «آن نیستند که هستند» بلکه «آن هستند که نیستند» که خود نشانه واقعیت گریزی آنهاست. بعضی ها واقعیت را برای خود به غلط تعریف می کنند و شاید ریشه بسیاری از مشکلات و گرفتاریهای آنها ناشی از تعریف نادرست از واقعیت و پذیرش آن است.

ما در کلام و گفتار طرفدار واقع بینی هستیم اما در عمل و رفتار اسیر خودبینی و عادت هایمان می باشیم. ما «توقعات» را جایگزین «واقعیت» می کنیم و واقعیت را آنطور که دلمان می خواهد تعریف می کنیم. ما همه کس و همه چیز را از صافی «توقعات» خود می گذرانیم و با خودفریبی عمدی و سهوی آنرا واقع بینی می نامیم. تا روزی که «توقعات» خود را برتر از «واقعیت» بدانیم، نگرش خودبینانه و کامجویانه جایگزین نگرش واقع بینانه میشود و هیچکس و هیچ چیزی را آنگونه که هست و واقعیت دارد ارزیابی و انتخاب نمی کنیم.

ما در طول حیات خود، تجربیات گوناگونی از بدبینی و خوش بینی داریم. گاهی گرفتار بدبینی و منفی نگری آزار دهنده میشویم و به شدت خود را ناتوان می بینیم و نگرانی های گوناگونی را تجربه می کنیم و دچار آشفتگی، تردید، ترس، نومیدی، بهانه تراشی و حتی گوشه گیری های ناخواسته میشویم. زندگی کسانی که گرفتار بدبینی مزمن و شدید میشوند، زندگی محدود، تکراری و همراه با خستگی، افسردگی و درماندگی است. اینگونه افراد، تهدید و مسأله را بیشتر از فرصت و راه حل می بینند و با آنها زندگی می کنند. بدبین و منفی نگر گاهی در خلوت و تنهایی از یک علامت و عامل ساده و کوچک منفی ، یک بحران بزرگ برای خود ترسیم می کند و از کاه، کوه میسازد.

گاهی اینگونه افراد دچار توهم شدید میشوند و از همه و حتی از خود می گریزند. بسیاری از برخوردها، ناراحتی ها و گرفتاریهای اینگونه افراد در روابط عاطفی، خانوادگی و حرفه ای ناشی از بزرگنمایی منفی هاست.

نقطه مقابل بدبینی و منفی نگری شدید و مخرب در زندگی، خوش بینی و مثبت نگری کاذب است. بعضی از افراد، گاهی آنقدر نسبت به همه کس و همه چیز خوش بین هستند که هیچ چیزی جز خوبی، مثبت و فرصت نمی بینند و در ارتباط با دیگران و یا برخورد با انواع پدیده ها، بسیار ساده و راحت همه چیز را می پذیرند؛ اینگونه افراد، گاهی چنان غرق در خوش بینی میشوند که از نظر دیگران ساده لوح بنظر می رسند و معمولاً آنها را جدی نمی گیرند.

تمرین کنیم تا برای زندگی سالم، آرام و مطلوب، هم از بدبینی و منفی نگری های زیاد دوری کنیم و هم از خوش بینی و مثبت نگری های کاذب، فریبنده و دروغین بپرهیزیم. نه همه چیز و همه کس را بسیار بد ، زشت و مخرب و نه آنها را بسیار خوب، زیبا و سازنده بدانیم. همه کس و همه چیز را همانگونه که هستند بشناسم و ارزیابی کنیم.

بارها شاهد نشان دادن لیوانی بوده ایم که انرا تا نیمه آب ریخته اند و از ما پرسیده اند که لیوان را چگونه می بینیم؟ و آن را چه می نامیم؟ اگر گفته ایم این لیوانی «نیمه پر» است ما را خوش بین و اگر آنرا لیوانی «نیمه خالی» معرفی کرده ایم، ما را بدبین نامیده اند.

با کمی دقت، تیزبینی و هوشمندی می توان نگاهی متفاوت به همین لیوان داشت و در معرفی آن از پسوند خالی و پر استفاده نکرد؛ این لیوان یک لیوان « نصفه و نیمه» از آب است. این نوع نگرش و تفکر را می توان نگرش و تفکر « واقع بینانه » نامید که خود نقش بسیار مهمی در تحول، رشد، توسعه و پیشرفت دارد.

اگر خواهان تحول و دگرگونی های سازنده و ارزنده هستید، همواره خود و زندگی خود را لیوان « نصف و نیمه» ای بدانید که چیزهایی را دارد و چیزهایی ندارد.

وقتی در زندگی نومید، نگران، افسرده و دلزده میشوید به نیمه پر زندگیتان یعنی به بسیاری از استعدادها، قابلیت ها، جذابیت ها، مزیت ها ، سلامتی، امکانات و داشته هایتان بنگرید تا بتوانید با پشتوانه آنها و امیدواری بیشتر، نیمه خالی زندگی را پر کنید و به موفقیت های بیشتری دست پیدا کنید. هنگامی که در زندگی بسیار سرمست ،مغرور و خودخواه میشوید و ممکن است که گرفتار سهل انگاری و خودشیفتگی شوید به نیمه خالی زندگی خود فکر کنید و بپذیرید که برای رسیدن به کمال و منزلت واقعی هنوز نیازمند خیلی چیزهای جدید و مفید هستید و بکوشید تا مسیر آینده را هوشیارانه و آگاهانه طی کنید.

نگرش و تفکر واقع بینانه ، نگرشی است که اگرچه واقعیت ها را همانگونه که هستند می بیند ،می سنجد و می پذیرد اما هیچگاه در «هست ها» متوقف نمیشود و می کوشد تا با استفاده از داشته ها به بسیاری از نداشته ها دست پیدا کند و جویا و پویا باشد.

واقع بین کسی است که شناخت و درک واقعیت ها را پیش نیاز سنجش و گزینش منطقی و پاسخگوئی درست به نیازهای خود و دیگران می داند.

انتقادپذیری، انعطاف پذیری، انطباق پذیری، عزت نفس، اعتماد به نفس و آمادگی برای به آفرینی، بازآفرینی و نوآفرینی و سازگاری با تحولات از جمله ویژگی ها و خصلتهای انسانهای واقع بین به شمار میروند.

تمرین واقع بینی

واقع بینی را با توجه به نکات و پیشنهادهای زیر تمرین کنید.

- ✓ هر کس و هر چیزی را در «جایگاه» خود مورد سنجش و گزینش قرار دهید.
 - ✓ هر کس و هر چیز را در «زمان مناسب» مورد ارزیابی و انتخاب قرار دهید. گاهی زمان نقش اصلی در ارزیابی ها دارد. ارزیابی انسانها و پدیده های گوناگون در زمان مناسب، تمرین خوبی برای برخورد واقع بینانه است. زمان مناسب زمانی است که از "دیر و زود" شدن جلوگیری میکند. گاهی برای دستیابی و دیدن واقعیات، زمان کافی در نظر بگیرید تا خیلی چیزها روشن شوند.
- در مواردی لازم است تا سریع اقدام کنید و اجازه ندهید با گذشت زمان واقعیت ها گم و یا پنهان شوند. مشکل این است که بسیاری از ما، "زمان شناس" هستیم و یا شده ایم. همین بی توجهی به "زمان درست" بسیاری از واقعیت ها را غیر واقعی میکند و باعث برداشت های نادرست و نتیجه گیری های اشتباه میشود.
- خاطرات و تجربیات خود را به یاد آورید تا متوجه شوید که چگونه بی توجهی به "زمان درست" یا "به موقع بودن" و فرصتها را به تهدیدها تبدیل کرده و یا تصویر و تاثیری نادرست دریافت کرده اید.
- سعی کنید با مدیریت زمان و درک آن و نقشی که در زندگی و به ویژه واقع بینی دارد، خود را از بدبینی ها و خوش بینی های بی موقع یا بد موقع و نادرست دور کنید.
- ✓ هر کس و هر چیز را در «حد و اندازه» خودش ارزیابی کنید. گاهی نادیده گرفتن حد، اندازه، ظرفیت و گنجایش انسانها و پدیده ها باعث میشوند تا برداشتی کاذب از آنها پیدا کنید. گاهی تلاش، دقت و حساس شدن به پدیده ها بدون توجه به "حد و اندازه مناسب" باعث میشود تا حاشیه ها بیش از متن مورد توجه و ارزیابی قرار گیرند.
 - ✓ یکی از مهمترین موانع تصمیم گیری در زندگی، اطلاعات بسیار زیاد و اضافی هستند. اگر میخواهید در زندگی به واقع بینی نزدیک شوید، دقت کنید تا "حد و اندازه ها" را حتی در کسب اطلاعات بشناسید و رعایت کنید. رعایت "اندازه" در هر چیز مهارت مهمی در مدیریت عمر، سنجش ها، گزینش ها و پذیرش هاست.

✓ در ارزیابی و گزینش هر کس و هر چیز، "تناسب و برازنده بودن" را نیز در نظر بگیرید تا واقع بین تر شوید.

گاهی نامناسب، بی ربط و نامتناسب بودن، باعث دریافت ها و برداشت های بسیار نادرست و غیرواقعی میشوند.

اگر انسانها را متناسب با ویژگی های فردی، خانوادگی، حرفه ای و اجتماعی مورد ارزیابی قرار ندهید، نتایج بسیار غلط و غیر واقعی دریافت خواهید کرد.

✓ واقع بینی پیش شرط تحول مفید و موثر و سازگاری در زندگی است؛ کسی که واقع بین است ساده تر و سریعتر از دیگران خود را با شرایط سازگار می کند، زیرا واقعیت پذیری را جایگزین واقعیت گریزی میسازد و برخورد با هست های مثبت و منفی را لازمه شناخت و آگاهی برای تصمیم گیری بهتر، برنامه ریزی اصولی تر و اقدامات مفید تر و نتیجه گیری مطلوبتر میداند.

چه کنیم تا واقع بین باشیم

- ✓ واقع بینی نوعی تمرین است. تمرینی ساده و ارزشمند که هر کس میتواند با آن از بدبینی ها و خوش بینی های افراط و تفریطی دوری کند. سعی کنید هر جا و هر گاه و در هر زمینه ای بیش از حد مثبت یا منفی هستید آنها را کنار بگذارید و بپذیرید که زندگی همیشه آنطور که شما عادت کرده اید ببینید و توصیف کنید نیست. نه همه چیز نامطلوب و منفی است و نه همه چیز مطلوب و مثبت.
- ✓ واقع بینی گاهی تمرینی برای اعتدال و میانه روی است. بد فهمی، کج فهمی و تفسیرهای نادرست و اغراق آمیز، بزرگترین آفت های زندگی ما هستند که باعث بحرانهای گوناگون میشوند.
- ✓ نگرش، سنجش و گزینش های ما تعیین کننده نوع و کیفیت روابط، دادوستد ها و دستاوردهای ما هستند. بدبینی و خوش بینی های نادرست جهت دهنده حرکات و فعالیت های ما در زندگی و آینده ما هستند. به عبارتی ما با نگرشها، ارزشها و اهدافمان مسیر و جهت گیری خود را تعیین می کنیم. شاید اگر انسانها از نقش، اهمیت و ارزش واقع بینی آگاه شوند و به آثار آن در ابعاد گوناگون توجه کنند، واقع بین تر از گذشته در زندگی باشند.
- ✓ یکی از نکات مهم در زندگی تفاوت بین واقعیت و ایده آل است. شکاف و فاصله بین واقعیت و ایده آل بیانگر رضایت یا عدم رضایت های ما در زندگی است؛ گاهی آنقدر در دنیای ایده آل و رویایی خود غرق میشویم و با خود و واقعیت ها فاصله می گیریم که دچار نوعی پریشان حالی، هیجان

- زندگی و افسردگی شده و از حرکت باز می مانیم. به جای ایده ال بودن به آرمانهایتان بیندیشید و با واقع بینی به آرمانهایتان دست پیدا کنید.
- ✓ "خود فهمی" و نوع احساسات نسبت به خودمان نقش بسیار مهمی در فرایندهای ذهنی و زندگی ما دارند. سعی کنید با خودشناسی و خودفهمی درست و واقع بینانه، زندگی بهتری داشته باشید.
- ✓ خود آگاهی و خود فهمی واقع بینانه گاهی با آنچه دیگران از ما می دانند و میفهمند متفاوت است. اگر بتوانیم خود واقعی را بشناسیم و درک کنیم بسیاری از مشکلات را میتوانیم حل کنیم.
- ✓ مشکل اصلی، عدم خود فهمی واقع بینانه است که لازم است مورد توجه قرار دهیم. هر کس یک خود واقعی دارد که همان هویت ترجیحی یا "بهترین خود" است.
- ما یک "خود" داریم با اجزای گوناگون که بعضی از آنها را دوست داریم و بعضی های دیگر را دوست نداریم.
- ✓ نظریه های گوناگونی در مورد "خود" وجود دارد؛ مطالعات و تحقیقات جدید ثابت کرده اند که ما "خودهای چند گانه" داریم از جمله خود موجود، و "خود احتمالی آینده" که شامل خود امیدوار، خود ایده آل، خود موفق، خود ثروتمند، خود ترسو، خود بیکار، خود خشمگین، خود بی عرضه است.
- ✓ بسیاری از آزمونهای روانشناسی مربوط به خود های فعلی است و به خودهای "گذشته" و "آینده" کمتر توجه دارند. در حالیکه آنچه ما می خواهیم باشیم و آنچه می ترسیم بشویم به شدت روی رفتار ما تاثیر گذار هستند.
- ✓ بعضی از زمینه های "خود فهمی" برای سالها ثابت می مانند و بعضی دیگر تغییر می کنند. گاهی به خاطر یک شکست خود را نادان می دانیم و گاهی به دلیل یک پیروزی خود را حاکم می نامیم. ما دارای "خودهای عمومی" و "خودهای خصوصی" هستیم. خود فهمی میتواند ذاتی یا اکتسابی، خود آگاه و یا نا خود آگاه باشد. نکته مهم در همه موارد، فهم درست و واقعی از خود می باشد که نقش مهمی در خودسازی و مدیریت برخوردار دارد.
- ✓ هر روز چند نکته و گفته در مورد «واقعیت» یا «واقع بینی» و آثار آنها در زندگی بنویسید و به آنها توجه کنید.
- ✓ هر هفته یک تمرین برای تقویت «واقعیت» های زندگیتان انجام دهید.

✓ هر ماه آثار چندین تحول ناشی از واقع بینی های خود و دیگران را ثبت و ضبط کنید و آنها را با دقت مورد بررسی و مطالعه قرار دهید.

✓ هر سه ماه یکبار الزامات و اقدامات موفقیت بیشتر و واقعیت پذیری های بیشتر را بشناسید و آنها را بصورت اولویت ها و ضرورت های آینده مشخص و مدون کنید.

✓ هر شش ماه یکبار، نتایج موفقیت ها و پیشرفت هایتان که مرتبط با واقع بینی بوده اند بصورت یک تابلو درآورید و سعی کنید با مطالعه و دیدن آنها، هدفمندتر، امیدوارتر و جدی تر به راهتان ادامه دهید.

✓ هر سال با ارزیابی واقع بینانه « هست و نیست ها، باید و نبایدها و خوب و بدها »، کتابچه ای برای استفاده خود و دیگران بنویسید تا در آینده بیشتر و بهتر به اهداف و آرمانهایتان نزدیک شوید.

✓ با واقع بینی و واقعیت پذیری، بکوشید تا علاوه بر « خود فهمی و خودپذیری» به « هم فهمی و هم پذیری» در زندگی و کسب و کار ها برسید و به آرامش، آسایش و ارزش های مادی و معنوی بیشتری دست پیدا کنید.

نتیجه یکی از مطالعاتی که در مدرسه بازرگانی هاروارد انجام شده است بیانگر این نکته است که ۸۵ درصد از دلایل پیشرفت، موفقیت و توسعه مرتبط با نوع «نگرش» است و فقط ۱۵ درصد مرتبط با تخصص های تکنیکی است.

بنابر مطالعات انجام شده، ۹۰ درصد آموزشها به گردآوری و کسب اعداد و ارقام و آمارها اختصاص دارند و فقط ۱۰ درصد آنها به توسعه نگرش ها و بویژه نگرش مثبت می پردازد.

بعبارتی می توان گفت ما ۹۰ درصد از اوقات آموزشی و منابع و عمر خود را صرف ۱۵ درصد از چیزهایی می کنیم که در موفقیت های ما نقش دارند.

کارشناسان به این باور رسیده اند که «نگرش» از «استعداد» هم مهمتر است و تنها با داشتن نگرش واقع بینانه و مثبت اندیشی است که می توان به بسیاری از خواسته ها دست یافت.

بیانیم نگرش «واقع بینانه» را با «جامع نگری» در هم آمیزیم تا «جامع و واقعی» به خود، دیگران و پدیده ها پردازیم تا بن بست را به فرصت تبدیل کنیم.

بیانیم واقع بینی را از هرجا که آماده تر، آسانتر، ساده تر و شدنی تر است و از خودمان و آنچه مربوط به اخلاق، افکار، گفتار، رفتار و آثار خودمان است آغاز کنیم.

بیانیم با پرسشهایی ساده، به پاسخ هائی تازه برای زندگی بهتر دست پیدا کنیم از جمله اینکه:

- واقعیت های زندگی من کدامند؟
 - جایگاه واقعی من کجاست؟
 - اخلاق واقعی ما چگونه است؟
 - ذهن و فکر و نیت واقعی من برای انجام امور گوناگون چیست؟
 - واقعیت های حرفه ای و شغلی من کدامند؟
 - تا چه اندازه انتظارات، اهداف، اعمال و رفتارم با «واقعیت» ها ارتباط دارند؟
 - چگونه می توانم با خودداری از خوش بینی و بدبینی زیاد خود را به واقع بینی نزدیک کنم؟
- بپذیریم که "واقعیت" مطلق نیست، هیچکس همیشه واقعیت ها را نمی شناسد اما هرکس با تمرین می تواند واقع بینانه تر زندگی کند و با واقع بینی به آرامش، آسایش و ارزش های مادی و معنوی بیشتر و بهتری دست پیدا کند.

واقع بین کسی است که از طریق تجربه آموخته است که « آنچه هست به معنای آنچه همیشه خواهد بود، نیست» واقع بینی نوعی درست بینی و روشنگری است که می تواند چاره یاب، چاره ساز، راهگشا و گره گشا باشد.

واقع بین کسی است که در برخورد با انواع پدیده های زندگی هست ها را بدون دستکاری جستجو می کند و می پذیرد اما تسلیم نمیشود و در جستجوی «به آفرینی، باز آفرینی و نو آفرینی» است. واقع بین فردی شجاع، انتقادپذیر، تحول گرا، توسعه جو، کمال گرا و پویاست و هیچگاه هراسی از برخورد با واقعیت های زندگی ندارد.

گفته ها و نکته ها:

🌈 دنیا قوانینی دارد که اگر همانگونه که هست بشناسیم، می توانیم توقعات خود را با واقعیات نزدیکتر کنیم و حس رضایت بیشتر از زندگی کسب کنیم.

- ✚ طبق قانون جذب، انسانها با ذهن و افکارشان، واقعیت ها را میسازند. اگر ذهن و فکر انسانها متمرکز بر مثبت های زندگی باشد، واقعیتی که خلق میشود، مثبت است.
- ✚ کسی که خود را به درستی بشناسید و واقعیت های خود یا خود واقعی را بپذیرد، در برخورد با دیگران هم واقع بینانه تر برخورد می کند.
- ✚ واقع بینی پیش شرط هرگونه تحول اساسی در زندگی است. کسی که بتواند قوتها و ضعفها و فرصتها و تهدیدها را واقعی تر ببیند، در تنظیم برنامه ها و استراتژیهای رشد و توسعه فردی موفق تر خواهد بود.
- ✚ واقع بینی هیچگانه مطلق، کامل و ثابت نیست. واقع بینی نسبی، پویا و در حال تغییر است.
- ✚ بسیاری از حوادث، رویدادها و زمینه ها در زندگی خط کشی شده نیستند، بلکه خط خطی هستند، به همین دلیل هیچگاه خوش بینی، بدبینی و واقع بینی را به شیوه ای خط کشی شده در زندگی ندانید و از هر یک برای بهبود و دگرگونی های زندگی به درستی استفاده کنید.
- ✚ از پیش داوری ها پرهیزید تا واقعیت ها را بهتر ببینید.
- ✚ با واقع بینی و واضح بینی پدیده ها، مسیر آینده خود را مشخص کنید.
- ✚ واقع بینی هم حدّ و اندازه دارد، بیش از حد خود را گرفتار واقع بینی نکنید زیرا زندگی را سخت و خشک و غیرقابل تحمل خواهید یافت.
- ✚ تفاوت بین واقعیات و توقعات را بدانید و مراقب باشید تا واقعیت را در صافی توقعات خود نگذرانید که خود نوعی واقعیت گریزی و خودفریبی است.
- ✚ درست بینی را تمرین کنید تا زندگی بهتری داشته باشید. درست بینی ترکیبی از خوش بینی، بدبینی و واقع بینی برای نتیجه گیری بهتر و مدیریت عمر مطلوبتر است.
- ✚ واقع بینی، رسیدن به بن بست نیست بلکه یافتن فرصت است.
- ✚ واقع بینی تضادی با آرمان گرایی ندارد.
- "صداقت عقلی" معرّف کیفیت واقع بینی رهبران است. « پیتر دراگر »
- "اصل واقعیت" رمز موفقیت در مدیریت است. « جک ولش »
- دنیا می تواند دو نقش مثبت و منفی داشته باشد، اگر انسان با واقع بینی و بصیرت به دنیا بنگرد، وسیله نجات و صعودش میشود و اگر واقع بین واقع نگر نباشد نابود میشود. «حضرت علی(ع)»

