

شش دانگ فکرت جمع باشد

شاید تا حالا این سؤال برای شما هم پیش آمده باشد که چرا آدم‌ها در موقعیت‌های شبیه به هم رفتارهای متفاوتی نشان می‌دهند؟ تصور کنید یک ورزشکار حرفه‌ای در چند بازی قبلی تیم خودش بسیار ضعیف عمل کرده و به همین علت نگران و تحت فشار است. افراد گوناگون در این مواقع رفتارهای متفاوتی از خود نشان می‌دهند. ممکن است کسی علت این اتفاق را جو بیرونی ورزشگاه و فشارهای روانی هواداران بداند، یک ورزشکار دیگر از موضوع فرار کند و تلاش کند اصلاً به آن فکر نکند تا این‌طور خودش را آرام کرده باشد. آن یکی به دنبال علت این مشکلات باشد و تصمیم بگیرد با تمرکز بیشتر، نقطه‌ضعف‌ها را برطرف کند. یک نفر، تقصیرات را به گردن دیگران بیندازد و بقیه را متهم کند و ...

تفاوت‌هایی که در رفتارها می‌بینید، چندین علت ممکن است داشته باشند. ویژگی‌های شخصیتی هر کس ممکن است متفاوت باشد. تجربه‌های قبلی افراد در موقعیت‌های مشابه، تشویق یا سرزنش اطرافیان و افراد دیگر، وضعیت سلامت (جسمی و روانی) و محیطی که در آن رشد کرده است، همه می‌توانند از علت‌های این نوع رفتارها در برابر مسائل زندگی باشند.

اما می‌دانید در آخر چه کسی موفق‌تر خواهد بود؟ کسی که با فکر و عاقلانه‌ها مسائلی را که در زندگی پیش می‌آیند خوب بشناسد و بهترین اقدام را انجام بدهد. یعنی به دنبال بهترین راه‌حل برای مسئله‌ای که پیش آمده باشد.

بین اطرافیان و دوستانتان احتمالاً مشاهده کرده‌اید که بعضی‌ها فکر می‌کنند در زندگی‌شان نباید هیچ مشکلی به وجود بیاید! انتظار یک شغل بی‌دردسر، تحصیل بدون هیچ چالش، روابط اجتماعی گل و بلبل و از این نوع تصورات. این‌طور فکر کردن باعث می‌شود در برابر سختی‌های زندگی که ممکن است برای همه پیش بیاید، نگران و مضطرب بشوند یا دست به فرار بزنند و حتی واقعیت‌ها را هم نبینند. مشکلات جزو واقعیت‌های زندگی هستند. یعنی در زندگی همه آدم‌ها مشکلات کوچک و بزرگ وجود دارند. اما افرادی که گفتیم، واقعیت‌های زندگی را که مشکلات جزئی از آن‌ها هستند، نمی‌شناسند. به همین علت ممکن است احساس شکست کنند، افسردگی بگیرند یا رفتارهای غیرعاقلانه داشته باشند. اگر کمی فکر کنیم و در زندگی اطرافیان، خودمان و بقیه آدم‌ها دقت کنیم، به راحتی می‌بینیم زندگی انسان سرشار از موقعیت‌های غم، شادی، گرفتاری، سختی و مشکل است و اصلاً آدم‌ها در رویارویی با این مشکلات رشد می‌کنند.

ما نمی‌توانیم سختی‌ها و مشکلات را به کلی از زندگی خود حذف کنیم، تنها می‌توانیم آن‌ها را کم یا زیاد کنیم یا خودمان را برای مقابله با آن‌ها تقویت کنیم.

پس قبول این واقعیت که خواه‌ناخواه قرار است در زندگی ما مسائلی چالش برانگیز به وجود بیایند، قدمی مهم در موفقیت و حل مسائل زندگی است. نگاه کردن از این زاویه، به انسان کمک می‌کند در صورت به‌وجود آمدن مشکلات آرامش خود را حفظ کند و به‌جای انکار، فرار یا غفلت، مصمم آن‌ها را حل و فصل کند.

حتماً شنیده یا دیده‌اید، افرادی که از دوران کودکی و نوجوانی سختی‌های زیادی در زندگی خود داشته‌اند، در بزرگسالی افراد خیلی موفق شده‌اند. طبیعی است تجربه‌های آن‌ها درک و فهمشان را از موقعیت‌های متفاوت زندگی بیشتر کرده و به‌نوعی روش حل کردن مسائل زندگی را با درست فکر کردن و عاقلانه نگاه کردن به آن‌ها یاد داده است.

تا یادمان نرفته این را هم بگوییم که مسئله با مشکل فرق دارد. مشکل معمولاً یک موقعیت و اتفاق آزاردهنده و ناراحت‌کننده است، در حالی که بسیاری از مسائل زندگی آزاردهنده نیستند، بلکه حتی گاهی انسان خودش را در مسئله‌های متعدد می‌اندازد تا پیشرفت کند. مثل اینکه شما قصد یادگیری کار با نرم‌افزار برنامه‌نویسی مخصوصی برای بازی‌های رایانه‌ای را داشته باشید. در واقع این مسئله را خود شما ایجاد کرده‌اید. پس نه تنها آزاردهنده نیست، بلکه می‌تواند لذت‌بخش نیز باشد.

اگر اهل منطقی فکر کردن باشیم، بدون پیش‌داوری و نگاه احساسی، مسائل را تحلیل می‌کنیم و به رفتارهای منطقی و عقلائی می‌رسیم. همه ما انسان‌ها در حل مسائل خود کم و زیاد بالاخره از تفکر منطقی استفاده می‌کنیم. اما اینکه



زیادی پرداخت کنید و البته فرصت هم دارید، با مشورت دوستان، مطالعه نظرات مثبت و منفی دیگران، ویژگی‌های تلفن‌های همراه پیشسپه‌های، نیاز و علاقه‌های خود اقدام به خرید می‌کنید. اما چه می‌شود که تصادفی کوچک به میدان جار و جنجال و دعوا بدل می‌شود؟! اینجاست که نیاز به تمرین کردن در این کار به چشم می‌آید. یعنی اگر تفکر منطقی در ما نهادینه شده باشد، حتی در موارد خطر و اضطرار هم بر اساس آن عمل می‌کنیم.

افرادی که تفکر منطقی ملکه ذهنشان شده باشد، در بزنگاه‌ها هم صرفاً احساسی یا با پیش‌داوری تصمیم نمی‌گیرند. این افراد نگاه بزرگ‌تر و بالاتری به مسائل دارند و لنز دوربینشان وسعت بیشتری از مسئله را نشان می‌دهد. فقط به همان لحظه نگاه نمی‌کنند و آینده‌نگر هستند. عاقلانه عمل کردن این افراد به علت نگاه باز و اینکه عاقبت کارها را می‌سنجند، است.

تصمیم‌هایی که از روی منطق گرفته شده باشند، محکم و قابل اتکا هستند و افرادی که با فکر جوانب امور را می‌سنجند و تصمیم نهایی را می‌گیرند، معمولاً شک و دودلی به خود راه نمی‌دهند. به‌عنوان مثال، فردی را تصور کنید که قصد انتخاب رشته برای ادامه تحصیل در دوره متوسطه دوم را دارد. همان‌طور که شما هم تجربه کرده‌اید، این انتخاب در آینده افراد مهم و تأثیرگذار به حساب می‌آید. کسی که بدون بهره‌گیری از تفکر منطقی و فقط از روی علاقه یا پیشنهاد دیگران یا برای رسیدن به موقعیتی اجتماعی و شغلی، رشته‌ای را انتخاب می‌کند، احتمال دارد

در آینده دچار تردید و شک در مورد مسیر انتخابی شود. باید منتظر بود اتفاقاتی مثل تغییر رشته و اتمام وقت، سردرگمی و بی‌انگیزگی به سراغ او بیایند و اثرات نامطلوبی در وضعیت آینده‌اش ایجاد کنند. چه بسیار افرادی که شغلشان کاملاً با رشته تحصیلی‌شان بی‌ارتباط است و چه بسیار افرادی که احساس نارضایتی از موقعیت شغلی‌شان در آن‌ها کاملاً قابل مشاهده است. اما اگر با بهره‌گیری از روش‌های تفکر منطقی و عقلانی، مجموعه‌ای از علاقه‌مندی‌ها، روحیه و نیازهای شخصیتی خود، وضعیت بازار کار، موقعیت خانواده و نظرات مشاوران را با دقت و حوصله تجزیه و تحلیل و در نهایت بهترین مسیر را انتخاب کنند، مصمم در مسیر خود قدم خواهند گذاشت و خواهند توانست طبق برنامه‌ریزی پیش بروند و به موفقیت دست یابند.

در مواقعی که اصلاً به چشم هم نمی‌آیند بتوانیم عاقلانه فکر کنیم و تصمیم بگیریم، نیاز دارد این روش‌ها را از قبل با خودمان تمرین کرده باشیم، طوری که در وجودمان نهادینه شود. اگر این‌طور شد، هر موقعیت کوچک و بزرگی هم که پیش بیاید، ما موفق خواهیم شد درست تصمیم بگیریم و درست برخورد کنیم. این دو موقعیت را فرض کنید:

۱. تصمیم‌گیری برای خرید گوشی تلفن همراه
 ۲. تصادف جزئی و اتفاقات پس از آن
- معمولاً تعداد افرادی که در موقعیت اول عاقلانه و با تجزیه و تحلیل تصمیم می‌گیرند، بیشتر از افرادی است که در موقعیت دوم عاقلانه عمل می‌کنند. شما برای خرید تلفن همراه، با توجه به اینکه قرار است هزینه به‌نسبت

