



آدامس بجوید تا افکار مزاحم به مغزتان خطر نکند

کم پیش نمی‌آید که آهنگ یا فکر خاصی در ذهنتان تکرار شود و هیچ‌چیز نتوان از شر آن خلاص شد. جویدن آدامس می‌تواند راه‌حل ساده‌ای برای این معضل باشد.

کم پیش نمی‌آید که آهنگ یا فکر خاصی در ذهنتان تکرار شود و هیچ‌چیز نتوان از شر آن خلاص شد. جویدن آدامس می‌تواند راه‌حل ساده‌ای برای این معضل باشد.

ایسنا نوشت:

نتایج تحقیقات جدید دانشمندان دانشگاه ری‌دینگ انگلیس حاکی از آن است که جویدن آدامس می‌تواند ذهن را از افکار ناخواسته منحرف کند.

زمان‌های زیادی پیش می‌آید که آهنگ یا فکر خاصی در ذهن انسان تکرار می‌شود و خلاصی از آن به‌سختی صورت می‌گیرد؛ اما اکنون محققان دریافته‌اند که جویدن آدامس می‌تواند راه‌حل ساده‌ای برای این معضل باشد.

بر اساس این یافته‌ها، جویدن آدامس می‌تواند همچنین برای جلوگیری از عود خاطرات آزاردهنده در مغز مورداستفاده قرار بگیرد.

به گفته «فیل بیمن» مؤلف ارشد این پژوهش، اکثر مردم ممکن است این حالت را برای دوره‌های کوتاه‌مدت و شاید چند دقیقه‌ای تجربه کنند، برخی نیز ممکن است این افکار مزاحم را برای چندین روز داشته باشند که این امر به به‌شدت خسته‌کننده و گاهی فلج‌کننده است.

شرکت‌کنندگان در این پژوهش به چند آهنگ گوش کردند؛ سپس از آن‌ها خواسته شد تا به این آهنگ‌ها گوش نکنند و با هر بار یادآوری، یک کلید را فشار دهند. افرادی که آدامس می‌جویدند، بسیار کمتر از سایرین این کلیدها را فشار می‌دادند.

به گفته محققان، دخالت در سخنرانی درونی از طریق یک نسخه پیچیده‌تر از روش جویدن آدامس ممکن است به‌طور گسترده‌ای کاربرد داشته باشد، اما به تحقیقات بیشتر برای مشاهده سودمند بودن آن در مقابله با علائم وسواس اجباری و اختلالات مشابه نیاز است.

نتایج این پژوهش در مجله Experimental Psychology منتشر شده است.