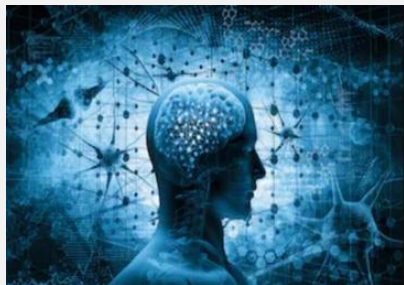


چگونه از شر افکار ناخواسته خلاص شویم؟

آیا می‌توان افکار ناخواسته را از بین برد؟ جواب کوتاه این است: شاید. ولی آیا اینکه انجام این کار، در درازمدت توصیه می‌شود یا خیر، موضوع پیچیده‌تری است.



آیا می‌توان افکار ناخواسته را از بین برد؟ جواب کوتاه این است: شاید. ولی آیا اینکه انجام این کار، در درازمدت توصیه می‌شود یا خیر، موضوع پیچیده‌تری است.

به گزارش ایسنا و به نقل از **خبرآنلاین**، بعد از یک جدایی، ممکن است به این فکر کنید که حالتان خوب است تا اینکه از گوشه خاطره انگیزی از یک خیابان خاص رد شوید یا یک دوست مشترک را تصادفی ببینید یا آهنگ عاشقانه خاصی را در رادیو بشنوید. مهم نیست که چقدر دوست دارید تا به همسر سابقتان فکر نکنید. هر چیزی یادآور رابطه شما خواهد بود. به جز پاک کردن تکه‌های حافظه، اتفاقی که در فیلم «درخشش ابدی ذهنی پاک (Eternal sunshine of the spotless mind)» شاهدش بودیم آیا می‌توان افکار ناخواسته را از بین برد؟ جواب کوتاه این است: شاید. ولی آیا اینکه انجام این کار، در درازمدت توصیه می‌شود یا خیر، موضوع پیچیده‌تری است.

جاشوا مگی، روانشناس بالینی و بنیانگذار درمان مسیر سلامتی که تحقیقاتی را در مورد افکار، تصاویر و انگیزه‌های ناخواسته در اختلالات روانی انجام داده، بر این باور است که افکار افراد، بسیار کمتر متمرکز و بسیار کمتر کنترل شده‌تر از آنچه اکثر افراد تصور می‌کنند، هستند. در یک مطالعه معروف در سال ۱۹۹۶ منتشر شده در مجله تداخل شناختی، با نام تئوری‌ها، روش‌ها و یافته‌ها که توسط اریک کلینگر، استاد بازنشسته روانشناسی در دانشگاه مینه‌سوتا نوشته شده، شرکت‌کنندگان در این مطالعه، تمام افکار خود در طول یک روز را رصد کردند و به طور میانگین افراد بیش از ۴۰۰۰ فکر فردی را در طول یک روز گزارش دادند. این افکار زودگذر بودند و به طور میانگین هر یک بیش از پنج ثانیه طول نکشیدند.

مگی در این رابطه گفت: «افکار دائما در حال فروپاشی و در جریان هستند و بسیاری از ما متوجه آن نمی‌شویم.» در مطالعه سال ۱۹۹۶ به نظر می‌رسید که یک سوم از افکار، کاملا از جایی از بیرون می‌آیند. طبق گفته مگی این طبیعی است که افکاری را تجربه کنیم که در ما احساس ناراحتی ایجاد می‌کنند. در مطالعه دیگری که در سال ۱۹۸۷ توسط کلینگر و همکارانش انجام شد، مردم ۲۲٪ از افکارشان را عجیب و غریب، غیر قابل قبول یا اشتباه می‌دانستند. مثلا ممکن است خودتان را در حالی تصور کنید که مشغول آشپزی هستید و انگشتتان را بریده‌اید. یا اینکه در حالی که نوزادتان را به سمت گهواره اش حمل می‌کنید، ناگهان نوزاد از دستتان به زمین بیفتد.

در برخی شرایط، سرکوب این افکار ناخواسته منطقی است. مثلا در یک امتحان یا مصاحبه کاری نمی‌خواهید که با فکر به اینکه در این مسیر شکست می‌خورید، حواستان پرت شود. در یک پرواز احتمالا نمی‌خواهید تا در مورد سقوط هواپیما فکر کنید و به گفته مگی، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد که می‌توان این افکار را از بین برد.

در مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ که در مجله PLOS Computational Biology منتشر شد، یک گروهی از محققان، به ۸۰ داوطلب که در ازای شرکت در این آزمایش پول دریافت می‌کردند، یک مجموعه اسلاید نشان دادند که در آنها کلمات مختلفی نوشته شده بود. هر نام، روی پنج اسلاید متفاوت تکرار شده بود. شرکت‌کنندگان در این تحقیق، با تماشای این اسلایدها، کلمه‌ای را که با هر اسم مرتبط بود، یادداشت می‌کردند. مثلا کلمه جاده را مرتبط با کلمه اتومبیل می‌نوشتند. محققان به یک گروه گفتند که آنها برای کلمات تکراری پولی دریافت نخواهند کرد. گروه دیگر می‌توانستند هر تعداد اسمی را که می‌خواهند تکرار کنند. با این متد، محققان به دنبال تقلید از اتفاقاتی بودند که وقتی فردی آهنگی عاشقانه را در رادیو می‌شنود و ناامیدانه سعی می‌کند تا به هر چیزی غیر از همسر سابق خود فکر کند، اتفاق می‌افتد.

نتایج حکایت از آن داشت که زمانی که شرکت‌کنندگان هر نام را برای دومین بار می‌دیدند، زمان بیشتری را نسبت به گروه کنترل، برای یک تداعی تازه نیاز داشتند؛ مثلا استفاده از کلمه تاجر به جای کلمه جاده. این بدان معناست که اول، همان کلمه ابتدایی به ذهنشان خطور کرده و سپس کلمه جدیدی را جایگزین می‌کنند. پاسخ‌های افراد به ویژه برای کلماتی که اولین بار آنها را با کلمه «به شدت مرتبط» لیبیل گذاری کرده بودند، بیشتر طول کشید. البته شرکت‌کنندگان هر بار که همان اسلاید تکراری را مشاهده می‌کردند، سریع‌تر پاسخ می‌دادند و این بدان معناست که ارتباط آنها بین کلمه نشانه و اولین پاسخ شان (فکری که می‌خواستند از آن اجتناب کنند)، ضعیف می‌شد.

ایزاک فرادکین، روانشناس و نویسنده ارشد مقاله این تحقیق، در این رابطه گفت: «ما شواهدی مبنی بر اینکه مردم می‌توانند کاملا از افکار ناخواسته اجتناب کنند، نیافتیم.» او که حالا عضو مرکز تحقیقات روانپزشکی محاسباتی و پیری در کالج دانشگاه ماکس پلانک لندن است ادامه داد: «نتایج حکایت از آن دارد که تمرین می‌تواند به افراد در اجتناب از یک فکر خاص کمک زیادی کند.»

همان‌طور که در گزارش مدیکال نیوز تودی می‌خوانیم، همه موافق نیستند که نمایش اسلاید از کلمات تصادفی، راه خوبی برای نشان دادن اینکه چگونه مردم افکار مملو از احساساتشان را سرکوب می‌کنند، نیست. یک تحقیق دیگر حکایت از آن دارد که اجتناب از افکار، می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد. مگی در این باره گفته: «وقتی فکری را سرکوب می‌کنیم، پیغامی را برای

مغزمان می فرستیم.» این تلاش، این فکر را به عنوان چیزی که باید از آن ترسید، لیبل گذاری می کند. مگی ادامه داد: «در اصل، ما با تلاش برای کنترل این افکار، آنها را قوی تر می کنیم.»

تجزیه و تحلیل ۳۱ مطالعه مختلف روی سرکوب افکار که در سال ۲۰۲۰ انجام شده و نتایج آن در مجله *Perspective on Psychological Science* منتشر شده، حکایت از آن دارد که سرکوب کردن افکار در کوتاه مدت جواب می دهد. در حالی که شرکت کنندگان تمایل داشتند تا در امر سرکوب فکرشان موفق شوند اما فکری که از آن اجتناب می کردند، پس از اتمام کار بیشتر به ذهن آنها می آید.

فرادکین گفت: «در نهایت ممکن است منطقی تر این باشد که رویکردی آگاهانه به افکار ناخواسته داشته باشید و به جای اجتناب از این افکار، منتظر بمانید که این افکار بگذرند؛ درست مثل هزاران فکر دیگری که هر روز در ذهن شما می چرخند. ما می توانیم به این افکار اجازه دهیم تا فقط در ذهنمان باشند، نه اینجا خیلی محکم به آنها بچسبیم و تلاشی برای مبارزه با آنها نکنیم.»