

نشخوار فکری چگونه ذهن را در چرخه‌ای بی پایان گرفتار می کند؟

گرداب فکرهاى تکرارى

گزارش

مرجان فندی

گروه گزارش

چند بار پیش آمده ساعت‌ها در اتفاقات گذشته دست‌وپا بزنید، جملات یک مکالمه تمام‌شده یا سناریوهای فاجعه‌بار آینده را در ذهن مرور کنید، بی‌آنکه حتی یک قدم به آرامش یا عمل نزدیک‌تر شوید؟ پدیده‌ای که در ظاهر شبیه یک تفکر عمیق به نظر می‌رسد، در واقع چرخه‌ای فرساینده به نام نشخوار فکری است؛ اتفاقی که ناخودآگاه با هدف مهار نگرانی‌ها به آن پناه می‌بریم، اما در نهایت کنترل ذهن را از دستمان خارج می‌کند. دکترمرصیه رضایی، روانشناس و گفت‌وگو با «ایران»، با بررسی فرایند تبدیل شدن این ابزار ناکارآمد حل مسأله به عادت آسیب‌زا، از نشانه‌هایی می‌گوید که مراجعه به متخصص ضروری می‌کند.

دکتررضایی درباره تعریف نشخوار فکری یا **overthinking** می‌گوید: «این حالت زمانی رخ می‌دهد که ذهن انسان برای مدتی طولانی با افکار منفی درگیر می‌شود و این افکار به شکلی بی‌پایان مدام تکرار می‌شوند و اغلب منشأ آن اتفاقات ناخوشایند گذشته است. در چنین شرایطی، فرد پیوسته درباره چرایی و چگونه‌ی او رویداد از خود سؤال می‌پرسد؛ سؤال‌هایی مثل اینکه چرا این اتفاق افتاد، چرا این حرف را رفتار از من سرزد، چرا دیگران با من این‌طور برخورد کردند و اصلاً چرا همیشه این اتفاق‌ها برای من می‌افتد...»

او توضیح می‌دهد: «در نشخوار فکری، سؤال‌ات پیاپی در ذهن شکل می‌گیرند و هر جوابی درباره به یک سؤال تازه ختم می‌شود. به همین دلیل، نشخوار فکری را به یک گرداب تشبیه می‌کنند؛ گردابی که مدام در حال چرخش و تکرار است و فرد نمی‌تواند به این راحتی‌ها از آن خارج شود.»

رضایی به تفاوت **overthinking** و تحلیل و تفکر عمیق اشاره می‌کند و می‌گوید: «در نشخوار فکری فرد دائماً افکارش را مرور می‌کند، اما این مرور همیشگی برعکس یک تفکر منطقی، هیچ‌وقت به نتیجه، تصمیم یا راه‌حلی منجر نمی‌شود.»

او درباره اینکه چرا نشخوار فکری نوعی گیر کردن در گذشته است و تفاوتی بنیادین با فکر کردن دارد، توضیح می‌دهد: «در نشخوار فکری فرد به هیچ نتیجه خاصی نمی‌رسد و این چرخه بی‌پایان مدام تکرار می‌شود؛ به‌طوری‌که حتی با گذشت روزهای مختلف هم محتوای افکار تغییر خاصی نمی‌کند، چیزی به این روند اضافه نمی‌شود و هیچ خروجی ملموسی هم به دست نمی‌آید. اما زمانی که فرد فرآیند تفکر عمیق و منطقی را در پیش می‌گیرد، ماجرا کاملاً متفاوت است؛ چراکه تفکر یک فرآیند یک فرآیند پویا و هدفمند است که در آن فرد بر پایه یک‌سری پیش‌فرض‌ها و مقدمات شروع به بررسی موضوع می‌کند. از آن افکار به یک جمع‌بندی و نتیجه مشخص می‌رسد و در نهایت، آن نتیجه‌ها به یک عمل، رفتار یا اقدام سازنده ختم می‌شوند.»

این گفته‌ای روانشناس، تفکر واقعی در خدمت حل مسأله است، درحالی‌که در نشخوار فکری با گذشت روزهای مختلف نیز محتوای افکار تغییر خاصی نمی‌کند، چیزی به این روند اضافه نمی‌شود و هیچ خروجی ملموسی هم به دست نمی‌آید.

او با بیان اینکه تفکر واقعی در خدمت حل مسأله است، درحالی‌که نشخوار فکری فقط چرخش درجا در گذشته بدون رسیدن به هیچ راه‌حلی است، توضیح می‌دهد: «زمانی که فرد فرآیند تفکر عمیق و منطقی را در پیش می‌گیرد، ماجرا کاملاً متفاوت است؛ چراکه تفکر یک فرآیند پویا و هدفمند است که در آن فرد بر پایه یک‌سری پیش‌فرض‌ها و مقدمات شروع به بررسی موضوع می‌کند، از آن افکار به یک جمع‌بندی و نتیجه مشخص می‌رسد و در نهایت، آن نتیجه‌ها به یک عمل، رفتار یا اقدام سازنده ختم می‌شوند.»

رضایی با اشاره به گستره موضوعی این اختلال می‌گوید: «نشخوار فکری علاوه بر گذشته می‌تواند پیرامون موضوعات زمان حال یا حتی آینده هم شکل بگیرد، چراکه ویژگی بنیادین نشخوار فکری، تکرارشوندگی و غیرسازنده بودن این چرخه است و محتوای آن می‌تواند هر موضوعی را دربرگیرد. اغلب افراد درباره اتفاقات گذشته دچار نشخوار می‌شوند؛ چون با مرور مداوم وقایع گذشته تلاش می‌کنند علت و چرایی رخ دادن آنها را کشف کنند تا از این طریق، حس کنترل بیشتری بر زندگی خود به دست آورند.»

این روانشناس توضیح می‌دهد: «چنین افرادی گمان می‌کنند اگر علت دقیق یک رویداد را پیدا کنند، قادر خواهند بود شرایط را پیش‌بینی و کنترل کرده و مانع از تکرار آن در آینده شوند؛ بنابراین با بیش‌ازحد فکر کردن سعی دارند به یک راهکار برسند.

این تلاش‌ها در نهایت به هیچ نتیجه‌ای ختم نمی‌شود، چراکه واقعیت این است که گذشته تمام شده، دسترسی به آن ناممکن است و امکان تغییر دادن رخدادهای پیشین وجود ندارد.»

رضایی درباره ماهیت نشخوار فکری و اینکه باید آن را یک بیماری مستقل دانست یا یک عادت ذهنی، می‌گوید: «نشخوار فکری به‌تنهایی یک اختلال روان‌شناختی مستقل به‌شمار نمی‌آید، نشخوار فکری نشانه‌ای است که می‌تواند انواع اختلال‌های روانی را زمینه‌سازی کند یا شدت ببخشد. ما در بسیاری از اختلالات مانند اضطراب، وسواس، افسردگی و دیگر بیماری‌های روانی، ردپای پررنگ نشخوار فکری را می‌بینیم؛ جایی که فرد با تفکر تکراری و غیرسازنده، در عمل در چرخه بیماری گرفتار می‌ماند.»

او می‌گوید: «از یک نگاه تخصصی‌تر، می‌توان نشخوار فکری را یک الگوی ناسالم فکری و یک عادت ذهنی دانست که فرد از طریق آن ناخودآگاه تلاش می‌کند بر شرایط پیرامونش تلاشی کاملاً بی‌فایده است چون مسیر این فکر کردن مدام بر پایه‌ای نادرست چیده شده، فرد به هیچ نقطه امن و درستی نمی‌رسد و توان خروج از آن را از دست می‌دهد؛ در نتیجه این چرخه معیوب پیوسته خودش را تقویت کرده و به‌مرور زمان به یک عادت ذهنی عمیق و ریشه‌دار تبدیل می‌شود.»

گروه‌هایی که بیشتر مستعد نشخوار فکری هستند

این روانشناس درباره دسته‌بندی انواع نشخوار فکری و گروه‌هایی که بیشتر مستعد این درگیری ذهنی هستند، می‌گوید: «راحت‌ترین و بهترین شیوه برای تکنیک انواع نشخوار فکری، دسته‌بندی آنها براساس محتوای آن است؛ این معنا که نشخوار فکری می‌تواند پیرامون رویدادهای گذشته، نگرانی‌های آینده، مسائل فردی و درونی خود شخص، روابط بین‌فردی و حتی احساسات و هیجان‌ها شکل بگیرد. با این تکنیک محتوایی می‌توان به‌خوبی مشخص کرد که فرد در کدام حوزه از زندگی‌اش دچار چالش، گره و درگیری شده و باید برای برطرف کردن آن تدبیری بیندیشد.»

رضایی به ریشه‌های روان‌شناختی و شخصیتی افرادی که بیشتر در معرض شدت نشخوار فکری قراردارند اشاره می‌کند و می‌گوید: «افراد

کمال‌گرا در نوک این پیکان قرار دارند؛ چراکه کمال‌گرایان هیچ‌گونه نقص یا اشتباهی را قبول نمی‌کنند و بارخ دادن کوچک‌ترین لغزشی، بلافاصله وارد چرخه نشخوار فکری می‌شوند تا سریعاً ریشه آن اشتباه را پیدا و آن را جبران کنند تا به آن بی‌نقصی آرمانی‌شان برسند.»

او به گروه‌های دیگر اشاره می‌کند و می‌گوید: «این افراد مدام به خودانتقادگری و سرزنش درونی مشغولند؛ کسانی که درون‌شان ریشه عمیقی از احساس شرم، شرمندگی و ناکافی بودن دارند و پیوسته از خود ایراد می‌گیرند که همین ایرادگیری‌های درونی، سوخت و خوراک اصلی چرخه نشخوار فکری را فراهم می‌کند. همچنین افرادی که حساسیت مفرطی به قضاوت و نظرات دیگران دارند و از ترس طرد شدن از جمع اطرافیان و دوستان در اضطراب به سر می‌برند، مستعد این وضعیت هستند.»

رضایی به افرادی که به تحمل ابهام درباره موضوعی را ندارند اشاره می‌کند و می‌گوید: «این افراد وقتی در موقعیتی قرار می‌گیرند که شفاف نیست یا جزئیات دقیق آن مشخص نشده، بلافاصله شروع به فکر کردن و خیال‌پردازی‌های افراطی می‌کنند تا خودشان جای خالی جزئیات را پر کنند و به‌حس اطمینان کاذب دست

بیایند.»

او افراد درگیر با اضطراب و افسردگی را هم از مستعدترین گروه‌ها می‌داند و توضیح می‌دهد: «این افراد ظرفیت و تاب‌آوری هیجانی پایین‌تری دارند؛ از این رو وقتی خشم، غم یا اضطرابی را تجربه می‌کنند، توان تحمل آن را ندارند و فوراً دست به دامن افکار مکرر می‌شوند تا شاید از

بار سنگین این هیجانات منفی رهایی یابند.»

این روانشناس همچنین افراد کنترل‌گر را مستعد نشخوار فکری می‌داند و می‌گوید: «این افراد تصور می‌کنند اگر همه چیز را مهار نکنند زندگی‌شان مختل خواهد شد و با افسراط به فکر کردن می‌خواهند حس کنترل را بالا ببرند. گروه دیگر افرادی هستند که نگاهی منفی به بروز احساسات و هیجان‌ها دارند و به جای تجربه کردن طبیعی و به‌کارگیری مهارت‌های تنظیم هیجان، با پناه بردن به تفکر مداوم تلاش می‌کنند احساسات‌شان را سرکوب کنند؛ فرآیندی که به مرور زمان کارکردی جز سرکوب هیجان نداشته و به یک نشخوار فکری مزمن تبدیل می‌شود.»

زنان و بار سنگین ترنشخوار فکری

رضایی درباره تفاوت شدت نشخوار فکری میان زنان و مردان می‌گوید: «نشخوار فکری هم در

زنان و هم در مردان رخ می‌دهد و پژوهش‌ها نشان داده‌اند این پدیده در میان زنان شیوع و شدت نسبتاً بیشتری دارد، هرچند این اختلاف آن‌چنان فاحش و چشمگیر نیست. آنچه باعث می‌شود نشخوار فکری میان این دو گروه تا این اندازه متفاوت به چشم بیاید، نحوه بروز و شکل بیرونی آن است؛ چراکه زنان و مردان الگوهای رفتاری متفاوتی در مواجهه با افکارشان دارند و همین تفاوت در شیوه بروز باعث می‌شود این تصور به وجود بیاید که زنان بسیار بیشتر از مردان درگیر نشخوار فکری هستند.»

این روانشناس درباره نشانه‌های جسمانی نشخوار فکری و تأثیر آن بر بدن می‌گوید: «نشخوار فکری به خودی خود علامت جسمی منحصربه‌فرد و مشخصی ندارد، اما می‌تواند زمینه‌ساز بروز یا تشدید انواع علائم و مشکلات جسمانی شود.

وقتی فرد وارد چرخه نشخوار فکری می‌شود، به دلیل درگیری شدید ذهن با این افکار، حجم احساسات و هیجانات منفی در او بالا می‌رود و به دنبال آن، از فعالیت‌های روزمره و معمول زندگی‌اش فاصله می‌گیرد؛ در نتیجه عواملی مانند میزان تحرک، ورزش، الگوی تغذیه و حتی کیفیت ارتباط با دیگران به‌طور خودکار دچار افت و اختلال می‌شوند.»

رضایی، افت شدید کیفیت خواب و بی‌خوابی را یکی از پیامدهای بارز این وضعیت می‌داند و می‌گوید: «نشخوار فکری بویژه در زمان خواب به اوج خود می‌رسد؛ چون در آن ساعات دیگر محرک بیرونی خاصی وجود ندارد که حواس فرد را پرت کند، بنابراین ذهن ساعت‌های طولانی درگیر این افکار می‌شود و اگر ماهیت افکار اضطراب‌آمیز باشد، چرخه طبیعی خواب را کاملاً مختل می‌کند. نشخوار فکری به مرور زمان جسم را فرسوده می‌کند، چراکه فرد در عمل در ذهنش زندانی شده، ارتباطش با واقعیت پیرامون مرکز می‌شود و دیگر توان و انگیزه‌ای برای مراقبت از سلامت جسمی خود باقی نمی‌گذارد.»

او به پیامدهای ملموس این موضوع در محیط‌های کاری و آموزشی اشاره می‌کند و توضیح می‌دهد: «دانش‌آموزان، دانشجویان و افرادی که مشاغل فکری دارند و همزمان با نشخوار فکری دست‌وپنجه نرم می‌کنند، معمولاً دچار افت شدید عملکرد تحصیلی و شغلی می‌شوند؛ چراکه آن افکار تکراری و مزاحم، تمام فضای پردازش ذهن را پر می‌کنند و در عمل اجازه نمی‌دهند فرد بتواند روی هیچ فعالیت فکری دیگری متمرکز شود یا کارایی لازم را داشته باشد.»

چطور ترمز نشخوار ذهنی را بکشیم؟

رضایی با بیان اینکه دسته‌ای از کارآمدترین روش‌ها، تکنیک‌های «ذهن‌آگاهی» یا مایندفولنس (Mindfulness) هستند، می‌گوید: «پایه و اساس این تکنیک‌ها بازگرداندن ذهن به زمان حال است. این روش‌ها به فرد کمک می‌کنند تا به جای غرق شدن در رویدادهای گذشته یا دغدغه‌های آینده، تمام حواس پنج‌گانه خود را روی رخدادهای همین لحظه متمرکز کنند.»

او در معرفی این تمرین‌ها به تنفس عمیق و آگاهانه و همچنین تکنیک معروف «۴-۳-۲-۱» اشاره می‌کند و می‌گوید: «در این تمرین، فرد در همان لحظه باید پنج شی‌ای را که می‌بیند نام ببرد، چهار چیزی را که می‌تواند لمس کند، سه صدایی را که در محیط می‌شنود تشخیص دهد، دو بویی را که به مشامش می‌رسد بو بکشد و در نهایت به یک طعم و مزه در دهان خود توجه کند.»

او درباره نقش تحرک و فعالیت‌های بدنی می‌گوید: «ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری و به‌طور کلی فعالیت‌هایی که هر دو نیمکره مغز را به‌طور همزمان فعال و درگیر می‌کنند، تأثیر چشمگیری در کاهش شدت نشخوار فکری دارند. انجام کارهای دوفنره‌ای که مستلزم گفت‌وگو و تعامل است هم می‌تواند ذهن را از این چرخه بیرون بکشد؛ البته به این شرط مهم که فرد مقابل تبدیل به شتونده یا تقویت‌کننده افکار نشخوارگونه نشود و خود، آتش این وسواس فکری را شعله‌ورتر نسازد.»

این روانشناس درباره اثربخشی نوشتن افکار تأکید می‌کند و می‌گوید: «نوشتن تمام جریان‌های فکری مزاحم در یک دفترچه، یک راهکار بسیار قوی است؛ حتی اگر این افکار مدام تکرار شوند و فرد مجبور باشد یک هفته تمام در ساعت‌های مختلف دقیقاً همان جملات تکراری را روی کاغذ بیاورد. نوشتن از نظر سیستم شناختی مغز فرآیندی پرهزمت است و به هماهنگی زیادی نیاز دارد؛ بنابراین وقتی مغز متوجه شود که هر بار نشخوار فکری مساوی با زحمت نوشتن و پیاده‌سازی روی کاغذ است، به مرور زمان برای فرار از این کار سنگین، از دامن‌زدن به افکار نشخوارگونه پرهیز می‌کند.»

رضایی مهارت تنظیم هیجان را از دیگر ارکان حیاتی در مهار این مغضل می‌داند و می‌گوید: «هر چه توانایی فرد در تنظیم و مدیریت هیجانات بالاتر باشد و بهتر بتواند با احساسات درونی خود کنار بیاید، کمتر به دام نشخوار فکری گرفتار می‌شود.»

ویژگی

بنیادین

نشخوار

فکری،

تکرارشوندگی

و غیرسازنده

بودن این

چرخه است

و محتوای آن

می‌تواند هر

موضوعی را

دربربگیرد اما

اغلب افراد

درباره اتفاقات

گذشته دچار

نشخوار

می‌شوند؛

چون با مرور

مداوم وقایع

گذشته تلاش

می‌کنند علت

و چرایی رخ

دادن آنها را

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند

و

کشف کنند