

آیا رهایی از افکار ناخواسته امکان‌پذیر است؟

در مطالعه‌ای که در سال ۱۹۹۶ انجام شد، مشخص شد که یک‌سوم افکار ناخواسته از جایی که نمی‌دانیم ناگهان سرورکله‌شان پیدا می‌شود.



در مطالعه ای که در سال ۱۹۹۶ انجام شد، مشخص شد که یک سوم افکار ناخواسته از جایی که نمی دانیم ناگهان سرورکله شان پیدا می شود.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: بعد از جدایی فکر می کنید حالتان خوب است، تا اینکه از آن خیابان خاص عبور می کنید یا به دوست مشترکی می رسید یا آن آهنگ عاشقانه خاص را از رادیو می شنوید. فرقی ندارد که چقدر آگاهانه تلاش کنید از فکر آن شخص بیرون بیایید، همه چیز شما را به یاد آن رابطه می اندازد.

به غیر از پاک کردن تمام قطعات حافظه، همان طور که شخصیت جیم کری در فیلم «درخشش ابدی یک ذهن پاک» انجام می دهد، آیا راه دیگری هست که بتوانیم افکار ناخواسته را از بین ببریم؟

پاسخ کوتاه «شاید» است. اما اینکه انجام این کار برای طولانی مدت توصیه بشود، قدری پیچیده تر از آن است. جاشوا مگی، روان شناس بالینی و بنیان گذار شیوه خاصی از درمان به نام مسیردرمانی که تمرکز مطالعاتی اش روی افکار و تصاویر ناخواسته و تمایلات در اختلالات ذهنی بوده است، می گوید: «بر خلاف تصور اکثریت مردم، افکار آدم ها نه آن چنان متمرکز است و نه آن چنان قابل کنترل.»

در یکی از مطالعات معروف روان شناسی که در سال ۱۹۹۶ و توسط ایک کلینگر، استاد بازنشسته روان شناسی در دانشگاه مینه سوتا، انجام شد، از مشارکت کنندگان درخواست شده بود که هر روز افکاری که به ذهن شان می رسد را یادداشت کنند.

افراد به طور میانگین بیش از ۴۰۰۰ فکر واحد را گزارش کردند و این افکار بسیار سیال بودند و هر کدام به طور میانگین بیش تر از ۵ ثانیه طول نمی کشیدند. مگی می گوید: «بدون آنکه آگاه باشیم، افکار ما مدام در اوج و حسیض هستند. در مطالعه ای که در سال ۱۹۹۶ انجام شد، مشخص شد که یک سوم از این افکار از جایی که نمی دانیم ناگهان سرورکله شان پیدا می شود.» مگی می افزاید، تجربه افکار آشفته کننده، تجربه ای طبیعی است. در مطالعه ای که در سال ۱۹۸۷ توسط کلینگر و همکارانش انجام شد، افراد ۲۲ درصد از افکارشان را عجیب، غیرقابل پذیرش و غلط توصیف کرده بودند. برای مثال، ممکن است تصور کنید در هنگام آشپزی انگشتتان را می برید یا وقتی دارید نوزادتان را به سمت گهواره می برید او از دست تان میفتد.

در برخی موقعیت ها سرکوب این افکار منطقی به نظر می رسد. برای مثال در امتحان یا مصاحبه شغلی نمی خواهید حواس تان با افکار تان پرت شود و مردود شوید. وقتی در هواپیما هستید دل تان نمی خواهد به سقوط فکر کنید. مگی می گوید، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد از بین بردن این افکار امکان پذیر است.

در مطالعه ای که در سال ۲۰۲۲ انجام شد، تیمی از محققان به ۸۰ داوطلب دستمزدی اسلایدهایی را نشان دادند که نام های متفاوتی را نمایش می داد. هر نام روی ۵ اسلاید متفاوت تکرار می شد. داوطلبان همان طور که اسلایدها را نگاه می کردند باید با دیدن هر نام، واژه ای که به ذهن شان خطور می کرد را روی کاغذ یادداشت می کردند - برای مثال واژه «جاده» در پاسخ به واژه «خودرو».

محققان به یکی از گروه ها گفته بودند برای کلمات تکراری پولی دریافت نخواهند کرد. اما گروه دیگر اجازه داشتند هر چندبار که می خواهند اسم های تکراری استفاده کنند. در واقع محققان با این روش می خواستند وضعیتی را شبیه سازی کنند که فرد از رادیو آهنگ عاشقانه خاطره انگیزی را می شنود و سعی می کند به چیزی غیر از یک رابطه شکست خورده فکر کند.

نتایج فاش کرد وقتی مشارکت کنندگان نامی را برای بار دوم می دیدند، در مقایسه با گروه کنترل، مدت زمان بیش تری طول می کشید تا یک تداعی غیرتکراری - برای مثال «لاستیک» در مقابل «جاده» - برای آن پیدا کنند که می تواند نشان دهنده این باشد که به هر حال یک پاسخ ابتدایی به ذهن شان خطور کرده و بعد با پاسخ دیگر جایگزین شده بود. تأخیر در به خاطر آوردن تداعی های غیرتکراری خصوصاً زمانی طولانی تر می شد که مشارکت کنندگان واژگان دفعه اول را «قویاً تداعی کننده» واژه سرخ [نامی که محققان روی اسلایدها نمایش می دادند]رتبه بندی کرده بودند.

بااین حال، هر دفعه که اسلاید مشابه به مشارکت کنندگان نمایش داده می شد، سرعت آنها در نوشتن واژه تداعی کننده غیرتکراری نیز بالاتر می رفت که نشان می دهد ارتباط بین واژه سرخ و پاسخ های آن ها به مرور ضعیف تر می شد. درواقع هرچه تلاش می کردند که واژه های غیرتکراری تداعی کننده را برای واژه سرخ پیشنهاد دهند، شدت این ارتباط و تداعی کم تر از قبل می شد.

نویسنده ارشد این مقاله، آیزاک فردکین، می گوید: «ما شواهدی که نشان دهد افراد به طور کامل می توانند از فکرهای ناخواسته پرهیز کنند پیدا نکردیم.» اما، او می افزاید، نتایج نشان می دهد که با تمرین می توان به افراد کمک کرد که به مرور در پرهیز از یک فکر خاص بهتر شوند.

اما برخی محققان می گویند نمی توان پذیرفت که اسلایدهایی که واژگان تصادفی را نمایش می دهند، بتوانند روش خوبی برای فهم اینکه افراد چگونه افکار آمیخته با احساسات را سرکوب می کنند، باشند؛ و برخی دیگر از محققان فکر می کنند که پرهیز از

افکار می تواند نتیجه معکوس داشته باشد. مگی می گوید: «وقتی فکری را سرکوب می کنیم درواقع به مغزمان پیامی را مخابره می کنیم. این تلاش فکر ما را به مثابه چیزی که باید از آن هراسید برچسب می زند. به طور خلاصه، وقتی تلاش می کنیم فکرمان را کنترل کنیم به آن قدرتِ بیش تری می بخشیم.»

مطالعه ای که در سال ۲۰۲۰ نتایج ۳۱ مطالعه دیگر را بررسی کرد نشان داد که سرکوبِ افکار در کوتاه مدت می تواند مفید باشد. این مطالعات همگی نشان داده بودند که مشارکت کنندگان در ابتدا به کمک انجام وظایفی که هدفشان سرکوبِ افکار مزاحم بود، توانسته بودند در این کار موفق شوند، اما بعد از آنکه آن وظیفه تمام شده بود، فکرهاى اجتناب شده بیش تر از قبل به ذهن شان هجوم آورده بود.

فراذکین می گوید، درنهایت، داشتن یک رویکردِ ذهن آگاهانه برای این افکار مزاحم و صبر کردن برای آنکه این افکار خودشان عبور کنند، خیلی بهتر از تلاش برای سرکوب کردن آن ها یا پرهیز کردن از آن هاست. او می گوید هر روز هزاران فکر منفرد از ذهن ما عبور می کند و باید بگذاریم همان طور بمانند، نه باید برای نگه داشتن شان تلاش کنیم و نه باید تلاش کنیم که آنها را از خودمان دور کنیم.»