

آیا غرق‌شدن در هیپروت شما را غمگین می‌کند؟

ذهن انسان، ذهنی پرسه‌زن است و یک ذهن پرسه‌زن، ذهنی غمگین است.



ذهن انسان، ذهنی پرسه‌زن است و یک ذهن پرسه‌زن، ذهنی غمگین است. توانایی فکرکردن درباره آنچه رخ نخواهد داد، یک دستاورد شناختی است که برای افراد هزینه عاطفی دارد.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «ذهن شما سرگردان است و در این سرگردانی تنها نیست. ۹۶ درصد از آمریکایی‌ها مدعی تجربه حواس پرتی در طی روز هستند و مطالعات نشان می‌دهد که این عادت در میان فرهنگ‌های مختلف رایج است. این عادت به قدری شایع است که به عنوان فرآیند پیش فرض مغز نظریه پرداز شده است.

اگر چنین است، چرا سرگردانی ذهن با تجربه‌های ناخوشایند و غم مرتبط است؟ تصور کنید که برای گریز از سخنرانی کسالت‌آور در کالج در رؤیای محبوب تان غرق شوید. یا تصور کنید پروژه‌ای استرس‌آور دارید اما برای اجتناب از استرس مرتبط با آن به تعطیلات آخر هفته فکر می‌کنید. یا وقتی بحث‌های آشنای دوست تان آغاز می‌شود، به عالم هیپروت پناه می‌برید. به نظر می‌رسد که ذهن ما از کسالت، استرس، خشم و احساسات ناخوشایند دیگر به حواس پرتی و عالم هیپروت فرار می‌کند. البته که این گریز از واقعیت به ندرت می‌تواند مشکل اصلی را حل کند و باعث می‌شود که ما وقتی دوباره به عالم واقعیت برمی‌گردیم، غمگین‌تر و افسرده‌تر از پیش از این سفر باشیم.

اما طبق برخی تحقیقات، این فهم از پرسه‌زنی و حواس پرتی درست نیست و در واقع عکس آن درست است. یعنی پرسه‌زنی ذهنی به دلیل فرار از تجربه‌های ناخوشایند و غم رخ نمی‌دهد بلکه علت غم و ناراحتی فرار ذهن از واقعیت و فرو رفتن در عالم رؤیاست.

در جستجوی ذهن پرسه‌زن

متیو کیلینگزورث، روانشناس، سال ۲۰۱۰ در نشریه ساینس پیپر مقاله‌ای را منتشر کرد که تلاش کرده بود پیامدهای عاطفی پرسه‌زنی ذهن در زندگی روزمره را تعیین کند. این مطالعه از مشارکت کنندگان خواسته بود تا برنامه کاربردی‌ای را دانلود کنند که به صورت تصادفی در طول روز از آنها پرسش‌هایی نظیر اینکه «چه حسی دارید؟» و «الان دارید چه کاری انجام می‌دهید؟» را می‌پرسید. فعالیت‌ها شامل کارکردن، قدم زدن، غذا خوردن، دعا کردن، صحبت کردن، بازی کردن و کار خاصی انجام نمی‌دهم، بودند.

محققان برای آنکه سرگردانی ذهن را بهتر درک کنند، از ۲۲۵۰ مشارکت‌کننده پرسشی ذهن آگاهانه را پرسیدند: «آیا در حال حاضر به چیزی غیر از کاری که مشغول انجامش هستید فکر می‌کنید؟» اگر پاسخ مشارکت‌کنندگان مثبت بود، گزینه دیگری برایشان فعال می‌شد و می‌توانستند تعیین کنند که آیا این افکار حس خوبی به آنها می‌دهد یا خنثی یا ناخوشایند است.

مصیبت ذهن سرگردان

بعد از تحلیل داده‌ها، کیلینگزورث و تیمش به سه نتیجه رسیدند. نخست، ذهن افراد بیش‌تر از آنچه فکر می‌کنیم دچار سرگردانی می‌شود. بنا بر تخمین محققان، ذهن ما نیمی از ساعات بیداری مان سرگردان است و کم‌تر ارتباطی با فعالیت‌هایی که مشغول انجامش هستیم، دارد.

دومین نتیجه‌ای که محققان گرفتند آن بود که مردم در زمانی که ذهنشان در لحظه اکنون نبود، کم‌تر خوشحال بودند و این افسردگی خلقی در طیف وسیعی از آدم‌ها گزارش شده بود. حتی وقتی افراد کارهایی مثل شستن ظرف یا قدم زدن انجام می‌دادند که نیازی به فکرکردن و عمیق شدن ندارند نیز با تمرکز بیشتر روی این وظایف حال بهتری داشتند. حتی اگر فرد در هنگام خلسه و تجربه هیپروت افکار و رؤیاهای دل‌انگیز را مرور می‌کرد نیز با برگشتن به عالم واقعیت احساس شادی نداشت. بنابراین کیفیت سرگردانی ذهن روی احساس خوشحالی و شادی اثری نداشت.

در آخر، تحلیل‌ها نشان داد که سرگردانی ذهن بر حس غم و ناشاد بودن مقدم است. اما شواهد اندکی بود که نشان دهد این رابطه می‌تواند معکوس باشد. محققان نوشتند: «اگر چه این طور جا افتاده است که خلق منفی است که باعث سرگردانی ذهن می‌شود، تحلیل‌ها قویا نشان می‌دهند که سرگردانی ذهن در واقع علت است نه پیامد حس غم.»

روی هم رفته محققان نتیجه‌گیری کردند که آنچه بدان فکر می‌کنیم و نه کاری که مشغول انجامش هستیم است که روی کیفیت شادی ما اثر می‌گذارد. آنطور که متیو کیلینگزورث و دنیل گیلبرت نتیجه‌گیری کرده‌اند:

ذهن انسان، ذهنی پرسه‌زن است و یک ذهن پرسه‌زن، ذهنی غمگین است. توانایی فکرکردن درباره آنچه رخ خواهد داد، یک دستاورد شناختی است که برای افراد هزینه عاطفی دارد.

تحقیقات بیشتری نیاز است

هیچ پژوهش علمی‌ای نمی‌تواند توافق همگان را جلب کند. از زمانی که کیلینگزورث و گیلبرت این مطالعه را انجام داده‌اند افراد دیگری به بررسی سرگردانی ذهن و اثرات آن بر خلق و خو پرداخته‌اند. برخی از این مقاله‌ها از یافته‌های این دو پژوهشگر حمایت کرده‌اند. بقیه با نتایج آنها مخالف هستند و مدعی‌اند که احساس غم باعث سرگردانی ذهن می‌شود نه برعکس.

دیگران نیز توصیه کرده اند که مسئله سرگردانی ذهنی نیست بلکه مسئله آن است که ذهن به کجاها می رود.

همه ذهن هایی که دچار سرگردانی می شود لزوماً گم نمی شوند

تا زمانی که رابطه علی بین سرگردانی ذهن و احساسات ناخوشایند درک شود، ارزش دارد به این پرسش فکر کنیم که چرا فرگشت دستاوردهای شناختی سرگردانی ذهن را با هزینه های عاطفی سنگین جفت کرده است. زیرا دستاوردهای زیادی می تواند در سرگردانی ذهن وجود داشته باشد. مشخص شده که سرگردانی ذهن می تواند به خلاقیت، آموختن از اشتباهات گذشته، آزمودن برنامه های آتی و ساختن هویت های روایی مان کمک کند.

برای مثال در یک تحقیق در این زمینه، محققان مغز مشارکت کنندگان را با دستگاه الکتروانسفالوگرام اسکن کردند. آنها فهمیدند وقتی ذهن مشارکت کنندگان از کاری که مشغولش بودند پرت می شد - در این آزمایش یک بازی کامپیوتری عامل حواس پرتی بود - مغزشان فعالیت موج آلفا را در قشر پیش پیشانی نشان می داد.

امواج آلفا با تولید ایده های خلاقانه مرتبط است. با این حال وقتی که ما متمرکز هستیم این امواج ظاهر نمی شوند. به بیان دیگر به نظر می رسد که خلاقیت از سرگردانی ذهن شکوفا می شود، درست مثل زمانی که ما به خواب می رویم. این یعنی اگر هدفمند روی کاری تمرکز کنید، انجامش برای تان سخت می شود.

جولیا کام، دانشمند علوم اعصاب شناختی، می گوید: «انجام کار و متمرکز بودن در حال انجام کار دو کیفیت مهم هستند. اما اوقاتی هست که پرسه زنی ذهن نیز می تواند سودمند باشد. وقتی که به ذهن تان اجازه پرسه زنی می دهید، آن را از منابعی که باید به آن فکر کند و راه های ساختارمند و بسته تفکر که خروجی خلاقیت را محدود می کنند، آزاد می کنید.»

این یافته ها به ما چه می گویند؟

پرسه زنی ذهن فوایدی دارد و باید برای آن وقت بگذاریم. اما، اگر هدف تان تمرکز روی انجام وظیفه ای خاص است و عوامل حواس پرتی، چه بیرونی و چه درونی، ذهن شما را به سمت افکار نامرتب می برند، خلق و خوی تان ممکن است ترش شود. شاید علتش این باشد که خودتان را مأیوس کرده اید یا کاری که مشغول انجامش هستید را سخت تر کرده اید یا نشخوارهای ذهنی تان اضطراب آور بوده است.

دلیل آن هر چه هست، ذهن تان به این شکل کار می کند. اصلاً ارتباطی به ضعف اراده یا حواس پرت بودن ندارد. یک متخصص علوم اعصاب، آمیشی جی ها در کتابش با عنوان «قله» می نویسد:

«فرقی ندارد من چه قدر درباره اینکه توجه چطور عمل می کند و چرا توضیح دهم و فرقی ندارد که شما چقدر انگیزه مند باشید، طریقی که مغزتان به چیزها توجه نشان می دهد نمی تواند صرفاً با نیروی اراده تغییر کند. برایم مهم نیست که منظم ترین آدم زنده ای باشید که وجود دارد؛ اصلاً کارساز نخواهد بود. در عوض ما نیاز داریم مغزهای مان را پرورش دهیم که به طریقی متفاوت عمل کند و خبر هیجان انگیز آن است که ما می دانیم که چطور باید این کار را انجام دهیم.»

جی ها توصیه می کند که تمرین های ذهن آگاهی انجام دهیم. تحقیقات او نشان می دهد افرادی که هر روز به مدت ۱۲ دقیقه تمرین های ذهن آگاهی انجام می دهند سطح توجه بالا و خلق مثبتی دارند. آنهایی که تمرین ها را کم تر انجام می دادند چنین منفعتی نمی بردند.

این نشان می دهد که در حالی که ما هرگز نمی توانیم ذهن مان را به هدف توجه مان متصل نگه داریم، می توانیم توانایی مان را در مرتبط نگه داشتن ذهن و وظیفه ای که مشغول انجامش هستیم، بهبود ببخشیم. می توانیم در زمانی که حس می کنیم زمان درست است به ذهن مان اجازه دهیم آزادانه پرسه بزند و بچرخد.

جی ها می گوید: «ذهن پرسه می زند و دچار سرگردانی می شود و این کاری طبیعی برای مغز است. وقتی ذهن شروع به پرسه زنی می کند، آرام آن را بگردانید و دوباره شروع کنید.»