



خوش بینی بیش از حد به انفعال می انجامد

یک بررسی جدید شواهدی به دست می دهد که خوش بینی بیش از حد ممکن است احتمال موفقیت تان را از بین ببرد.

همیشه‌ری آنلاین: یک بررسی جدید شواهدی به دست می دهد که خوش بینی بیش از حد ممکن است احتمال موفقیت تان را از بین ببرد. به نوشته بیزنس اینسایدر روانشناس دانشگاه نیویورک، گابریل اوتینگن به بررسی دانشجویان فارغ التحصیل که به دنبال یافتن شغل بوده اند، بیمارانی که مفصل مصنوعی لگن گذاشته اند و و در حال یادگیری دوباره راه رفتن هستند، و زنانی که در یک برنامه کاهش وزن سعی دارند چند کیلو وزن کم کنند، پرداخته است. در هر مورد افراد مورد بررسی از شیوه «تفکر مثبت» (positive thinking) به تصور در آوردن خودشان در وضعیتی که گویی به هدفشان رسیده اند- به عنوان عامل مشوق استفاده کردند. اما در کمال تعجب نتایج این شیوه خیلی مثبت نبود.

اوتینگن می گوید: «من یک سال بعد زنان شرکت کننده در بررسی کاهش وزن را چک کردم. هر چه این زنان به شکل مثبت تری خودشان در این سناریوها به تصور در آورده بودند، وزن کمتری از کم کرده بودند.» این بررسی و بررسی های دیگر اوتینگن نشان داد این گونه تفکر مثبت باعث می شود که افراد به وضعیت فعلی شان قناعت کنند و به تلاش بیشتر برای پیشرفت نپردازند.

اثرات آسوده خاطر بودن بیش از حد

اوتینگن می گوید خیالبافی درباره آینده می تواند انرژی که شما برای اقدام به پیگیری اهداف تان دارید، تخلیه کند. تفکر مثبت ذهن شما را طوری فریب می دهد که گویی از هم اکنون به هدف تان دست یافته اید و عزم تان برای پیگیری برای رسیدن به آن هدف را تضعیف می کند.»

از طرف دیگر به گفته او چارچوب ذهنی دارای انگیزه بالا برای رسیدن به هدف، فقط بر مشکلاتی که ممکن است پیش بیاید، متمرکز نمی شود. پژوهش اوتینگن نشان داده است که اشتغال خاطر بیش از حد بر موانع هم شکلی ناکارآمد از طرح ریزی برای رسیدن به هدف است.

در عوض کارآمدترین افراد در طرح ریزی برای رسیدن به اهداف شان افرادی هستند که تعادلی از خوش بینی و بدبینی را به کار می بندند. اوتینگن می گوید رسیدن به چنین تعادلی به تمرینی نیاز دارد که او آن را «برقراری تضاد در ذهن» (mental contrasting) در این شیوه شما هم اهداف تان و هم موانعی که شما از دستیابی به آنها باز می دارد، به تصور در می آورید. او این فرمول را برای به کار بستن این شیوه ارائه می دهد:

به یک آرزوی تان فکر کنید. برای چند دقیقه فکر کنید که این آرزو به واقعیت پیوسته است، ذهن تان را آزاد بگذارید تا در این وضعیت خیالی غرق شود. بعد «دنده» ذهن تان را عوض کنید. چند دقیقه ای را صرف به تصور در آوردن موانعی کنید که در مسیر تحقق آرزوی تان قرار دارند.

گرچه این تمرین ممکن است ساده به نظر برسد، اما نتایجی فوق العاده دارد.

اوتینگن دریافته است که افرادی که از شیوه «تضاد ذهنی» استفاد می کنند، بهتر برنامه ورزشی شان را دنبال می کنند، سریعتر از کمردرد خلاص می شوند و به طور موثرتری بر استرس در محل کار غلبه می کنند.

یک مشکل دیگر تفکر مثبت این است که ممکن است حس فوریت (urgency) را در شما از بین ببرد و همانطور که مالکولم گادول، نویسنده کانادایی، زندگی استیو جابز، مدیر درگذشته شرکت اپل، مهمترین خصوصیتی که باعث موفقیت جابز شد، نه هوش او، نه منابع در دسترسش و نه حتی پشتکار او بود، بلکه یک خصوصیت شخصیتی به نام حس فوریت برای رسیدن به هدف است و این حس فوریت است که باخت یا بردی بزرگ در زندگی را رقم می زند.

بنابراین شیوه درست این است که به این موضوع فکر کنید که هنگام رسیدن به هدف تان چه وضعیتی خواهد داشت و مهم تر اینکه «چگونه» راهی برای رسیدن برای این هدف پیدا کنید.