

برای کنترل نشخوار فکری فعالیت کنید

یک روان‌شناس گفت: یکی از بهترین راهکارها برای به زانو درآوردن نشخوار فکری، فعالیت و پویایی جسم است.



یک روان‌شناس گفت: یکی از بهترین راهکارها برای به زانو درآوردن نشخوار فکری، فعالیت و پویایی جسم است. «حمید بهرامی» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه زنجان، اظهار کرد: متأسفانه امروزه نشخوار فکری روز به روز در حال افزایش است و یکی از پایه‌های ابتلا به افسردگی بشمار می‌رود، در واقع نشخوار فکری به معنای گیر افتادن در چنگ افکاری است که مدام در ذهن ما تکرار می‌شود، تا جایی که حتی ممکن است دلمان بخواهد فریاد زده و به هجوم بی‌رحمانه این افکار فرمان ایست بدهیم.

این روان‌شناس ادامه داد: وقتی برخی افکار مزاحم در مدت زمانی طولانی دست از سر فرد بر ندارد به مرور زمینه برای کسالت و خستگی و در نهایت افسردگی وی فراهم می‌شود. البته خوشبختانه فنون زیادی برای رهایی از چرخه‌های فکری کشنده وجود دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به توقف فکر اشاره کرد.

وی افزود: در این حالت شخص با گفتن جمله «بسه دیگه» راه را برای ادامه حمله افکار می‌بندد. گرچه که افکار مزاحم راه خود را پیدا کرده و باز سر و کله‌شان پیدا می‌شود، اما هوشیاری و تمرین مستمر می‌تواند تا حدودی موثر واقع شود. بهرامی تصریح کرد: اضطراب یکی از همین چرخه‌های فکری زیان‌بار است که موجب می‌شود افراد بدون علل محکم بدترین گزینه‌های ممکن را تصور کنند و از طریق بزرگ‌نمایی و فاجعه‌سازی، به سیستم ذهنی خود کمک کنند تا شرایط موجود بغرنج‌تر به نظر بیاید.

این روان‌شناس با تأکید بر این‌که نشخوار فکری افسردگی را تشدید می‌کند، افزود: متأسفانه بروز چنین حالتی اگر با تجزیه و تحلیل افکار نیز همراه شود، تمایل به انجام دادن امور روزمره کمتر شده و شخص رو به انفعال می‌رود. این در حالی است که متأسفانه زنان سعی می‌کنند خانه‌نشین شده و بیشتر وقت خود را به فکر کردن در خصوص افسردگی‌شان و این‌که از کجا سر درآورده بگذرانند، در مقابل مردان در مواجهه با نشخوار فکری به ورزش و فعالیت‌های بدنی بیشتر رو می‌آورند تا بتوانند افکارشان را منحرف کنند.

وی خاطرنشان کرد: هر چه بیشتر به علل افسردگی و هجوم افکار مزاحم خود بیندیشیم افسرده‌تر می‌شویم، در حالی که با فعالیت کردن، می‌توانیم افسردگی را به زانو درآوریم، در واقع نشخوارهای فکری به گذشته و آینده تعلق دارند و متأسفانه اکثر ما تا روزهای آخر عمرمان هیچ‌گاه آن‌طور که باید از زندگی در زمان حال لذت نمی‌بریم و مدام به گذشته و آینده می‌اندیشیم. از این‌رو اولین گام برای رهایی از نشخوار فکری این است که بدانیم بیشتر افکار نگران‌کننده ما هیچ‌گاه در عالم واقعیت اتفاق نمی‌افتد.