

# خوشترین ترین

## بدبینی

در جامعه، کم نیستند انسان‌های بدبین و بدگمان که به همه‌ی مسائل از قبیل مسائل اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و حتی عاطفی با نگاه بدبینانه‌ای به رنگ سیاه یا شاید خاکستری می‌نگرند. این گروه از انسان‌ها به هر پدیده‌ای با «سوءظن» نگریسته و هر رفتاری را زیر سؤال می‌برند. آنان دراصل، با این «حس بدبینی» و کج‌اندیشی، هم خود را آزار می‌دهند و هم اطرافیان از رفتار و دیدگاه آنان رنج می‌برند.

براساس علم روان‌شناسی، این رفتار، یک نوع بیماری‌ست که البته خود فرد بدبین، به هیچ‌وجه به چنین چیزی اعتقاد ندارد.

انسان «بدبین» بر فکرها و دیدگاه‌های خویش اصرار می‌ورزد و کمتر کسی می‌تواند او را از آن حالت خارج سازد.

به‌طور معمول، «بدبینی» در مردان بیش‌تر از زنان دیده می‌شود. «دکتر افشین یدالهی» در این‌باره می‌گوید: «در میان مراجعه‌کنندگان ما کم نیستند زنان و مردانی که از بددلی و محدودیت‌های غیرمنطقی ایجاد شده توسط همسرشان گله‌مندند. برای نمونه، اگر نگاه عابری در خیابان به‌طور اتفاقی با نگاه همسرشان تلاقی پیدا کند، همسر او باید ساعت‌ها پاسخ‌گوی ارتباط نداشته‌ی خود با آن عابر باشد.»

# خوش بین‌ها، دو برابر بدبین‌ها عمر می‌کنند!



## نشانه‌های بدبینی

چک کردن بی‌درپی، بازخواست مکرر و غیرضروری، محدود کردن شدید فعالیت‌های همسر به طوری که استقلال شخصیتی او تحت تأثیر قرار گیرد و غالب بودن فضای «سوءظن» در رابطه با او، نمونه‌هایی از این گونه رفتارهاست. از سوی دیگر، برخی افراد در مقابله با چنین ویژگی‌هایی در همسر خود، اقدام به لج‌بازی و حتی تحریک حساسیت او می‌کنند به این امید که او از این فکرها و رفتارها دست بردارد؛ در حالی که این اقدام‌ها، به هیچ‌عنوان درست نیستند و باعث تشدید «سوءظن» و متشنج‌تر شدن وضع موجود خواهند شد.

## آیا «بدبینی» و «خوش‌بینی» از دوران کودکی شکل می‌گیرد؟

«خوش‌بینی» و «بدبینی» با ما از دوران کودکی رشد می‌کند. برای نمونه، روان‌کاوان عقیده دارند در دوران تولد و یک‌سالگی به بعد، «کودکان باید اعتماد را یاد بگیرند». در واقع، افرادی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند، افراد بدبینی خواهند شد. اگرچه این موضوع می‌تواند زمینه‌ی ژنتیکی هم داشته باشد. شخصیت هر فردی با ویژگی‌های اخلاقی خانواده، به خصوص پدر و مادر و آنانی که با کودک در ارتباط‌اند، شکل می‌گیرد. وقتی مادری با آغوش گرم، مهربان و صمیمی، کودک خود را بزرگ می‌کند، کودک احساس می‌کند مادر به او علاقه‌مند است و حامی او می‌باشد و اگر این ارتباط مادر و فرزند، به همین شکل ادامه پیدا کند، این کودک در آینده با اعتمادبه‌نفس بالا و خوش‌بینی به زندگی ادامه خواهد داد. عکس این قضیه هم صادق است یعنی اگر مادر، بداخلاق و سرد باشد و فرزند را با صمیمیت در آغوش نگیرد، کودک احساس ناامنی می‌کند و در واقع، این شروع یک «بدبینی» است و هسته‌ی اولیه در شکل‌گیری شخصیت اوست و هسته‌های بعدی در سال‌های آینده شکل خواهند گرفت. همین کودک وقتی بزرگ‌تر می‌شود، هنگام بازی، در ارتباط با فامیل، در اتفاق‌های زندگی، تشویق‌ها و تنبیه‌های اطرافیان، بدبینی و خوش‌بینی‌اش رشد می‌کند.

در اصل، خوش‌بینی و بدبینی، یک زمینه‌ی ارثی است و زمینه‌ی تربیتی و مسائل اکتسابی نیز در آن تأثیر دارند. برخی اتفاق‌ها، در بزرگسالی هم می‌توانند ما را که تا دیروز، فرد خوش‌بینی بودیم، بدبین کنند. ما واژه‌ی خوش‌بینی را در ارتباط با واژه‌ی اطمینان و اعتماد، بررسی می‌کنیم و می‌گوییم: «هر فردی که اعتمادش بالاست، خوش‌بین‌تر است». یعنی هر کس بنا به شخصیت درونی‌اش، حس خوش‌بینی و بدبینی‌اش تغییر می‌کند. در واقع، اگر فردی زمینه‌ی ارثی خوش‌بینی را نداشته باشد، به

هیچ‌وجه نمی‌توان او را خوش‌بین کرد. افراد خوش‌بین، افرادی‌اند که «حسن‌ظن» دارند و عمرشان هم طولانی‌تر از بقیه‌ی افراد جامعه است.

## آیا خوش‌بینی و بدبینی با طول عمر در ارتباط‌اند؟

دانشمندان هنوز در پی اثبات این قضیه هستند اما دلیل‌های زیادی وجود دارند که نشان می‌دهند انسان‌های منظم، باثبات، اجتماعی و خوش‌بین، خیلی کمتر از افراد تنها، بدبین و ناراضی از زندگی، در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف و در نهایت، مرگ قرار می‌گیرند. پژوهش‌ها گویای این مطلب‌اند که «خوش‌بینی» در نهایت، زندگی طولانی‌مدت را برای همه به ارمغان می‌آورد، هرچند آن را تضمین نمی‌کند.

مرکز مطالعه‌های پژوهش‌گران «مایو»، ویژگی‌های اخلاقی و زندگی گروهی از افراد را مورد بررسی قرار دادند. افرادی که به‌عنوان «خوش‌بین» نام‌گذاری شده بودند، نصف افرادی که «بدبین» یا تفریق‌ی از هر دو بودند، به مرگ‌های ناگهانی دچار شدند. همچنین این افراد با افزایش طول عمر، مشکل‌های کمتری در مورد سلامت فردی خود پیدا کردند. محدودیت‌های‌شان کمتر بود، دردهای کمتری داشتند و با انرژی بیشتری زندگی می‌کردند.

پژوهش‌گران معتقدند احساس‌های منفی گریانه و بدبینی مزمن، باید به‌عنوان عامل‌هایی در افزایش بیماری‌های قلبی در نظر گرفته شوند. بدبینی، عصبانیت و ناامیدی‌های مزمن، منجر به مصرف دخانیات، استفاده از نوشیدنی‌های الکلی و غذاهای نامناسب می‌شوند. یک فرد خوش‌بین، با اراده‌ی محکم‌تری، قدم در راه ترک عادت‌های ناشایست خود می‌گذارد و سعی می‌کند به هیچ‌وجه به آن‌ها معتاد نشود.

## خوش‌بین باشیم، زیبا بیندیشیم و خوب زندگی کنیم

«خوش‌بینی»، یکی از فاکتورهای مهمی است که باید زمینه‌ی رشد و شکوفایی را برای آن فراهم آوریم. یک فرد «بدبین» نیاز به شادی، خوشحالی و فکرها‌ی مثبت دارد. اگر خواستار عمر طولانی به همراه سلامت و آرامش کامل هستید، باید به‌راستی بیندیشید تا چه حد خوش‌بین یا بدبین هستید. هیچ‌وقت برای تغییر و تحول دیر نیست. همه‌ی ما می‌توانیم از زندگی، لذت ببریم.

به‌راستی اگر انسان خوش‌بینی نیستید، باید تمرین کنید و بیاموزید که همه‌چیز که همه‌کس در اطرافتان تیره و تاریک نیست.

ناهدی‌سادات حیاتی

