

رهایی از قفل شدن در افکار منفی

دکتر صفر داعی
روان درمانگر تورنتو

سیستم Cingulate مغزی به ما اجازه میدهد که دقت خود را از روی مطلبی به مطلب دیگر تغییر دهیم، دقت خود را از ایده ای به ایده دیگر و از موضوعی به موضوع دیگر تغییر جهت دهیم، دقت خود را از ایده ای به ایده دیگر و از موضوعی به موضوع دیگر تغییر جهت دهیم. زمانیکه این عضو به نحوی مختل شود، ما میل پیدا میکنیم که روی افکار منفی و یا رفتارهای منفی خود قفل شویم و این باعث اشکال ما برای دیدن عقاید مختلف راجع به موقعیتی خاص میشود. بهبود این بخش از مغز شامل تربیت و آموزش ذهن میشود که ما میتوانیم عقاید و ایده های جدید را ملاحظه نمائیم.

افکار روزانه و نیز رفتارهای ما اثرات نیرومندی بر مواد شیمیائی مغز ما دارند. پژوهشگران افرادی را که به اختلال وسواسی مبتلا بودند با Pet Scans مشخص نمودند و به آنها داروی ضد وسواس Anti obsessive تجویز کردند و ملاحظه نمودند که بخشهای پر کار مغز آنها بصورت نرمال و طبیعی و آرام مشغول عمل شوند. این یک یافته واقعاً انقلابی بود. اما آنچه بیش از این تعجب برانگیز بود این بود که بیمارانی را که بدون دارو درمانی و از طریق رفتار درمانی تنها معالجه نمودند نشان داد که مغز آنها نیز بصورت طبیعی و فعالیت نرمال درآمد. نتیجه اینکه تغییر رفتار نیز میتواند الگوهای مغزی را هم تغییر دهد.

قدم اول درمان اینست که اگر افکار شما متوقف شدند و شروع به درجا زدن نمودند آن افکار را رها کنید بلند شوید و یک کار دیگری را انجام دهید. اغلب پرت کردن حواس از افکار تکراری تکنیک بسیار مفیدی میباشد اجازه بدهید تا در این زمینه مثالی بزنم:

خانمی 32 ساله از فشار مزمن و نگرانی دائم که مبادا شغلش را از دست بدهد در رنج و عذاب بود. این خانم در اداره عملکرد خوبی داشت اما احساس میکرد که نکند رئیسش او را دوست نداشته باشد و او را اخراج نماید. این نگرانی دائم او را بشدت ناراحت کرده بود و به هیچ وجه نمی توانست از دست این افکار رهایی پیدا کند. این افکار مدام در سرش می چرخید و ادامه پیدا میکرد. او از سر دردهای تنشی Tention Headaches و احساس عصبانیت در منزل شکایت داشت. هیچگونه بحثهای منطقی به او نتوانست کمک کند. از او خواسته

شد که زمانهایی را که او با افکار منفی خود درباره کارش قفل میشود، روی کاغذ بنویسد. او اشاره نمود که هر چند ساعتی این افکار منفی به سراغ او می آیند و او را رها نمی کنند. از او خواسته شد هر موقع این افکار به ذهنش حمله نمودند او شروع به خواندن ترانه ای بکند. او چند ترانه محلی و عمومی را بیاد آورد و به او گفته شد هر موقع این افکار منفی به سراغ او آیند فوراً یکی از ترانه ها را برای خودت بخوان. این تکنیک ساده برای او مفید واقع شد. او این تکنیک را دوست داشت و احساس میکرد که این عمل باعث میشود که او کنترل روی افکاری که مزاحم او میشوند داشته باشد. در زیر به چند روش دیگر که شما را از افکار منفی تان رها میکند اشاره می نمایم:

- یک ترانه مورد علاقه تان را بخوانید.

- به نوعی موسیقی که در شما احساس مثبت بوجود می آورد گوش کنید

- راه بروید

- یک کار خانه را انجام دهید مثلاً ظروف استفاده شده را بشوئید و یا در ظرفشویی بگذارید.

- اگر یک حیوان خانگی دارید او را نوازش کنید و با او بازی نمایید.

- مدیتیشن Meditation نمایید.

- روی کلمه ای تمرکز کنید و اجازه ندهید افکار دیگری به ذهنتان بیاید (تجسم و تخیل کنید که یک جارو داره می آید و همه افکار شما را جاروب میکند و میبرد.)

اگر شما با تمرین و مداومت بتوانید خود را از افکار منفی و تکراری دور بکنید و یا فکرتان را بجای دیگر منحرف نمایید در طول زمان شما کنترل روی افکار خود پیدا خواهید کرد. همانطوریکه در نوشته های قبلی اشاره نمودم که بسیاری از افراد خیلی دوست دارند که بگویند نه و البته خیلی از افراد هم هستند که نمی توانند بگویند نه که البته هر دو اشکال دارند. در این نوشته به افرادی که فکر نکرده می گویند نه نکته هایی را یادآور میشوم. قدم اول اینست که قبل از گفتن کلمه نه قدری تامل کنید، نفسی بکشید و فوراً پاسخی منفی به درخواست ندهید فکر کنید آیا این نه گفتن برای شما بهترین انتخاب است؟ اکثر اوقات این نفس عمیق کشیدن به مدت 3 ثانیه و نگهداری آن و بعد به مدت 5 ثانیه آرام آرام نفس را بیرون دادن به شما برای ارائه پاسخ یک فرصت کافی میدهد. مثلاً اگر همسر شما از شما درخواست نماید که به رختخواب بیائید و با همدیگر ایجاد ارتباط جنسی نمایید قبل از گفتن خسته ام خیلی کار دارم و یا روی Mood خوبی نیستم نفس عمیقی بکشید و از خود بپرسید آیا واقعا میخواهید درخواست او را زمین بگذارید. حال از خود بپرسید کدام پاسخ بهتر است گفتن نه و ادامه کاری که داشتید می کردید و یا به نفع شما است که با همسر خود بیشتر نزدیک شوید. گفتن نه بصورت اتوماتیک بسیاری از روابط را بین زن و شوهرها خراب کرده است. بنابراین بخود فرصت دهید و فکر کنید آیا گفتن کلمه نه که خیلی هم آسان است و به نفع شما است یا نه .

زمانیکه احساس میکنید فکرتان قفل شده است، بد نیست که آن فکر را روی کاغذ بنویسید. نوشتن آن فکر به شما کمک میکند که آن فکر منفی از مغز شما بیرون بیاید و دیدن یک فکر بر روی صفحه کاغذ کار شما را آسان تر میکند که مسیر منطقی را طی نمایید. زمانیکه افکار تکراری دلیلی برای مشکلات خواب شده میشود قلم و کاغذی را بالای سرتان نزدیک تخت خواب بگذارید تا آن افکار تکراری را روی آن بنویسید. بعد از اینکه آن فکر تکراری که در ذهن شما قفل شده است روی کاغذ نوشته شود، به شما لیستی از راههای مختلف را ارائه میدهد که شما در مورد آن فکر چیزهایی به فکرتان برسد که قبلاً هرگز نمیرسید. مثلاً اگر شما در مورد مسئله ای در مسیر کار خود نگران شدید که آیا به شما ترفیع میدهند یا نه افکارتان را روی کاغذ بنویسید.

-مثلاً در مورد نگرانی خود که آیا به من بخاطر کارم رتبه ای میدهند؟
-حال لیستی از کارهایی که میتوانید برای رفع نگرانی انجام دهید تهیه کنید؛ بهترین کاری را که از دستم ساخته است انجام خواهم داد.
-من بخود اطمینان میدهم که رئیس متوجه خواهد شد که من مستحق ترفیع میباشم.

-با اطمینان خاطر من کاری میکنم که رئیس از من راضی باشد و به خوبی به میزان کارکرد من در کمپانی آگاهی پیدا کند.

3 حال لیستی تهیه نمایید که نمی توانید در مورد نگرانی خود کاری انجام دهید. این لیست میتواند موارد زیر باشد:

-من بجای رئیس اداره نمی توانم تصمیم بگیرم.
-من ترفیعی بیش از آنچه مستحق آن باشم توقع ندارم.

-من نمی توانم عامل اتفاق ترفیع باشم بنابراین نگران بودن به وضع من کمک نخواهد کرد.

-من نمی توانم کاری کنم که به ترفیع من بیانجامد (هر چند من مقدار زیادی نفوذ در ایجاد آن دارم و این از طریق نگرش و عملکرد صحیح من بوجود می آید.)

همین تمرین ساده افکار شما را از حالت قفلی افکار در می آورد و باعث میشود که نگرانی در موقع خواب کمتر احساس شود.