



پاسخ به نظرهای شما از نشخوار ذهنی و وسواس تا یک توهین

این هفته را هم مثل پنجشنبه گذشته اختصاص داده‌ایم به پاسخ پرسش‌ها و مطالبی که از طریق ارسال نامه به صندوق پست الکترونیکی مان یا از طریق گذاشتن پیام زیر مطالب مان در بخش مشاوره پیش از ازدواج، مطرح کرده‌اید.

این هفته را هم مثل پنجشنبه گذشته اختصاص داده‌ایم به پاسخ پرسش‌ها و مطالبی که از طریق ارسال نامه به صندوق پست الکترونیک، مان، یا از طریق گذاشتن پیام زیر مطالب مان، در بخش مشاوره پیش از ازدواج، مطرح کرده‌اید. نخستین بخش از حرف‌های مان، یک سپاسگزاری ویژه است از همه شما که یادداشت‌های مان را می‌خوانید و مهربانانه درباره‌شان نظر می‌دهید و به نوشتن بیشتر تشویق مان می‌کنید. ما هم از دور دست‌های تان را به گرمی می‌فشاریم و سعی می‌کنیم تا حد ممکن بیشتر برای تان بنویسیم.

... و اما اولین پاسخ، مربوط به خانمی است که درباره چگونگی مهار افکار منفی تکرار شونده اش درخصوص همسر سابق شوهرش پرسیده است. در روانشناسی معمولاً افکار منفی تکرار شونده برحسب نوع اختلال روانی که فرد به آن مبتلاست به دو گروه تقسیم می‌شود، نخست افکار منفی در افراد مضطرب که شکل وسواسی به خود می‌گیرند و دیگری افکار منفی در افراد افسرده که اصولاً به آن نشخوار ذهنی می‌گویند.

برای درک تفاوت سیر این دو نوع فکر، به این نمونه ساده شده از نشخوار فکری دختری افسرده پس از یک شکست عشقی توجه کنید.

من دوستش داشتم اما او مرا ترک کرد. مرا ترک کرد. به خودش حتی زحمت خداحافظی هم نداد چون من ارزش خداحافظی کردن هم ندارم. چرا تا روز آخر می‌گفت دوستم دارد؟ علتش این است که می‌خواست ناگهان با رفتنش، یک ضربه کاری به من بزند.

هفته پیش، وقتی به او زنگ زدم و فهمیدم از کشور رفته است خرد شدم؛ مردم، دیگر وجود ندارم، فکر می‌کنم همه چیز برای من تمام شده است.

حالا به نمونه ای از فکرهای وسواسی یک دختر مضطرب پس از شکست عشقی اش دقت کنید.

اگر هفته آینده یک بار دیگر با او تماس بگیرم و علت این که ناگهان و بدون خداحافظی مرا ترک کرده بپرسم، جوابم را می‌دهد؟ اگر جواب ندهد یا بی‌ادبانه رفتار کند، ضایع می‌شوم؟ شاید بگویم آدم که دنبال خواستگارش راه نمی‌افتد؟ اما از کجا معلوم که اتفاقی برایش نیفتاده باشد؟ شاید هم پای یکی دیگر در میان است، یکی خیلی بهتر از من. شاید کسی بد مرا به او گفته..

حالا چطور رفتار کنم که خواستگار بعدی فرار نکند؟ اگر بعدی هم ترکم کرد چی؟ اگر در آینده همه مرا ترک کنند و من تنهایی بپیر بشوم چه؟

هر دو دختر افکارشان را بارها و بارها در طول روز در ذهن‌شان مرور می‌کنند اما حالا حتماً متوجه شده‌اید که سیر نشخوار ذهنی افراد افسرده معمولاً ناامید کننده و مربوط به مرور گذشته است و مسیر افکار وسواسی افراد مضطرب، بیشتر درون مایه ای از تهدید و نگرانی مربوط به آینده دارد.

افسرده‌ها به دنبال حل مساله نیستند بلکه شبیه کسی هستند که دائماً با چاقویی تنش را مجروح می‌کند و رنج می‌کشد اما مضطرب‌ها، دائماً دل نگرانند و گرچه اضطراب شدید قدرت تمرکز را از آنها گرفته است همیشه نگران ضربه چاقویی هستند که انگار با تار مویی بالای سرشان به سقف وصل شده است و هر لحظه امکان سقوط دارد.

به این ترتیب مضطرب‌ها شاید شیوه صحیح حل مسأله را ندانند اما همچنان به راه‌هایی برای حل مشکل فکر می‌کنند.

امیدواریم با این توضیحات خانمی که خواسته‌اند درباره افکار ناراحت کننده و تکرار شونده‌شان راه حل ارائه بدهیم بتوانند نوع فکرهای‌شان را تشخیص بدهند. بهترین راه این است که آنها را روی کاغذ بیاورند و به سیرشان دقت کنند، اما نه مثل کسی که درگیر ماجراست بلکه مثل یک شاهد بیرونی.

به این ترتیب ایشان می‌تواند بفهمد که درگیر نشخوار فکری است یا افکار وسواسی. پس از این مرحله باید بسته به نوع این افکار و وضعیت روانی ایشان که شاید افسردگی یا اضطراب شدید باشد برای درمان اقدام کند.

درمان این مشکلات، با هم متفاوت است و به همین علت تا زمانی که مشخص نیست درگیر کدام گروه از افکار است تعیین یک روش درمانی دقیق دشوار و با ضریب خطای بالا همراه است.

مهم این است که خانم مخاطب ما، هم اکنون گام اول را برای بهبود برداشته است. گام اول تشخیص افکار تکرار شونده منفی و تصمیم برای اصلاح آنهاست اما به یاد داشته باشید که هیچ متن نوشته شده‌ای در فضای مجازی جای دیدار شما با روانشناس یا مشاور را نمی‌گیرد.

پس از این دیدار، ممکن است بسته به نوع مشکل تان و میزان پیشرفتگی اش، آنها سیر تغییر را همراه شما ادامه دهند یا از

شما بخواهند علاوه بر مراجعه به آنها تحت درمان دارویی یک روانپزشک هم قرار بگیرید.

پاسخ دوم ما امروز مربوط به مخاطبی است که زیر یکی از مطالب، با لحنی غیرمؤدبانه نوشته اند ما فمینیسم هستیم و برای مان آرزوی مرگ کرده اند. گرچه برخی مخاطبان پاسخ این مخاطب را از زبان خودشان داده اند اما برای ما مهم است که مستقیماً در این باره توضیح بدهیم چون با وجود توهین این مخاطب به ما، به هر حال ایشان مطلب مان را خوانده است و زمانی را صرف فکر کردن به آن کرده است.

موضوع یادداشت ما، درباره یکی از اختلالات روانی است که بر اساس آمارهای جهانی میزان شیوعش در مردان نسبت به زنان بیشتر است. در حقیقت برخی اختلالات روانی با جنسیت ارتباط دارد و امکان دارد در زنان یا مردان بیشتر دیده شود برای نمونه آمارها نشان می دهد اختلال شخصیت نمایشی، در زنان شایع تر است همانطور که اختلال شخصیت ضداجتماعی در مردان بیشتر از زنان گزارش شده است.

توجه داشته باشید توضیحی که ما درباره شیوع بیشتر اختلالی روانی در مردان می دهیم به معنای گرایش خاص یا حمایت ما از زنان نیست و گوااهش این است که درباره اختلالات روانی شایع در زنان هم پیش از این توضیح داده ایم. از سوی دیگر، مشخص نیست که شرح یک اختلال روانی که بیشتر در مردان دیده می شود، چرا از دیدگاه این مخاطب جنبه حمایت از حقوق زنان را داشته است؟

به هر حال نکته این است که فضای مجازی یکی از محیط هایی است که مجال ظهور لایه های زیرین شخصیت افراد را فراهم می کند و به همین علت امکان دارد افرادی به ظاهر آرام و مؤدب در دنیای واقعی، به پرخاشگرهایی بددهن در فضای مجازی تبدیل شوند و این همان خشم سرکوب شده ای است که آنها نتوانسته اند در دنیای واقعی نسبت به شرایط ناخوشایند اطراف شان ابراز کنند و در عین حال، شیوه مهار آن را هم یاد نگرفته اند.

ما در قسمت های بعدی یادداشت های پیش از ازدواج به شرح شیوه هایی برای مهار این رفتار پرخطر نیز خواهیم پرداخت.

مریم یوشی زاده - خبرنگار جام جم آنلاین