

چقدر بخندیم خوب است؟



پرفسور باربارا فردریکسون، روان‌شناسی که به خاطر پژوهش‌هایش درباره هیجان‌های مثبت شهرت جهانی دارد، می‌گوید: ما برای اینکه حالمان خوب باشد و بتوانیم در مسیر رشد و شکوفایی گام برداریم، باید میزان هیجان‌ات مثبتمان از هیجان‌ات منفی‌مان بیشتر باشد.

فردریکسون برای اینکه بفهمد میزان هیجان‌ات مثبت دقیقاً باید چه مقدار از هیجان‌ات منفی بیشتر باشد تا فرد در مسیر رشد و بالندگی قرار گیرد، از ریاضیدانی به نام مایکل لوزادا کمک گرفت.

لوزادا با استفاده از روش‌های دقیق ریاضی و آمار به نتایج جالبی رسید:

بر اساس نتایج این پژوهش‌ها برای اینکه رشد و پیشرفت اتفاق بیفتد، میزان هیجان‌های مثبت فرد حداقل باید سه برابر هیجان‌های منفی‌ای باشد که او تجربه می‌کند.

به عبارت دیگر فرد باید به ازای هر هیجان منفی سه هیجان مثبت تجربه کند.

فردریکسون و لوزادا نام این نسبت را **نسبت مثبت‌گرایی** گذاشتند. اما به دلیل اینکه لوزادا این نسبت را به دست آورده، به نسبت لوزادا هم معروف شده است.

شایان ذکر است که این نسبت (۳ به ۱) حداقل نسبت لازم برای حرکت در مسیر شکوفایی است و هرچه این نسبت بالاتر رود، میزان شادکامی، رشد و شکوفایی فرد نیز بیشتر می‌شود.

شاید این سوال برای شما پیش بیاید، که این وضعیت تا کجا ادامه دارد؟ آیا حداکثری برای این نسبت وجود دارد؟ یا اینکه هرچه نسبت تجربه هیجان‌ات مثبت به هیجان‌ات منفی افزایش پیدا کند، فرد وضعیت بهتری خواهد داشت؟ جواب این سوال منفی است و دلیل آن هم مشخص است ما برای ادامه بقا باید هیجان‌ات منفی را هم تجربه کنیم.

اگر فردی از هیچ چیزی نترسد، ممکن است به فعالیت‌های خطرناکی بپردازد و جان‌ش را از دست بدهد و یا اگر ما موقع امتحانات کمی اضطراب نداشته باشیم، درس نمی‌خوانیم و پیشرفتی هم نمی‌کنیم.

پس افزایش نامحدود هیجان‌ات مثبت و حذف هیجان‌ات منفی نه تنها تاثیر مثبتی بر روی سلامت روان ما نمی‌گذارد، بلکه ممکن است تبعات منفی جبران‌ناپذیری برایمان داشته باشد.

فردریکسون و لوزادا بر این عقیده‌اند که حداکثر نسبت مثبت‌گرایی یازده به یک است. یعنی حالتی که در آن فرد به ازای هر هیجان منفی، یازده هیجان مثبت را تجربه می‌کند.

به طور کلی نسبت لوزادای بین ۳:۱ تا ۱۱:۱ نسبت مثبت‌گرایی بهنجار است. نسبت پایین‌تر یا بالاتر از این طیف می‌تواند نشانگر اختلال روانی در فرد باشد (شیدایی در صورت بالاتر بودن از حد بهنجار و اضطراب و افسردگی در صورت پایین‌تر بودن از حد هنجار)

واحد مشاوره روانشناسی دبیرستان کوشش (دوره اول) - واحد ظفر

