

ازدواج و پیدا کردن زوج مناسب مقوله ای است که از دیرباز تا کنون چالش پیش روی انسان ها بوده است و از دیرباز رسم و رسومات خاص خود را داشته است.

سایت های همسرپای ای از همین شکل های نوظهور آشنایی است که علاوه بر هشدار بسیار مسئولین و کارشناسان همچنان جولان می دهند. انواع دوستی‌های قبیل از ازدواج و پیدایش فضای مجازی روز به روز عامل پوست اندازی نسل قبلی و پیدایش نسلی شد که به دنبال همسر آینده خود در کوچه پس کوچه‌های سسایت‌های همسرپایی، تاس بخت و اقبال خود را به بالا پرتاب می‌کنند تا شاید هنگامی که بر زمین می‌نشینند جفت شش بییابد.

اما آشنایی‌هایی که در محیط های مجازی مانند چت روم‌ها، فیس بوک و سایت‌های همسرپایی صورت می‌پذیرد تا چه میزان می‌تواند بنیان‌های یک ارتباط درست و زمینه‌های تشکیل یک زندگی مستحکم را رقم بزند؟

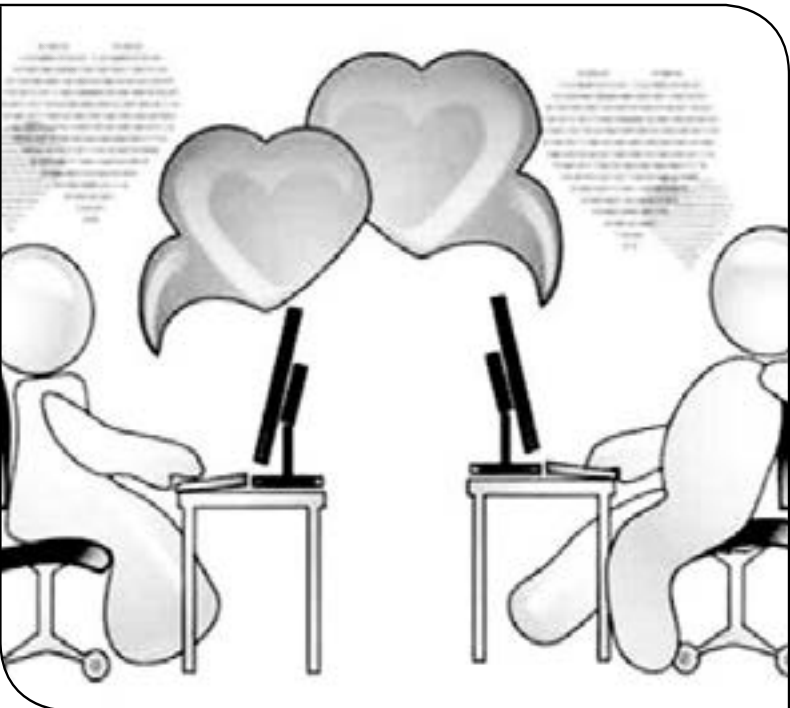
این سوالی است که هر چند همواره به آن پاسخ های ترسناک داده می شود و کارشناسان همواره از شکست این نوع دوستی ها و ازواج ها خبر می دهند اما همچنان پاسخ قانع کننده ای برای آن در دست نیست چرا که همواره جوانان به این نوع دوستی ها و ازواج ها متمایل می شوند هر چند که نگرش کلی جامعه نسبت به این نوع ازدواج در هر حال منفی است.

منتقدان ازواج‌های اینترنتی معتقدند که بی‌اعتمادی یکی از عمده‌ترین آسیب‌هایی است که زندگی زوجینی را که به واسطه آشنایی در فضای مجازی با یکدیگر ازدواج می‌کنند، تهدید می‌کند چرا که همواره این دغدغه با آنهاست که آیا همسرشان با افراد دیگری هم چت می‌کند؟ از طرفی آشنایی در فضای چت‌روم‌ها همدا در روابط زوج‌ها تأثیرات عمیقی می‌گذارد چراکه آنها در مرحله نخست برای برقراری ارتباط با یکدیگر ناگزیرند در برخی از موارد خود را بسیار ایده‌آل معرفی کنند اما این مساله زمان زیادی طول نمی‌کشد.

در هر حال نکته اینجاست که بیشتر جامعه‌شناسان و آسیب شناسان خانواده معتقدند ازدواج اینترنتی در ایران بیشتر ضرر دارد تا منفعت. هرچند که متولیان سایت های همسرپایی که این روزها زیاد شده اند و زمینه ازدواج اینترنتی را فراهم می‌کنند، می‌گویند هدفشان تسهیل ازدواج جوانان است.

بحث در مورد حضور و یا عدم حضور در شبکه‌های اجتماعی بحثی است که این روزها محافل خانوادگی، اجتماعی و سیاسی را در بر گرفته است. اگر در اطراف خود چند جوان و

ازدواج اینترنتی صحیح می‌باشد یاخیر؟



نوجوان داشته باشید، خواهید دید که به مانند معتادان حرفه‌ای اگر لحظه ای گوشه‌ی موبایل و یسا وای فای را از آنها دور نمایید دچار کلافگی، خستگی و عدم تمرکز می‌شووند و گویی آنها را از عزیزترین موجود زندگی شان دور ساخته اید. مسئولان نیز هر از چند گاهی در این زمینه اظهار نظر می‌کنند و بحث فیلتر کردن و یا نکردن این شبکه های اجتماعی مطرح می‌شود. اما به نظر می‌رسد خود مسئولین نیز در این زمینه به نتیجه‌ای واحد نرسیده‌ اند و «مسئله بودن و یا نبودن» در این فضا هنوز ذهن بسیاری را به خود مشغول کرده است. یکی از موجهای این دریای مجازی موج ازدواج اینترنتی است که این روزها دامان بسیاری از جوانان را گرفته است.

ازدواجی با طعم سنت

پیدا کردن شریک زندگی مناسب یکی از مهمترین دغدغه ها و چالش های زندگی است. حال جای این سوال اساسی باقی است که آیا انتخاب همسر در فضای مجازی و با چند کلیک ساده می‌تواند ضامن خوشبختی یک فرد باشد؟ در دورانی که پدران و مادران ما تصمیم به ازدواج گرفته‌اند این خانواده ها بودند که نقش اصلی را در این زمینه ایفا می‌کردند و به روش سنتی به انتخاب عروس و داماد آینده خود می‌پرداختند. که با توجه به آمار طلاق در آن روزها و آمار سرسام‌آور

تغییرات نوزاد تا ۷ ماهگی

خیلی دوست دارد. در عین حال چنین حرکاتی به تقویت بازوهایش منجر می‌شود. بد نیست او را تشویق و ترغیب کنید تا برای رسیدن به اسباب‌بازی‌هایش که اندکی آن طرف‌تر چیده‌اید، حرکت کرده و دست و پا بزند.

برای نوزاد باید وقت زیادی در نظر بگیرید. او دوست دارد که در فضای باز باشد. پس او را برای بازی به پارک و زمین‌های بازی ببرید.
ترکیب ایده‌آل و حتی می‌توان گفت، رویای نوزاد شما در چند هفته نخست تولید چیزی جز این نیست: حضور در فضای خارج از خانه، احساس آرامش در کنار شما و بودن در اطراف کودکان دیگر. در عین حال به خوبی باید مراقب اوضاع و احوال باشید و چشمم از او برندارید. اگر در حال صحبت با فردی هستید، کتاب می‌خوانید یا هر سرگرمی مشابه دیگری را دنبال می‌کنید نباید از نوزاد در فضای باز خارج خانه چشم بردارید. سعی کنید زمانی که نوزاد در هوشیاری کامل به سر می‌برد و اصطلاحاً «سرخال» است بازبهای ساده را با انجام دهید. تقلید از صداهایی که تولید می‌کند یکی از بهترین این‌بازی‌هاست. همچنین تلاش کنید که در همان چند هفته نخست که او را با خود به بیرون می‌برید حرکات و علائم قطعی که نشان می‌دهد «دیگر کافی است و به خانه برگردیم» را متوجه شوید! در این صورت با پزشک اطفال مشورت کنید:

• به آرامی شیر می‌خورد
• به نظر می‌رسد که برای دیدن اطراف چشم‌هایش را متمرکز نمی‌کند و یا توجهی به حرکت اجسام در اطرافش ندارد
• نسبت به نورهای روشن واکنشی نشان نمی‌دهد
• عضلاتش خیلی سفت یا خیلی نرم و شل است
• واکنشی به صداهای بلند از خود نشان نمی‌دهد
• نسبت به صداهای شما واکنش کامل نشان دهد.
• سعی کنید در خلال صحبت‌هایتان، کارهایی را که انجام می‌دهید توصیف کنید. همچنین شنیدنی‌ها را که حوس می‌زید برای نوزاد آشناس‌ت به زبان بیابورید.
• با هم کتاب بخوانید، باهم بازی کنید. خیلی خوب است کاری کنید که غلت بزند.
• در این صورت با پزشک اطفال مشورت کنید:
• نوزاد نمی‌تواند به راحتی سرش را نگاه دارد
• نمی‌تواند اشیاء را در دست بگیرد
• نوزاد نمی‌تواند بر روی اشیای مختلف تمرکز کند
• نمی‌خندد
• نوزاد به صداهای محیطی واکنش نشان نمی‌دهد
• چهره‌های ناآشنا را نادیده می‌گیرد و توجهی

در بچه

دوشنبه ۱۲ مهر ۱۳۹۴

۲۱ ذی‌الحجه ۱۴۳۶

Oct 5, 2015

سال بیستم

شماره ۵۵۸۶

تصویری را در یک محیط مجازی فراهم می‌کنند و در نهایت به ازدواج و تشکیل خانواده ختم می‌شود.

چند کلیک ساده تا ازدواج

پیدا کردن شریک زندگی مناسب یکی از مهمترین دغدغه‌ها و چالش‌های زندگی است. حال جای این سوال اساسی باقی است که آیا انتخاب همسر در فضای مجازی و با چند کلیک ساده می‌تواند ضامن خوشبختی یک فرد باشد؟

بسیاری از کسانی که به ازدواج اینترنتی و در فضای مجازی اعتقاد دارند در واقع در یک دنیای غیر واقعی سیر می‌کنند. در این شبیوه آشنایی به دلیل اینکه مواجهه حضوری و فیزیکی وجود ندارد، ممکن است هر فرد به راحتی اطلاعات غیر واقعی از خود را در اختیار دیگران قرار دهد و در واقع امیال و آرزوهای خود را در جلوی چشم دیگران به تصویر بکشد. با مراجعه به صفحات حوادث روزنامه‌ها می‌توان با مواردی مواجه شد که فرد با دادن اطلاعات غلط از خود در فضای مجازی قصد اخذادی و کلاهبرداری را از کاربران ساده دل داشته است.

ازدواج اینترنتی و خوشبختی

استفاده از اینترنت و چت روم‌ها امروزه به یکی از علاقه‌مندی‌های جوانان ایرانی تبدیل شد است. اما این نکته باید همیشه مد نظر این کاربران باشد، که آشنایی و ازدواج از طریق اینترنت و اکثفا کردن به اطلاعاتی که در آن رد و بدل می‌شود قطعا نمی‌تواند پایه یک زندگی ایده‌آل را بنا کند. و شاهد این مدعا افزایش می‌روبه رشد طلاق است. این‌نوع ازدواج به دلیل اینکه از متن فرهنگ و ارزش‌های جامعه ما بر نخواست‌ه است آسیب‌های چشم‌گیری است. البته در کشور ما همسان‌گرینی همراه امکان است. چون روش‌های سنتی و نوین سسایت تبیان با ترکیب روش‌های سنتی و نوین و احیای واسطه‌گری در راستای ازدواج تلاش می‌کند. این سسایت با استفاده از آزمون و روش‌های علمی در انتخاب همسر، بهره‌گیری از مشاوران جوانان و خانواده‌هایشان را حمایت می‌کند. خدمات آن در فضای مجازی حتی مورد تایید نیروی انتظامی است و اگر خانواده و فردی تمایل به ازدواج داشت می‌تواند از این طریق اقدام کند. به هر حال باید دانست ازدواج‌های موفقیت‌آمیز موجب ارتقای سلامت جسمی و روانی و خانوادگی است، در حالیکه ازدواج‌های ناموفق باعث تضعیف روحیات زوجین و همچنین آسیب‌های اجتماعی و اقتصادی برای جامعه است. و بهتر است جوانان در انتخاب همسر در فضای مجازی به این فکر کنند که چه به دست می‌آورند و چه چیزی از دست می‌دهند.

نمی‌داند

• احساس می‌کنید که در مجاورت افراد ناآشنا و غریبه مضطرب و پریشان می‌شود.

۴ تا ۷ ماهگی

با گذشت ۴ ماه یعنی زمانی بیش از یک فصل از سال، نوزادان به خوبی با دنیای جدیدی که وارد آن شده در وضعیت مناسبی نگاه دارند. نوزاد می‌خندد و حتی قهقهه می‌زند. اگر خوب دقت کنید کلمات نامشخصی را به زبان می‌آورد اما در واقع «صحبت می‌کند» و به احتمال زیاد «با شما گفتگو می‌کند». او به حرکت افتاده است. به طور طبیعی نوزادان از ۴ ماهگی به بعد و به تدریج می‌توانند بر روی شکم چرخیده و تحرکات زیادی از خود نشان دهند. حتی کار به جایی می‌رسد که نوزاد بدون نیاز به کمک والدینش می‌تواند بنشیند. او به خوبی می‌تواند با استفاده از پاهایش تعادلش را حفظ کرده و حتی زمانی که او را با دست‌تاند نگاه داشته‌اید حرکات بیشتری از خود بروز دهد.

به خاطر داشته باشید که حالا نوزاد نسبت به لحن گفتار و صداهایی که تولید می‌کنید حساسیت بیشتری دارد. حتی در این سن نوزاد تا حدی می‌تواند منظور شما را از گفتن تحکم‌آمیز «نه» متوجه شود. دستانتان را مقابل صورت گرفته و ناگهان کنار ببرید. نوزادی که چهارماهگی را رد کرده از این بازی بسیار ذوق زده می‌شود. در واقع او از پیدا کردن و به نوعی کشف کردن هر چیز جدیدی لذت می‌برد و صورت شما می‌تواند یکی از این موارد باشد! اکنون نوزاد دنیا را به طور کامل رنگی می‌بیند و توانایی آن را دارد که فواصل دورتر را هم مشاهده کند. نشستن مقابل آینه و تماشای خود یکی از جالب‌ترین و جذاب‌ترین تفریحاتی است که یک نوزاد می‌تواند در این هفته‌ها تجربه کند.
• سعی کنید از هر فرصتی استفاده کرده و به او این فرصت را بدهید که مهارت‌های جدید فیزیکی‌اش را تقویت کند. مثلا به او کمک کنید تا بر روی زمین نشسته تا با وسایل اطرافش بازی کند. البته حواستان باشد که هم‌زمان با جنب و جوش بیشتر نوزاد، امکان برخورد او با موانع محیطی بیشتر می‌شود. پس از ایمن بودن خانه مطمئن شوید.

• در این صورت با پزشک اطفال مشورت کنید:
• نوزاد نمی‌تواند به راحتی سرش را نگاه دارد
• به تنهایی نمی‌تواند بنشیند
• نسبت به سر و صداها و خنده‌ها واکنش نشان نمی‌دهد
• چندان با آتهایی که برایش آشنا هستند گرم نمی‌گیرد
• تلاشی برای رسیدن به اشیای مختلف از خود بروز نمی‌دهد.

چه زمانی برای درمان وسواس به پزشک مراجعه کنیم؟

دکتر باجلان کارشناس و مشاور خانواده گفت: وسواس یکی از زیر شاخه‌های اختلالات استرسی و اضطرابی است. معمولا افرادی که دامها در نگرانی هستند و دلشوره دارند دچار اختلال وسواس می‌شوند. وی در ادامه افزود: سه نوع وسواس وجود دارد: وسواس فکری، وسواس عملی و شخصیت وسواسی. کسانی که وسواس فکری دارند به وسواس عملی هم دچار می‌شوند ولی در وسواس عملی، وسواس فکری وجود ندارد.

باجلان گفت: در وسواس عملی معمولا فرد کارهای کلیشه‌ای و تکراری را بدون فکر و به صورت روتین انجام می‌دهد مثلا عادت دارد با پای چپ بیرون برود یا از یک میسر خاصی باید گذر کند تا به منزل برسد. افرادی هستند که دائما دری را که قفل کرده‌اند چک می‌کنند. حتی در بعضی موارد پس از چک کردن و ترک کردن محل دوباره به مکان اولیه برمی‌گردند تا قفل در را چک کنند.

باجلان در خصوص درمان بیماری وسواس به راهکارهایی اشاره کرد: اولین گزینه انتخابی برای درمان، دارو درمانی است که به تشخیص روانکاو به بیمار داده می‌شود. روش‌های کاهش استرس و تصویرسازی ذهنی برای مواجهه با وسواس عملی کارساز است. در بعضی موارد عادات وسواسی بر روی زندگی فرد، اختلالی ایجاد نمی‌کند چون زندگی روزانه فرد را مختل نمی‌کند و تا زمانی که به افرادی که در اطراف این شخص هستند، آسیبی نرساند جای نگرانی نیست. زمانی باید برای درمان وسواس اقدام کرد که در زندگی شخص و اطرافیانش اختلالی ایجاد شود.

برای موفق شدن کمی منفی فکر کنید!

عقل سلیم می‌گوید که اگر بخواهید به هدفی مهم دست پیدا کنید، باید مثبت فکر کنید. خودتان را در حال ارائه بهترین سخنرانی تجسم کنید و انرژی مخاطبین را جذب کنید. مصاحبه شغلی ایده‌آتان را تجسم کنید و خودتان را تصور کنید که در آن کار پذیرفته شده‌اید.
باینکه این استراتژی‌ها اثناکننده به نظر می‌رسد اما اغلب نتیجه عکس می‌دهد. خیلی از ما وقتی روی دلایلی که می‌تواند منجر به شکستمان شود تمرکز می‌کنیم، موفق‌تر می‌شویم.

جولی نورم و نانسی کانتور که هر دو روانشناس هستند، در مجموعه‌ای از تحقیقات، خوش‌بینی استراتژیک را با بدبینی دفاعی مقایسه کرده‌اند. اگر شما فردی خوشبین استراتژیک باشید، بهترین نتیجه ممکن را تجسم کرده و بعد برای اتفاق افتادن آن با اشتیاق برنامه‌ریزی می‌کنید. اما اگر فردی بدبین دفاعی باشید، حتی باینکه در گذشته موفق شده‌اید، می‌دانید که اینبار ممکن است مغفوت باشد. شروع به تصور همه اتفاقات بدی که ممکن است بیفتد می‌کنید. اگر قهوه‌ام را روی مصاحبه‌کننده بریزم چه می‌شود؟ اگر به طور تصادفی سخنرانی را به زبانی دیگر انجام دهم چه می‌شود؟ اگر اسم خودم را فراموش کنم چه می‌شود؟

اکثر افراد تصور می‌کنند که کارایی افراد خوشبین بالاتر از افراد بدبین است زیرا آنها از اعتماد به نفسشان استفاده می‌کنند. دکتر نورم و کانتور دریافته‌اند که بدبین‌های دفاعی اضطراب بیشتری داشته و سطح انتظاراتشان از خود در کارهای تحلیلی، کلامی و اخلاقیتی پایین‌تر است. حتی با اینکه عملکردشان یکسان بوده است.

دکتر نورم می‌گوید، «در ابتدا فکر می‌کردم که این افراد با وجود بدبینی‌شان چطور می‌توانستند ایقنقدر خوب عمل کنند. خیلی زود متوجه شدم که علت عملکرد خوبشان همین بدبینی‌شان بوده است. تفکر منفی اضطراب را به عمل تبدیل کرده است.» افراد بدبین با تجسم بدترین نتیجه ممکن، به خودشان انگیزه می‌دهند که آمادگی‌شان را بالاتر برده و سخت‌تر تلاش کنند.

افراد خوشبین و بدبین تحت شرایط مختلفی به موفقیت دست پیدا می‌کنند. اگر شما فردی بدبین هستید یا سعی دارید به چنین فردی انگیزه دهید، در زیر به راهکارهای موثری اشاره می‌کنیم که می‌تواند کمکتان کند.

۱. موقع کار کردن سوت نزنید.

با اینکه شواهد نشان می‌دهد که شادی با ایجاد انرژی و خلاقیت ما را موفق‌تر می‌کند برای افراد بدبین می‌تواند نتیجه عکس دهد. وقتی افراد خوشبین و بدبین دارت پرتاب کنند، به یک اندازه موفق بودند اما در شرایط مخالف بیشترین کارایی را داشته‌اند. قبل از پرتاب دارت، بعضی از آنها به یک موسیقی آرامش‌بخش گوش دادند، گروهی دیگر خودشان را حین پرتاب کردن دارت و تا دست دادن هدف تجسم کردند. وقتی در واقعیت دارت‌هایشان را پرتاب کردند، خوشبین‌هایی که ریلکس کرده بودند تا ۳۰ درصد درست‌تر از آنهایی که نتیجه منفی تجسم کرده بودند، پرتاب کردند. اما برای افراد بدبین خلاف آن صدق می‌کرد: آنهایی که نتیجه منفی تجسم کرده بودند تا ۳۰ درصد بهتر از آنهایی که ریلکس کرده بودند پرتاب کردند. تحقیق نورم نشان می‌دهد که «روحیه مثبت عملکرد بدبین‌ها را مختل می‌کند. آنها وقتی روحیه‌شان خوب باشد ازخودراضی می‌شوند و دیگر اضطرابی که به طور معمول تلاششان را بالا می‌برد نخواهند داشت. اگر می‌خواهید افراد منفی را با شکست روبه‌رو کنید، خوشحالتان کنید.

۲. تشویق نامید می‌کند.

فکر می‌کنیم تشویق کردن دیگران کار خوبی است، اما شاید اینطور نباشد. در یک آزمایش افراد یک کار طراحی که نیاز به تمرکز و دقت داشت را انجام دادند. درست بعد از کار، محقق برای نیمی از شرکت‌کننده‌ها به نمرات دانشگاهی نگاه کرد و گفت، «بانوجه به عملکردتان در گذشته، فکر می‌کنم اعتماد به نفستان برای عملکردتان در این کار خوب باشد. احتمالاً در کاری که پیش رو دارید نتیجه خوبی خواهید گرفت.» این جملات تشویق‌آمیز عملکرد افراد خوشبین را تا حدی کمی بهتر کرده و باعث شد ۱۴٪ عملکرد بهتری داشته باشند. درمقابل، افراد بدبین وقتی مورد تشویق قرار گرفتند تا ۲۹٪ عملکرد بدتری داشتند. این تشویق اعتماد به نفس آنها را بالا برده، اضطرابشان را کم کرده و تلاششان برای پایین آوردن انتظاراتشان را کاهش داده است. همانطور که الیور برکمن می‌نویسد، «اطمینان‌دهی شمشیری دولبه است.»

۳. نگران نباشید، ناراحت باشید.

خیلی وقت‌ها وقتی کسی مضطرب می‌شود، به او می‌گوییم که حواس خود را پرت کند. این روش هم برای افراد بدبین موثر نیست. در آزمایش دیگری افراد پرسشنامه‌ای را درمورد سبک خود پر کردند و بعد یک تست ریاضی ذهنی که شامل جمع و تفریق ذهنی اعداد بود را انجام دادند. افراد خوشبین از فکر کردن به نتایج احتمالی فایده‌ای نبرندند اما اینکار برای افراد بدبین مفید بود. وقتی افراد بدبین خود کردند ذهن خودشان را درست قبل از تست ریاضی پرت کنند، نمراتشان تا ۲۵٪ پایین‌تر از زمانی بود که بدترین اتفاقاتی را که ممکن است بیفتد برای خودشان لیست کردند. وقت گذاشتن برای نگران شدن کمکشان می‌کند، اضطرابی که برای انگیزه دادن به خودشان نیاز دارند را ایجاد کنند.

۴. خیال پردازی‌ها را برای صفحه نقره‌ای نگه دارید.

تحقیقات نشان می‌دهد که خیال پردازی‌های مثبت جلوی پیشرفت را می‌گیرد. وقتی افراد کم کردن وزن یا ادامه یک رابطه عاشقانه را تجسم می‌کنند، احتمال اینکه به چیزی که می‌خواهند برسند، بسیار کم است. همچنین وقتی می‌گویند، «این کار را می‌کنم» کمتر از وقتی که می‌گویند «می‌توانم این کار را بکنم؟» نتیجه می‌گیرند. دان بیکن می‌نویسد، «باید حس خوبی می‌دهد اما باعث نمی‌شود بتوانید منابع و استراتژی‌های لازم برای انجام آن کار را جمع کنید.»

افراد خوشبین همیشه به افراد بدبین ترجیح داده می‌شوند.

افراد خوشبین در کارهایی که نیاز به انعطاف‌پذیری و پیشکار دارد موفق‌تر هستند. به طور مثال در شغل فروش بیمه که میزان عدم پذیرش مخاطب بسیار بالا است، طی یک دوره دو ساله افراد خوشبین ۲۷٪ بیشتر از افراد بدبین فروش داشته و تعداد کارمندانی از آنها که در سال اول کار را ترک می‌کنند نصف افراد خوشبین بوده است.

دکتر مارتین سلینگمان در کتاب «خوشبینی اکسپانسی» توضیح می‌دهد که وقتی اوضاع خوب پیش نمی‌رود، افراد بدبین اتفاقات منفی را شخصی (من سخنران افتضاحی هستم)، دائمی (هیچوقت اوضاعم بهتر نمی‌شود) و فراگیر (احترام همکاران و همسرم را از دست خواهم داد) می‌بینند. از طرف دیگر، افراد خوشبین تشخیص می‌دهند که وقتی سخنرانی نمره می‌آورد این احتمال وجود دارد که مخاطبین برای پیام آنها آماده نبوده‌اند، می‌توانند تمرین بیشتری کرده و پیشرفت کنند و هنوز هم می‌توانند عصر را کنار خانواده‌شان خوش بگذرانند. در چنین شرایطی نیاز داریم که فرد بدبین بدترین حالت را پیشبینی کرده و ما را برای آن آماده کند. به طور متوسط، تحقیقات نشان می‌دهد که افرادیکه هیچوقت نگران نمی‌شوند، عملکرد کاری بدتری نسبت به کسانی دارند که هرگز گاهی نگران می‌شوند. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که وقتی کارفرماها به شدت خوشبین باشند، سرمایه‌گذاری جدیدشان درآمد کمتری وارد کار کرده و کندتر پیشرفت می‌کنند و زمانیکه مدیرعامل‌ها شدیداً خوشبین باشند، خطرناکترین وام‌ها را گرفته و شرکت را بیشتر در معرض خطر قرار می‌دهند.

هر دو این روش‌ها درصورت افراطی بودن خطرناک هستند. بدبینی کشنده و خوشبینی مسموم است. رمز کار این است که متعادل‌ترین حالت را پیدا کنید که بتوانید از هر دو رویکرد فایده ببرید. به قول ریچارد پاین، «بهترین مدیران –که شامل رئیس‌جمهورها هم می‌شود—می‌دانند که خوشبینی بیش از حد چیز خطرناکی است و رهبری هوشمندانه و کارآمد یعنی ایجاد تعادل بین آسمان آبی خوشبین‌ها و ارزشیابی رک و راست‌تر بدبین‌ها. یک پیمان‌ه فروشنده، یک پیمان‌ه مخترع، یک پیمان‌ه کیبل و یک پیمان‌ه مهندس را با هم مخلوط کرده و یک مدیر لایق به دست آورید.»

و اگر با بدبین دفاعی هستید، وقتی می‌خواهید خودتان را برای اتفاقی که مهم است آماده کنید، احتمالاً صداهایاتان را به جای قدرت‌هایتان لیست می‌کنید و به جای یک لیوان اعتماد به نفس، یک لیوان اضطراب میل می‌کنید.