



ОПТИМИСТ VS ПЕССИМИСТ

Оптимизм и пессимизм (лат. наилучший и наихудший) — два диаметрально противоположных мировоззрения, два разных подхода к жизни и ее восприятию

КАК СТИЛЬ МЫШЛЕНИЯ

Пожалуй, главные отличия оптимиста от пессимиста — жизнелюбие и жизнерадостность. Недаром в философии оптимизм ассоциируется с немецким философом Готфридом Лейбницем, который считал, что мы живем в «лучшем из всех возможных миров». Оптимисты во всем стараются видеть только хорошее, радуются жизни и пребывают в отличном настроении, что привлекает к ним других людей. Жизнерадостность бьет из оптимиста ключом, и он любит делиться ею с окружающими людьми.

В свою очередь, пессимисты отличаются от оптимистов тем, что сознательно преуменьшают свое внутреннее ощущение счастья и постоянно живут в ожидании неприятностей («пессимист — это человек, который сжигает мосты перед собой»).

С другой стороны, оптимизм и пессимизм можно классифицировать как два противоположных отношения к ходу событий. В частности, американский психолог Мартин Селигман определяет оптимизм как стиль мышления, при котором человек неудачи воспринимает как случайные и непостоянные во времени, а хорошие события — как закономерные и естественные. Пессимист же, напротив, считает неудачи делом обычным, а хорошие события — случайными, никак не связанными с его достоинствами и заслугами.

ФОРМУЛА УСПЕХА

Собеседование при приеме на работу чаще заканчивается успешно для оптимистов, причем их профессиональные результаты нередко выше, чем у пессимистически настроенных коллег. Во многом это связано с тем, что пессимисты нередко сдаются в трудной ситуации и впадают в депрессивное состояние (когда жизнь «дает трещину», оптимист ее перешагивает, пессимист же в нее проваливается). Пессимист думает, что весь мир против него — и его ожидания сбываются. Оптимисты же более инициативны, энергичны, реже впадают в депрессию, поэтому чаще добиваются успеха как на работе, так и в личной жизни.

Отношение к жизни может сказываться и на самочувствии. В частности, датские ученые пришли к выводу, что вероятность воз-

никновения инфаркта миокарда у пессимистов на 70% выше, чем у оптимистов, а преждевременной смерти — на 60%.

«О ПЕССИМИСТЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО»

Справедливости ради следует сказать и несколько слов в защиту пессимистов. Если жить только сегодняшним днем, не слишком задумываясь о последствиях своих действий, надеясь только на удачу, это может привести к довольно жестокому разочарованию. Пессимисты же более подготовлены к возможным неприятностям, так как заранее проиграли ситуацию в негативном ключе, что обеспечивает им определенную стрессоустойчивость при крахе планов и надежд. Кроме того, среди пессимистов есть много вполне успешных людей, а также долгожителей. Бытует мнение, что пессимисты хотя и печальнее, но мудрее, а оптимисты видят мир в розовом свете исключительно из-за собственной глупости.

Так или иначе, вполне резонны замечания пессимистов о том, что оптимизм не должен быть абсолютно бездумным и необоснованным и что следует быть трезвым в суждениях и взглядах.

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук

ТЕСТ

Проверь себя

1. Разгадывая кроссворд, вы пишете

- а) ручкой (5 баллов)
- б) карандашом (0 баллов)

2. Играя сами с собой в шахматы, вы

- а) радуетесь, что выиграли (5 баллов)
- б) огорчаетесь, что проиграли (0 баллов)

3. Гуляя по лесу, вы интересуетесь «Сколько жить мне осталось?»

- а) у кукушки (0 баллов)
- б) у дятла (5 баллов)

4. На ваш взгляд, весной

- а) распускаются листья и влюбляются люди (5 баллов)
- б) оттаивают нечистоты (0 баллов)

5. Глядя на солнце, вы

- а) видите пятна (0 баллов)
- б) видите корону (5 баллов)

0–10 баллов — «Все не так плохо, как кажется. Все гораздо хуже». Возможно, не стоит слишком мрачно смотреть на некоторые вещи. Почаще улыбайтесь миру — и он обязательно ответит вам взаимностью!

10–20 баллов — вы считаете, что стакан наполовину полон, при этом видите в бутылке водки 60% воды. Вы здравомыслящий человек, адекватно реагирующий на сюрпризы, которые преподносит жизнь.

20–25 баллов — вы действительно считаете, что мы живем в лучшем из миров? Не действуйте на авось — и вполне вероятно, что вы окажетесь правы!