

عاطفه‌ی مثبت

تحقیق‌ها نشان می‌دهند که «عاطفه‌ی مثبت»، تأثیر چشم‌گیری بر رفتارهای اجتماعی و فرآیندهای فکری انسان دارد. یک اتفاق ساده مانند: یافتن ناگهانی یک سکه در تلفن عمومی، دیدن چند دقیقه‌ای یک فیلم کمدی و دریافت هدیه‌ای کوچک برای تغییرهای قابل توجه در رفتار و فکرهای مان کافی‌ست. نه تنها پدیده‌های اجتماعی مانند: رابطه‌های میان فردی و طبقه‌ی اجتماعی بلکه بررسی عامل‌های شناختی مانند: حافظه، یادگیری، حل مسأله، خلاقیت و انعطاف‌پذیری نیز با استفاده از احساس‌های خوشایند، مؤثر است. نتیجه‌ی این تحقیق‌ها، نشان می‌دهند که در بیش‌تر موقعیت‌ها، «عاطفه‌ی مثبت» نوعی کارایی‌ست که تفکر و حل مسأله را آسان می‌کند. علاوه بر این، پزشکان بالینی و پژوهش‌گران مغز و اعصاب، توجه روزافزونی به این پدیده‌ی مثبت دارند، چراکه این پدیده برای درک فرآیندهایی اثرگذار، حالت‌های شادی مثبت و رضایت‌مندی از زندگی، تلاش می‌کند.

«عاطفه‌ی مثبت» باعث ارتقاء تعامل اجتماعی و تسهیل‌شدن آن می‌شود؛ مشکل‌های «درون‌فردی» را کاهش می‌دهد و شخصیت فرد را باثبات می‌سازد. تحقیق‌های انجام شده اثبات کرده‌اند زمانی که افراد خوشحال و شادند، اجتماعی‌تر و مفیدتر به‌نظر می‌رسند و ارتباط‌های بین فردی و دوستانه‌ی‌شان در سطح بالاتری قرار می‌گیرد.

«عاطفه‌ی مثبت» نقش برجسته‌ای در تصمیم‌گیری دارد. وجود یک میزان از عاطفه‌ی مثبت متعادل هنگامی که فرد، فعالیت یا تکلیفی را انجام می‌دهد، باعث می‌شود که هدف‌های مثبت، هم‌زمان ذهن فرد را به خود مشغول کنند. به این شکل، «عاطفه‌ی مثبت»، انعطاف‌پذیری و خلاقیت را پرورش می‌دهد. افراد با «عاطفه‌ی مثبت» در بحث و گفت‌وگو به نتیجه‌های بهتری دست می‌یابند، از فعالیت روزانه‌ی خود لذت می‌برند و با انگیزه‌ی بیش‌تری، کارهای روزانه‌ی خود را پی‌گیری می‌کنند. این افراد، تنوع‌طلب بوده و به استقبال تجربه‌های جدید می‌روند و در اداره‌ی امور زندگی، توانایی بالایی دارند. خود، تصمیم‌گیرنده هستند و در حل مشکل‌ها به‌صورت خلاق عمل می‌کنند.

سعید عبدالملکی

روان‌شناس - مشاور - استاد دانشگاه