



چرا مغز ما بیشتر روی منفی‌ها تمرکز می‌کند؟

تا به حال شده متوجه شوید تمام فکر و ذهن‌تان مشغول یک اتفاق بد یا اشتباهات‌تان است؟ معمولا نقد و انتقاد نسبت به تشویق و تحسین، تاثیر بزرگ‌تری دارد و اغلب، خبرهای بد توجه بیشتری را نسبت به خبرهای خوب به خود جلب می‌کنند، و دلایل این است که حوادث منفی تاثیر شدیدتری نسبت به حوادث مثبت بر مغز ما دارند.

تا به حال شده متوجه شوید تمام فکر و ذهن‌تان مشغول یک اتفاق بد یا اشتباهات‌تان است؟ معمولا نقد و انتقاد نسبت به تشویق و تحسین، تاثیر بزرگ‌تری دارد و اغلب، خبرهای بد توجه بیشتری را نسبت به خبرهای خوب به خود جلب می‌کنند، و دلایل این است که حوادث منفی تاثیر شدیدتری نسبت به حوادث مثبت بر مغز ما دارند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ روانشناسان به این پدیده سوگیری منفی می‌گویند. سوگیری منفی مغز می‌تواند تاثیر عجیبی بر رفتارها، تصمیم‌ها و حتی روابط ما بگذارد.

سوگیری منفی چیست؟

سوگیری منفی، تمایل ما به ثبت محرک‌های منفی و شرح و بسط آنهاست که به آن، عدم تقارن مثبت – منفی نیز می‌گویند. سوگیری منفی مغز یعنی اینکه ما نیش و درد‌های سرزنش و بی‌احترامی و ... را با قدرت خیلی بیشتری نسبت به لذت تحسین و تقدیر و ... احساس می‌کنیم.

این پدیده‌ی روانشناسی می‌تواند توجیه‌کننده‌ی این باشد که چرا غلبه کردن بر اولین اثر منفی اینقدر سخت است و چرا تجربیات تلخ گذشته می‌توانند تاثیرات بلند مدت بر ما بگذارند. تقریباً در هر تعاملی ما تمایل داریم به جنبه‌های منفی بیشتر توجه کنیم و بعد‌ها نیز آن‌ها را پُررنگ‌تر به خاطر می‌آوریم.

ما به عنوان انسان تمایل داریم:

تجربیات ناخوشایند را بهتر از تجربیات خوشایند به خاطر بسپاریم
توهین‌ها را بهتر از تحسین‌ها به یاد بیاوریم
نسبت به محرک‌های منفی شدیدتر واکنش نشان بدهیم
به چیزهای منفی بیشتر از چیزهای مثبت فکر کنیم
به حوادث منفی قوی‌تر از حوادث مثبت واکنش نشان بدهیم

مثلاً در حال سپری کردن روز بسیار خوبی در محل کارتان هستید تا اینکه یکی از همکاران‌تان نظر بی‌ادبانه‌ای می‌دهد و آزرده‌تان می‌کند. باقی روزتان را به فکر کردن به کلماتی که شنیده‌اید می‌گذرانید و کلافه و ناراحت، غرق آن اتفاق می‌شوید. وقتی به خانه می‌رسید، همسرتان از شما می‌پرسد روزتان چطور بوده است و شما جواب می‌دهید: «افتضاح!». در حالیکه به طور کلی شما روز خوبی داشته‌اید و فقط یک حادثه‌ی منفی را پشت سر گذاشته‌اید.

این سوگیری منفی باعث می‌شود توجه بسیار زیادی به چیزهای بدی که روی می‌دهند داشته باشید و آن‌ها را بزرگ‌تر و مهم‌تر از آنچه واقعاً هستند کنید.

پژوهش‌های علمی چه می‌گویند

تحقیقات نشان داده انسان‌ها در تلاش برای رویارویی با دنیا در میان طیف وسیعی از ماجراهای روحی و روانی تمایل دارند بیشتر روی منفی‌ها تمرکز کنند. ما به حوادث منفی بیشتر توجه می‌کنیم تا حوادث مثبت، ما از نتایج منفی بیشتر درس می‌گیریم تا از تجربیات مثبت و حتی بیشتر مایلیم بر اساس اطلاعات منفی تصمیم بگیریم تا طبق اطلاعات مثبت.

این اصلاً خوب نیست که «چیزهای بد» توجه ما را زیاد به خود جلب می‌کنند، در خاطرمان ماندگار می‌شوند و در بسیاری از موارد، روی تصمیم‌گیری‌های ما اثر می‌گذارند.

برخی یافته ها از پژوهش های علمی حاکی از آن هستند که سو گیری منفی مغز ما بر انگیزه ی ما بر انجام یک کار نیز اثر می گذارند. طبق یافته های علمی، وقتی یک محرک منجر به به دست آوردن چیزی می شود ما کمتر انگیزه می گیریم، اما زمانی که یک محرک کمک مان می کند چیزی را از دست ندهیم بیشتر انگیزه کسب می کنیم!

اخبار بد

ضمنا مطالعات نشان می دهند اخبار منفی بیشتر احتمال دارد که درست و واقعی دریافت شود. از آنجایی که اطلاعات منفی، توجه بیشتری به خود جلب می کنند، خبر های بد می توانند ارزش و اعتبار بیشتری هم کسب کنند، که علت جلب توجه خبر های بد، همین نیز می تواند باشد.

سیاست

تفاوت ها در سو گیری منفی با ایدئولوژی سیاسی نیز مرتبط است. برخی پژوهش ها نشان می دهند محافظه کار ها واکنش های روانی قوی تری نسبت به اطلاعات منفی دارند، اما واکنش روانی لیبرال ها نسبت به اطلاعات منفی شدت کمتری دارد. مثلا برخی شواهد نشان داده افرادی که خود را از نظر سیاسی محافظه کار می دانند بیشتر ممکن است محرک های گنگ و چند پهلو را خطرناک و تهدید آمیز تلقی کنند.

چنین تفاوت هایی در سو گیری منفی می توانند توجیه کنند که چرا برخی از افراد مثلا به سنت و ضمانت بیشتر ارزش و بها می دهند در حالیکه دیگران نسبت به نامشخص ها و تغییر پذیرترند.

نمونه هایی از سو گیری منفی

سو گیری منفی می تواند تاثیرات گوناگونی در دنیای واقعی داشته باشد و طرز فکر و رفتار افراد را تعیین کند. مثلا:

عملکردتان را در کاری بررسی می کنید و می بینید به طور کلی خوب است و دست آورد ها و نتایج بسیار خوبی هم داشته اید. چند نظر سازنده نیز دریافت می کنید که توصیه می کنند چه تغییراتی می توانید انجام دهید که نتیجه بهتر از این هم بشود و شما به جای اینکه نسبت به نتایج مثبت تان احساس خوبی داشته باشید روی همین چند نظر متمرکز می مانید، احساس ناراحتی و عصبانیت می کنید و نمی توانید فکرتان را از این دو یا سه نظر انتقاد آمیز رها کنید. بعد از جرو بحث با همسران می بینید به جای اینکه به امتیازات مثبت او توجه کنید روی تمام نقاط ضعف او تمرکز کرده اید و ذهن تان مشغول عیب های اوست. حتی کم اهمیت ترین اشتباهات او بزرگ نمایی می شوند و ویژگی های مثبت او نادیده گرفته می شوند.

چند سال پیش حادثه ای روی داد که جلوی دوستان تان تحقیر شدید، با وجود اینکه سال ها از خاطره ی تلخ تان گذشته، همچنان مشغول یادآوری جز به جز آن هستید. حتی احساس شرم تان هنوز پابرجاست در حالیکه دوستان شما آن را کاملا فراموش کرده اند.

شواهد

تمایل ما به توجه بیشتر به چیز های بد و نادیده گرفتن چیز های خوب نتیجه ی تکامل ماست. انسان های پیشین، در دنیایی که فقط مرگ و زندگی در آن مطرح بود، به خطرات و تهدید ها و ماجرا های منفی توجه می کردند. آن هایی که به خطر ها آگاه تر بودند و نسبت به محرک های منفی اطراف خود حساس تر و متوجه تر بودند، احتمال بقای شان بیشتر بود.

به همین ترتیب این افراد ژن هایی را که آن ها را متوجه تر نسبت به خطر می کرد انتقال دادند. از جنبه ی تکاملی، تمایل بیشتر به پردازش منفی ها، صرفا راهی است که مغز ما تلاش می کند ما را ایمن نگه دارد.

تکامل

پژوهش ها نشان می دهند شدت سو گیری منفی کم کم در حال کاسته شدن است. نوزادان نسبت به حالات مثبت چهره و تن مثبت تر صدا، توجه بیشتری نشان می دهند، اما این تغییر در سو گیری، با نزدیک شدن به یک سالگی دوباره تغییر می کند. مطالعات انجام شده روی مغز نشان می دهد در این سن، کودک شروع می کند به تجربه کردن واکنش های شدیدتر مغز نسبت به محرک های منفی. این نشان می دهد سو گیری منفی مغز طی نیمه ی دوم یک سالگی ظاهر می شود. شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه این سو گیری در واقع حتی زودتر هم آغاز می شود. مطالعه ای دریافته نوزدان سه ماهه، در ارزیابی اجتماعی از دیگران، علائم سو گیری منفی را از خود بروز می دهند.

واکنش مغز

شواهد علمی نشان می دهند در واکنش به محرک منفی، پردازش عصبی بزرگ تری در مغز وجود دارد. با سنجش های انجام شده معلوم شد محرک های منفی موجب واکنش های شدیدتری نسبت به محرک های مثبت می شوند.

به دلیل فعالیت زیاد در ناحیه ی مربوط به پردازش اطلاعات انتقادی در مغز، رفتار ها و نگرش های ما با خبر های بد و تجربیات منفی قوی تر شکل می گیرند.

تاثیرات

هرچند ما دیگر مجبور نیستیم مانند اجدادمان همیشه در حالت بسیار هوشیار باشیم تا زنده بمانیم، اما سو گیری منفی همچنان نقش تعیین کننده ای در عملکرد مغزمان دارد. پژوهش ها نشان می دهند سو گیری منفی می تواند اثرات گسترده ای بر طرز فکر و واکنش و احساس ما داشته باشد، مثلاً قضاوت ما در مورد دیگران شدیداً تحت تاثیر سو گیری منفی است.

روابط

سو گیری منفی می تواند اثرات پررنگی بر روابط ما داشته باشد. این سو گیری باعث می شود افراد، بدترین چیز ها را در مورد دیگران انتظار داشته باشند، مخصوصاً در روابط نزدیک که افراد مدتهاست همدیگر را می شناسند.

مثلاً ممکن است واکنش همسران نسبت به چیزی را منفی پیش بینی کنید و طبق همین پیش بینی، موضع دفاعی به خود بگیرید. نتیجه، خشم و بگومگو خواهد بود.

وقتی پای روابط به میان می آید باید یادتان باشد که نظرات منفی معمولاً نفوذ بیشتری نسبت به نظرات مثبت دارند. آگاه بودن نسبت به تمایل ما برای تمرکز کردن روی منفی ها نیز مهم است. با فهمیدن این گرایش طبیعی بشد، می توانید راه هایی پیدا کنید که دست از پیش بینی های منفی بردارید.

تصمیم گیری

سو گیری منفی می تواند پروسه ی تصمیم گیری را نیز تحت تاثیر قرار بدهد. یافته ها نشان می دهد افراد هنگام تصمیم گیری، همیشه توجه بیشتری به جنبه های منفی بیشتر توجه می کنند تا جنبه های مثبت. این گرایش برای تاکید بیش از حد بر منفی ها بدون تردید بر انتخاب ها اثر می گذارد.

دو حالت را تصور کنید که یا می توانید مقدار مشخصی پول به دست آورید یا همین اندازه پول را از دست بدهید. ریسک از دست دادن پول در ذهن افراد قوی تر نمایان می شود. افراد اغلب بیشتر از آنچه بخواهند پیامد های مثبت را آرزو کنند، از پیامد های منفی می ترسند.

واکنش منفی ما نسبت به از دست دادن مثلاً ۲۰ دلار قوی تر از واکنش مثبت ما نسبت به به دست آوردن ۲۰ دلار است.

درک دیگران

هنگامی که پای اثر گذاری دیگران به میان می آید، افراد تمایل دارند بیشتر بر اطلاعات منفی تمرکز کنند. مثلاً مطالعه

ای نشان داده وقتی که از صفت های «منفی» و «مثبت» برای توضیح خصوصیات یک نفر دیگر استفاده شد، افراد شرکت کننده در شکل دهی به تاثیر اولین برخورد خود با آن فرد، توجه بیشتری نسبت به خصوصیات منفی نشان دادند.

با سو گیری منفی مغز چه کنیم

سو گیری منفی مغز می تواند تاثیرات مخربی بر سلامت روح و روان بگذارد. این پدیده می تواند سبب شود زمان های طولانی غرق افکار منفی شویم، به روابط خود با افراد مورد علاقه مان لطمه بزنیم و حفظ نگرش مثبت و خوشبینی برای مان دشوار شود و خوشبختانه برای تغییر طرز فکر و غلبه بر گرایش نسبت به منفی ها راه هایی وجود دارد.

گفتگوی منفی با خود را متوقف کنید

به نوع افکاری که در ذهن تان جولان می دهند توجه کنید. بعد از یک اتفاق شاید این فکر در ذهن تان بچرخد که: نباید این کار را می کردم. این گفتگوی منفی با خود، شکل دهنده ی طرز فکر شما در مورد خودتان و دیگران است. ترفندی که باید به کار ببرید این است که هر وقت این افکار بروز کردند، متوقف شان کنید. به جای اینکه روی اشتباهات گذشته که قابل تغییر نیستند تمرکز کنید، ببینید چه چیزی یاد گرفته اید و چگونه می توانید در آینده از آن استفاده کنید.

موقعیت پیش آمده را در چارچوب جدیدی قرار دهید

اینکه در مورد اتفاق ها، تجربیات و افراد دیگر چگونه با خودتان حرف می زنید، نقش مهمی در نحوه ی تفسیرتان از حوادث دارد. وقتی متوجه شدید چیزی را به روشی منفی تفسیر می کنید یا فقط بر جوانب منفی موقعیت پیش آمده متمرکز شده اید، به دنبال راه هایی برای ساختن چارچوبی دیگر و مثبت تر برای آن موقعیت باشید. نیازی نیست خطرات احتمالی را نادیده بگیرید یا با خوشبینی محض به ماجرا نگاه کنید، بلکه کافیت دوباره با دیدی منصفانه تر نگاه کنید و منطقی تر باشید.

الگو های جدید ایجاد کنید

برترین ها: وقتی متوجه شدید فکرتان مدام مشغول موارد منفی است، به دنبال فعالیت جالبی بروید که ذهن تان را از این منفی پردازی رها کنید. مثلا اگر مدام در حال مرور کردن خاطره ای ناخوشایند هستید، آگاهانه سعی کنید توجه خود را به چیز دیگری معطوف کنید و به کاری بپردازید که به شما احساس لذت بدهد. برای قدم زدن بیرون بروید، به یک موسیقی خوب گوش بدهید، یا کتابی بخوانید. همه ی این ها راه هایی برای رها کردن ذهن از افکار منفی هستند.

از لحظات مثبت لذت ببرید

به خاطر سپردن تجربیات مثبت، سخت تر است و به همین علت لازم است که توجه خیلی بیشتری نسبت به اتفاق های خوبی که روی می دهند داشته باشید. تجربیات منفی خیلی سریع به حافظه ی بلند مدت منتقل شده و آنجا ثبت می شوند، بنابراین باید تلاش کنید تا همین اتفاق برای خاطرات مثبت تان بیفتد. وقتی با ماجرای خوبی روبرو می شوید، لحظه ای مکث کرده و روی آن تمرکز کنید. این لحظه را بار ها در ذهن تان مرور کنید و به احساسات خاص و لذتبخشی که تجربه می کنید بیندیشید.

منبع: verywellmind