



مثبت گرایی سمی چیست و چه خطراتی دارد؟

مجله اینترنتی برنا اندیشان



مثبت گرایی سمی چیست؟ هنگامی که در زندگی اتفاقی رخ می دهد باید بدانید که چگونه با آن برخورد کنید تا مشکلی برایتان ایجاد نشود چرا که اگر صرفاً بخواهید به قسمت مثبت قضیه نگاه کنید و هرگز به احساسات واقعی تان توجهی نکنید باعث می شود تا دچار فشارهای درونی از جمله احساس گناه، استرس و اضطراب شوید بنابراین لازم است تا فرق بین مثبت گرایی سمی و مثبت اندیشی را بدانیم که چه تفاوتی بین آن ها وجود دارد.

در این بخش از مجله علمی برنا اندیشان تصمیم داریم تا مقاله ای با عنوان مثبت گرایی سمی را مورد بررسی قرار دهیم و ابعاد مختلف آن را برایتان تشریح کنیم.

در کلام ساده می توان گفت که مثبت اندیشی یعنی رویدادها را در مغزمان منظم کنیم و اجازه ندهیم ذهنمان دچار آشفتگی شود و این به این معنا نیست که وقتی در زندگی با اتفاقی روبه رو شدیم احساسات واقعی مان را بروز ندهیم بنابراین لازم است تا فرق بین مثبت اندیشی و مثبت گرایی سمی را به درستی بدانیم.

مثبت گرایی سمی چیست؟

مثبت گرایی سمی این باور است که صرف نظر از شرایط وخیم یا سخت ، مردم باید ذهنیت مثبتی داشته باشند. این یک رویکرد فقط احساسات خوب به زندگی است و در حالی که خوش بین بودن و مشارکت در تفکر مثبت فوایدی دارد اما مثبت گرایی سمی در عوض احساسات سخت را به نفع نمای شاد و اغلب مثبت کاذب رد می کند.

همه ما می دانیم که نگرش مثبت به زندگی برای سلامت روانی شما مفید است. مشکل این است که زندگی همیشه مثبت نیست. همه ما با احساسات و تجربیات دردناک سروکار داریم. این احساسات هر چند غالباً ناخوشایند هستند مهم هستند و باید آنها را آشکارا و صادقانه احساس کرد و با آنها برخورد کرد.

مثبت گرایی سمی تفکر مثبت را به حد افراطی می رساند. این نگرش نه تنها بر اهمیت خوش بینی تأکید می کند بلکه اثری از احساسات انسانی را که کاملاً شاد یا مثبت نیستند به حداقل می رساند و نفی می کند.

اشکال مثبت گرایی سمی

مثبت گرایی سمی می تواند انواع مختلفی داشته باشد. چند نمونه که ممکن است در زندگی خود با آنها برخورد کرده باشید عبارتند از:

عدم برخورد همدلانه: وقتی اتفاق بدی می افتد مانند از دست دادن شغل، مردم به شما می گویند فقط مثبت بمانید یا به بعد مثبت قضیه نگاه کنید در حالی که چنین نظراتی غالباً دلسوزانه است اما می تواند راهی برای بستن هر چیزی باشد که می خواهید در مورد آنچه تجربه می کنید بگویید.

پس از تجربه نوعی از دست دادن، مردم به شما می گویند که همه چیز به دلیلی اتفاق می افتد. در حالی که مردم اغلب چنین اظهاراتی را به این دلیل انجام می دهند که معتقدند آرامش بخش هستند اما این راهی برای جلوگیری از درد دیگران است.

وقتی ابراز ناامیدی یا ناراحتی می کنید شخصی به شما می گوید که خوشبختی یک انتخاب است. این نشان می دهد که اگر احساسات منفی دارید تقصیر خود شماست که شاد بودن را انتخاب نکرده اید. چنین اظهاراتی غالباً دارای حسن نیت است مردم فقط نمی دانند چه چیز دیگری باید بگویند و نمی دانند چگونه همدلی کنند. با این حال مهم است که بدانیم این پاسخ ها می توانند مضر باشند.

در بهترین حالت چنین اظهاراتی به عنوان ادعاهای ساده ای به نظر می رسد که باعث می شود شما مجبور نشوید با احساسات دیگران برخورد کنید. در بدترین حالت این نظرات باعث خجالت و سرزنش افرادی می شود که اغلب با شرایط فوق العاده دشواری روبرو هستند.

چرا مثبت گرایی سمی مضر است؟

مثبت گرایی سمی در واقع می تواند به افرادی که دوران سختی را پشت سر می گذارند آسیب برساند. مردم به جای اینکه بتوانند احساسات واقعی انسانی را به اشتراک بگذارند و از حمایت بی قید و شرط برخوردار شوند احساسات خود را نادیده گرفته و یا کاملاً باطل می دانند.

شرم آور است: وقتی کسی رنج می برد باید بداند که احساساتش واقعی است اما می تواند در دوستان و خانواده خود تسکین و عشق پیدا کند. مثبت گرایی سمی به مردم می گوید احساساتی که آنها احساس می کنند غیرقابل قبول است.

باعث احساس گناه می شود: این پیام را ارسال می کند که اگر راهی برای احساس مثبت پیدا نمی کنید حتی در مواجهه با فاجعه در حال انجام کار اشتباهی هستید.

از احساسات واقعی انسان اجتناب می کند: مثبت گرایی سمی به عنوان یک مکانیسم اجتناب عمل می کند. هنگامی که افراد دیگر درگیر این نوع رفتار می شوند به آنها این امکان را می دهد که از موقعیت های احساسی که ممکن است باعث احساس ناراحتی آنها شود دور شوند. اما گاهی اوقات ما همین ایده ها را به خود معطوف می کنیم و این ایده های سمی را درونی می کنیم. وقتی احساسات سختی را احساس می کنیم آن ها را کاهش می دهیم رد می کنیم و انکار می کنیم.

از رشد جلوگیری می کند: به ما اجازه می دهد از احساس چیزهایی که ممکن است دردناک باشند اجتناب کنیم اما همچنین توانایی مواجهه با احساسات چالش برانگیز را که در نهایت می تواند منجر به رشد و بینش عمیق تر شود را از ما سلب می کند.

هنگامی که افراد با شرایطی مانند مشکلات مالی از دست دادن شغل ، بیماری یا از دست دادن یکی از عزیزان خود کنار می آیند به آنها گفته می شود که باید به جنبه های روشن نگاه کنند ، این کار بی رحمانه به نظر می رسد.

می توان در مواجهه با تجربیات و چالش های سخت خوش بین بود. اما به افرادی که دچار تروما می شوند نیازی نیست به آنها گفته شود

که مثبت اندیش باشند یا احساس کنند که به دلیل عدم داشتن چشم انداز آفتابی مورد قضاوت قرار می گیرند.

علائم مثبت گرایی سمی

مثبت بودن سمی اغلب می تواند نامحسوس باشد اما با یادگیری تشخیص علائم می توان به شما در تشخیص بهتر این نوع رفتار کمک کرد. برخی از علائم عبارتند از:

- رفع مشکلات به جای مواجه شدن با آنها
- احساس گناه در مورد ناراحتی ، عصبانیت یا ناامیدی
- پنهان کردن احساسات واقعی خود در پشت نقل قول های خوب که از نظر اجتماعی قابل قبول تر به نظر می رسند
- پنهان کردن یا مخفی کردن احساسی که واقعاً دارید
- احساسات دیگران را به حداقل برسانید زیرا باعث ناراحتی شما می شوند
- شرمنده کردن دیگران وقتی نگرش مثبتی ندارند
- تلاش برای رواقی بودن یا غلبه بر احساسات دردناک

به خود اجازه دهید احساساتتان را احساس کنید. به جای تلاش برای اجتناب از احساسات دشوار، به خود اجازه دهید تا آنها را احساس کنید. این احساسات واقعی ، معتبر و مهم هستند. آنها می توانند اطلاعات را ارائه دهند و به شما کمک می کنند تا چیزهایی را در مورد وضعیتی که باید برای تغییر آن تلاش کنید ببینید.

این لزوماً به این معنا نیست که شما باید بر اساس هر احساسی که احساس می کنید عمل کنید. گاهی اوقات مهم است که با

احساسات خود بنشینید و زمان و مکان لازم را برای پردازش موقعیت قبل از اقدام به خود اختصاص دهید.

بنابراین وقتی در حال گذر از یک مشکل هستید به راههایی فکر کنید که چگونه احساسات خود را به گونه ای سازنده بیان کنید. در یک دفتر بنویسید، با یک دوست صحبت کنید. تحقیقات نشان می دهد که فقط بیان احساسات خود با کلمات می تواند به کاهش شدت آن احساسات منفی کمک کند

سخن پایانی

مثبت گرایی سمی اغلب نامحسوس است و همه ما در مقاطعی به این نوع تفکر مشغول بوده ایم. اما با یادگیری تشخیص آن بهتر می توانید خود را از شر این نوع تفکر خلاص کرده و در مواقعی که کار ساده ای را پشت سر نمی گذارید پشتیبانی واقعی را ارائه دهید.

توجه به اظهارات سمی را شروع کنید و تلاش کنید تا به خود و دیگران اجازه دهید احساسات شما را چه مثبت و چه منفی احساس کنند.