

خوش بین و خوش باش!

خوش‌بینی با پیشرفت بهتر در تحصیلات دانشگاهی، عملکرد ورزشی، سازگاری شغلی و خانوادگی همراه است. افراد خوش‌بین در برابر فقدان‌ها و ناکامی‌ها عملکرد بهتری دارند و با آنها بهتر کنار می‌آیند. این افراد در مجموع از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردارند.



خوش‌بینی با پیشرفت بهتر در تحصیلات دانشگاهی، عملکرد ورزشی، سازگاری شغلی و خانوادگی همراه است. افراد خوش‌بین در برابر فقدان‌ها و ناکامی‌ها عملکرد بهتری دارند و با آنها بهتر کنار می‌آیند. این افراد در مجموع از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردارند.

خوش‌بینی چیست؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ماهنامه سپیده دانایی، خوش‌بینی به طور ساده عبارت است از انتظار فرد برای اینکه با وجود همه موانع و سختی‌ها همه چیز درست خواهد شد و شرایط فعلی لزوماً فاجعه‌آمیز نیست. به همین دلیل خوش‌بینی رابطه نزدیکی با مفهوم امید دارد. با این حال، امید به طور ویژه به رخدادهای آینده نظر دارد حال آنکه خوش‌بینی، تعبیر و تفسیر مثبت وقایع ناخوشایند فعلی را نیز در بر می‌گیرد.

آیا خوش‌بینی یک صفت است که بعضی از افراد آن را دارا هستند و بعضی دیگر نه؟ یا یک الگوی فکری قابل آموزش و یادگیری است؟ عده‌ای معتقدند که اصولاً بعضی افراد به لحاظ ویژگی‌های شخصیتی خوش‌بین هستند و عده‌ای بدبین. اما عده‌ای نیز معتقدند که خوش‌بینی یک نوع شیوه تعبیر و تفسیر رویدادها یا تجربه‌ای منفی و مثبت است و تا حدود زیادی قابل یادگیری است. خوش‌بینی، همانند امید، به معنای آن است که فرد انتظاری قوی داشته باشد، انتظاری در این جهت که علی‌رغم وجود موانع و دلسردی‌ها در مجموع زندگی، همه چیز درست خواهد شد. از دیدگاه هوش هیجانی، خوش‌بینی نگرشی است که افراد را در رویارویی با رویدادهای دشوار، در مقابل افتادن در گرداب بی‌تفاوتی، ناامیدی و افسردگی، مقاوم می‌سازد. خوش‌بینی همانند امید، که خویشاوند نزدیک آن است، زندگی ما را پر بار می‌سازد.

شیوه تفکر خوش‌بینانه

اگر با یکی از دوستانتان قرار بگذارید که ساعت 6 عصر با شما تماس بگیرد و او این کار را نکند، چه فکری در ذهنتان تداعی می‌شود. شاید فکر کنید که او دیگر به این دوستی علاقه‌ای ندارد، زیرا من برایش همیشه کسل کننده بوده‌ام. در این صورت چه احساسی خواهید داشت؟ قطعاً چنین تفکری موجی از غم و افسردگی و احتمالاً خشم به دنبال خواهد آورد، ولی اگر فکر کنید که شاید مشکلی برایش پیش آمده، باید تماس بگیرم و در این مورد مطمئن شوم، در این صورت چه احساسی خواهید داشت؟ حداقل آرام‌تر خواهید بود و بهتر موضوع را مورد بررسی قرار می‌دهید.

سلیگمن و بسیاری از روان‌شناسان اجتماعی معتقدند که وقتی ما با یک رخداد بیرونی اعم از مثبت یا منفی مواجه می‌شویم بلافاصله می‌کوشیم تا آن را علت‌یابی کنیم، چرا که یافتن علت در یک دید تکاملی اهمیت فوق‌العاده‌ای برای انسان دارد و ربطی به سن، جنسیت و نژاد ندارد. حتی یک کودک خردسال هم در مورد نحوه رفتار والدین با خود به بررسی ذهنی می‌پردازد و از آن نتایجی می‌گیرد.

سلیگمن خوش‌بینی را عبارت از شیوه‌ای می‌داند که افراد، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را برای خودشان تعریف می‌کنند، افرادی که خوش‌بین هستند شکست را چیزی می‌بینند که می‌توانند آن را تغییر دهند و می‌توانند در نوبت بعدی موفق شوند، در حالی که افراد بدبین به خاطر شکست خود را سرزنش می‌کنند، آن را به خصیصه‌ای دیرپا در وجود خود، نسبت می‌دهند که قادر به تغییر آن نیستند. این توضیحات متفاوت، بر نحوه پاسخگویی افراد به زندگی تأثیرات آشکاری باقی می‌گذراند. برای مثال، در واکنش نسبت به یک ناامیدی مانند کنار گذاشته شدن از شغل، افراد خوش‌بین به صورتی فعال و امیدوار پاسخ می‌دهند، برنامه‌ای برای فعالیت طرح‌ریزی می‌کنند یا در جست‌وجوی یافتن کمک و راهنمایی بر می‌آیند؛ آنان مانع را چیزی

می‌بینند که می‌توانند آن را کنار بزنند. در مقابل، افراد بدبین با این موانع با این فرض برخورد می‌کنند که نمی‌توانند در مورد آنها کاری انجام دهند تا آنکه دفعه بعد کارها را بهتر انجام دهند و از این رو، کاری برای حل مسئله انجام نمی‌دهند، آنها مانع را نوعی کاستی فردی محسوب می‌کنند که همیشه آنان را آزار خواهد داد.