



خرس سفید و فیل صورتی؛ ممکن نیست به آنها فکر نکنید!

می توانید 5 دقیقه به هیچ وجه درباره خرس سفید یا فیل صورتی فکر نکنید؟ به گمان تان آسان است؟ در اشتباه هستید! 28 سال پیش پروفسور دانیال واگنر، روانشناسی از دانشگاه هاروارد برای نخستین بار این آزمایش را انجام داد و نتیجه شگفت انگیز بود.

می توانید 5 دقیقه به هیچ وجه درباره خرس سفید یا فیل صورتی فکر نکنید؟ به گمان تان آسان است؟ در اشتباه هستید! 28 سال پیش پروفسور دانیال واگنر، روانشناسی از دانشگاه هاروارد برای نخستین بار این آزمایش را انجام داد و نتیجه شگفت انگیز بود.

او به شرکت کننده ها گفت 5 دقیقه اکیداً به خرس سفید فکر نکنند و اگر در این مدت فکر خرس، ناخواسته وارد ذهن شان شد، زنگی را به صدا در آورند! شرکت کننده ها چشم های شان را بستند و همه سعی شان را کردند که هوش و حواس شان پی خرس سفید نرود اما به طور متوسط در هر دقیقه، یک بار زنگ را به صدا در می آوردند که یعنی خرس سفید راهی برای فتح ذهن شان پیدا کرده بود.

واگنر سپس به شرکت کنندگان در آزمایش گفت در 5 دقیقه دوم مجازند به خرس سفید فکر کنند. آنوقت بود که زنگ، بارها و بارها در هر دقیقه به صدا در آمد که ثابت می کرد شرکت کننده ها دم به دقیقه یاد خرس سفید می افتند و از خیالش رهایی نداشتند! پروفسور آنقدر از نتایج آزمایش ذوق کرد که با حاصل کارش یک مقاله علمی نوشت؛ مقاله ای که طرفداران زیادی پیدا کرد و گوشه دل خیلی از روانشناس های بزرگ دنیا نشست و حالا هنوز هم خیلی وقت ها در مشاوری های شان به آن استناد می کنند.

واگنر در مقاله اش توضیح داد که تلاش برای اجتناب از فکر کردن به یک موضوع و سرکوبی اش در 5 دقیقه اول، باعث می شود بعدها بسیار بیشتر به آن فکر کنیم. نفرات بعدی هم همین آزمایش را با سوژه های فکر نکردنی دیگری مثلاً فیل های صورتی تکرار کردند و نتیجه همان شد که واگنر می گفت اما چرا آزمایش خرس سفید این همه محبوب دل روانشناس ها شده و سبک زندگی خیلی ها را در دنیا عوض کرده است و ما هم امروز شما را با آن آشنا کردیم؟

تا به حال برای تان پیش آمده است وقتی با مشکلی بزرگ مواجه می شوید دوستی به شما توصیه کند « فکرش را نکن » یا خودتان تصمیم بگیرید به ماجرا فکر نکنید تا بعد؟ گاهی هم همین جمله « فعلاً به آن فکر نکن » را، به عنوان توصیه ای برای دوستانی که با شما مشورت کرده اند به کار برده اید چون وقتی مشکل شان را شنیده اید، احساس کرده اید فکر نکردن به موضوع تنها راه خلاصی از آن است.

حالا اما ما و واگنر به شما می گوئیم دست نگه دارید! این روش را کنار بگذارید چون مشکلی که دائماً سعی کنید به آن فکر نکنید یا تلاش می کنید نادیده اش بگیرید همان خرس سفید یا فیل صورتی است که سرانجام شکارتان می کند و گرچه امکان دارد در نخستین تلاش برای سرکوبی افکار مربوط به آن موفق شوید و کمتر یادش بیفتید اما در آینده بیشتر و بیشتر اندیشه آن شما را درگیر می کند. در حقیقت تلاش برای فکر نکردن به یک مشکل به جای حل آن، مثل مرهمی سطحی است روی دملی چرکی که تا وقتی درمان نشود هر از گاه سر باز می کند. می پرسید راه چاره چیست؟ ما دقیقاً وقتی از فکر کردن به مشکلی اجتناب می کنیم که در ناخودآگاه نگران مان می کند و از آن می ترسیم. پس برای حل موضوع ابتدا باید یاد بگیریم شجاعانه، درباره مسأله بیندیشیم و سپس برای کنار آمدن با آن از طریق پذیرش یا حلش تصمیم گیری کنیم.

مریم یوشی زاده خبرنگار جام جم آنلاین