

**لطفاً خوشبین باشید!**

بررسی‌ها نشان داده که وضع خوشبین‌ها در زمینه‌های گوناگون بهتر از بدبین‌ها است. آنها در پیش‌بینی‌های شغلی بهتر از بدبین‌ها هستند...



\*شیرین کسرایی: بررسی‌ها نشان داده که وضع خوشبین‌ها در زمینه‌های گوناگون بهتر از بدبین‌ها است. آنها در پیش‌بینی‌های شغلی بهتر از بدبین‌ها هستند، وضع سلامتی‌شان اغلب خوب است. همچنین افراد خوشبین در انتخاب‌های شغلی نیز بهتر از بدبین‌ها عمل می‌کنند. نکته مهمی که می‌توان گفت این است که آزمون‌ها کسانی را به عنوان افراد بدبین شناسایی کرده‌اند که هرگز فکرش را نمی‌کردند که بدبین باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه ایران، در واقع به نظر می‌رسد که بدبینی عامل ریشه‌داری باشد، اما تحقیقات نشان می‌دهد که می‌توان آن را تغییر داد. هسته اصلی بدبینی، درماندگی است. در واقع درماندگی مرحله‌ای است که در آن افراد می‌پندارند که انتخاب‌هایشان تأثیری بر آنچه برایشان روی می‌دهد، ندارد. بسیاری از چیزها در زندگی، خارج از کنترل ما هستند مانند رنگ چشم، قد و... اما کارهای زیادی را هم تحت کنترل خویش داریم. شیوه‌ای که با آن با دنیا کنار می‌آییم، ممکن است این کنترل را کم یا زیاد کند.

این اندیشه‌هایمان نیستند که به رویدادها واکنش نشان می‌دهند، آنها خود رویدادها را تعیین می‌کنند. فکر اینکه «کاری از دستم بر نمی‌آید» ما را از عمل کردن باز می‌دارد. وقتی احساس درماندگی بر ما تسلط می‌یابد، کنترل به دست نیروهای دیگر می‌افتد. پژوهش‌های زیادی نشان می‌دهد که اگر بدبین باشیم، شکست‌ها را مشکل خود می‌دانیم و براحتی دچار افسردگی خواهیم شد. از ظرفیت‌هایمان غافل می‌مانیم و از نظر جسمی زود بیمار می‌شویم. افراد بدبین از گناه، کوه می‌سازند و یکی از روش‌هایی که با کمک آن این کار را انجام می‌دهند، تبدیل اشتباه‌ها به احساس گناه است. نکته دیگر اینکه افسردگی یعنی اوج بدبینی. افراد افسرده بدبین هستند. یعنی می‌توان یک دلیل محکم برای علت بروز افسردگی شدید را بدبینی دانست و کلید رهایی از این اختلال، برگزیدن سبک خوشبینانه است.

اگر بیش از اندازه به مسائل دنیای پیرامونی توجه کرده و آنها را به خود نسبت دهیم، شانس ابتلا به افسردگی در ما بالا می‌رود، زیرا نسبت دادن مشکلات به خود، ریز بینی و گیر دادن به مسائل در جهت کنترل اوضاعی که شاید در کنترل ما نباشد، ما را از پای در خواهد آورد. این باورها بدبینی را افزایش داده و پس از مدتی دست از تلاش برای درک مثبت‌تر از وضع خود کشیده و درمانده می‌شویم. نشخوارکننده‌های فکری آنقدر به این گونه تفکرات ادامه می‌دهند که یک چرخه بزرگ مهارناپذیر از فکرهای منفی و بدبینانه پیرامون آنها را فرامی‌گیرد و دچار افسردگی می‌شوند.

در محیط کار نیز خوشبینی بسیار مهم است. بدبینی و خوشبینی در محیط‌های کاری از آن جهت مهم است که بدبینی به علت ایجاد درماندگی، ایجاد سکون می‌کند و به غمگینی، روحیه پایین، اضطراب و کاهش بازدهی در کار می‌انجامد. در حقیقت به نظر می‌رسد افراد مناسب برای کارهای پرچالش باید دارای ویژگی استعداد، انگیزه و خوش بینی باشند.

رفتار شما هنگام برخورد با موانع است که موجب شکست یا پیروزی و ناامیدی یا امید می‌شود. رویدادهای تلخ و بدی که در زندگی برای افراد بدبین پیش می‌آید، همان رویدادهایی است که برای افراد خوشبین اتفاق می‌افتد اما نگرش این دو فرد نسبت به مسائل و طرز تلقی آنان با هم متفاوت است. فرد خوشبین بعد از روبه‌رویی با ناکامی به حالت عادی بر می‌گردد و دوباره آغاز می‌کند اما یک فرد بدبین دچار رخوت و افسردگی می‌شود. شما باید به فرزندان خود بیاموزید که از بدبینی پرهیزند و خوشبین باشند زیرا بدبینی در کودکی منشأ بدبینی در بزرگسالی است. بیشتر کودکان بدبینی را از مادر خود یا از بزرگسالان منتقد پیرامونشان یاد می‌گیرند اما کودکان همان‌طور که بدبینی را می‌آموزند، می‌توانند خوشبینی را نیز بیاموزند. در پایان باید گفت دو راهکار اصلی برای مبارزه با بدبینی وجود دارد: راهکار اول این است که وقتی متوجه بدبینی خود شدید،

روی آن تمرکز نکنید و سعی کنید در همان موقع ذهنتان را به سمت دیگری بکشانید و به چیز دیگری فکر کنید. مثلاً می‌توان به افکار بدبینانه و منفی خود فرمان ایست بدهید. یا می‌توانید حواس خود را منحرف کنید و به موضوع دیگری بیندیشید.

اما راهکار دوم این است که باورهای غلط و نامعقول خود را زیر سؤال ببرید. اگر این کار بدرستی انجام شود احتمال بازگشتن یک باور نامعقول به ذهن شما بسیار کم خواهد بود.

\*کارشناس روانشناسی