

## نقاب مثبت نگری بر چهره تاریکی

در طول چند دهه گذشته یکی از عبارات پرتکرار که همه ما آن را شنیده ایم، «مثبت اندیشی» است. با ورود کتاب های روانشناسی به اصطلاح زرد و تصاحب بازار توسط آن ها، مثبت اندیشی نقل مجالس و هرجایی و به هر شکلی درباره آن اظهار نظر شد. حالا هم استفاده از این مفهوم مرزهای اشباع شدگی را رد کرده، به گونه ای که هر کلیک مساوی است با تشویق به مثبت اندیشی و اینکه تو خودت بدبختی و نمی خواهی پولدار شوی و ذهن ات منفی و فقیر است و حرف هایی از این دست. واقعیت این است که اکنون در مرحله ورود به پدیدار شدن جنبه های منفی مثبت اندیشی هستیم. حالا با خوابیدن غبار هوچی گری های زرد و دنبال درآمد، معلوم می شود که هر چقدر مثبت فکر کنی، اما بسترهای رشد و ترقی و خوشبختی برایت فراهم نباشد، اتفاق خاصی نمی افتد. فقط پول دوره های موفقیت در یک شب و پولدار شدن در یک روز از جیب آدم رفته است.

### ■ مثبت اندیشی سمی چیست

برای تعریف این مفهوم باید آن را در کنار منفی نگری قرار داد. مثبت اندیشی سمی اثرات سوء منفی نگری را دارد فقط در شمایی زیبا و قالب فکری مورد پسند. اگر منفی نگری مخرب و ویران گر است، مثبت اندیشی سمی نیز با روکنشی از امیدواری انسان را تحلیل می برد و انگیزه و امید را در او می کشد. وقتی شخص در شرایط ناگواری قرار دارد اما احوال نامساعد خود را بروز نمی دهد و سعی می کند به هر قیمتی خود را خوشحال و خوب نشان دهد، چیزی درون او در حال نابود شدن است. گاهی مثبت اندیشی سمی با تاب آوری اشتباه گرفته می شود. در حالی که تاب آوری حاصل درک درست از شرایط بد و تلاش برای بهبود خود و دوام در آن وضعیت است. اما مثبت اندیشی سمی درست مانند پنهان کردن آشغال زیر فرش است؛ از بین نرفته فقط سعی می کنی کسی آن را نبیند. تجمع احوالات بد و ناامیدی های مداوم در پوشش حال خوب، انسان را از یاد می آورد. سرکوب کردن احساساتی که آدمی را از حالت تعادل خارج کرده، کاری خطرناک با عواقب احتمالی ناگوار است. ممکن است جایی فرد از تحمل و انمود کردن خسته شود و تظاهرات عاطفی مخرب داشته باشد. یکی دیگر از اثرات منفی آن، عادت به دروغگویی به خود است. این حالت باعث می شود فرد ابتدا با خود و کم کم با دیگران صادق نباشد. از جایی به بعد هم مرزهای میان واقعیت و دروغ را گم می کند و دچار سردرگمی در رفتار می شود.

### ■ آثار مثبت اندیشی سمی

سوداگرانی که در قالب روانشناسی زرد جامعه هدفی برای خود برگزیدند و شروع به تزریق باورهای غلط کردند، اکنون تا حدود زیادی به هدف خود رسیده اند. طبق تحقیقات در جامعه آمریکا درصد زیادی از مردم درگیر افکار مثبت اندیشی به شیوه غیردرمانی و نادرست آن هستند. آن ها که تمایل به انجام کاری ندارند، اما نتایج یک شبه و بدون زحمت را دوست دارند. امروزه این باور در جهان فراگیر شده است. این تصور زیباست که اگر مثبت بیندیشی همه اتفاقات بد محو و مشکلات به خودی خود حل می شوند. اما واقعیت این است که مثبت اندیشی سمی هر روز حال آدم را بدتر می کند. افت عزت

نفس، انزوایی، اختلال ارتباطی و توهم از پیامدهای این نوع تفکر است. وقتی فرد مدام به خود بگوید همه چیز خوب و زیباست، اما در جهان بیرون با اثرات نامطلوب پدیده ها و کارهای خود مواجه شود دچار واپس گرایی و رخوت ذهنی می شود و قدرت تصمیم گیری و عمل را به مرور از دست می دهد.

### ■ راهکارهای مبارزه با مثبت اندیشی سمی

میان منفی نگری و مثبت اندیشی سمی یک مرز باریک وجود دارد؛ صداقت. بیان صادقانه احساسات باعث می شود نگرش مثبت در بستری اصیل و سالم ایجاد شود. گفت و گو درباره موضوعات مختلف و چالش برانگیز می تواند کمک کند تا به جای پاک کردن صورت مسئله و مثبت فکر کردن کاذب، نقص و ایراد به وجود آمده را بشناسید و به راه حل های موجود درباره آن فکر کنید. از افکار خود نترسید و با آن ها روبه رو شوید. مدیریت افکار منفی مهم ترین کاری است که برای مثبت نگری سالم نیاز دارید. برای همدل شدن با دیگران تلاش کنید، چرا که همدلی نتایج خوب و کاربردی در درست فکر کردن دارد. سطح انتظارات از خود را واقعی کنید. به یاد داشته باشید که سنگ بزرگ و اقعاً علامت نردن است. سنگریزه های کوچک بردارید و آن ها را به هدف بزنید. نوشتن یادداشت های روزانه نیز روشن کننده بسیاری از نقاط تاریک غرق شده در ذهن است که کم کم افکار مثبت واقعی را نمایان می کند. به احساسات خود اهمیت دهید و تناقض های آن را به رسمیت بشناسید. هر جا دچار حس شرم و گناه شدید و فکر کردید که به اندازه کافی برای زندگی خود تلاش نمی کنید، بایستید. این یک هشدار است که در مسیر مثبت اندیشی سمی قدم برمی دارید. با توجه به سبک زندگی امروز ما و ابزارهایی که در دست داریم، توجه کنید که هر صفحه مجازی را دنبال نکنید. منابع آن را بشناسید و اگر از محتوای علمی استفاده می کنید، به طور روزمره رصدشان کنید. در غیر این صورت خوراک فکری نا سالم تحویل ذهن خود می دهید. در ضمن عواقب منفی یک باره ایجاد نمی شوند بلکه ذره ذره در وجود آدم جای می گیرند، برای همین باید مدام به ورودی های ذهن خود سرک بکشید. با بهره گیری از این راهکارها و مطالعه می توانید ذهنی سالم با افکار مثبت واقعی و صادقانه و سالم داشته باشید.

