

افکار مزاحم: بذر وسواس های فکری



در طول روز هزاران فکر از ذهن آدم ها می گذرد این افکار روزانه در ذهن ما عمدتاً غیرارادی هستند، عمدتاً ما تصمیم نمی گیریم که به چیزی فکر کنیم، بلکه خود فکرها به ذهنمون میان. مثلاً از کنار جایی عبور می کنیم و یاد فلان اتفاق می افتیم، یا مثلاً یک چیزی می بینیم و براساس اون تصمیمی می گیریم که بریم یک کاری رو انجام بدیم. این افکار غیرارادی بخشی از افکار روزانه هستند. همان طوری که بخشی دیگر از افکار روزانه ما خاطرات خوب یا بد ما هستند



گردآورندگان

ترجمه: زینب شجیعی، دانشجوی کارشناسی
ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی
ایران
گرافیک: فاطمه کبری زاده، دانشجوی پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی ایران

احتمالاً آرزو می کردید که
ای کاش می شد همه ی
این افکار مزاحم را از
سرتان بیرون کنید، اما اگر
این راه حل را امتحان کرده
باشید، خوب می دونید
که هیچ فایده ای ندارد و
کار نمی کند. در عوض
هدف درمان شناختی-
رفتاری این است که شما را
توانمند کند تا با یادگیری،
نحوه واکنش خود را تغییر
دهید و افکار وسواسی
تان کمتر خواهند شد،
کمتر زمان شما را بگیرند و
کمتر شما را ناراحت کنند





خبر خوب

افکار عادی، وسواس فکری شما را ایجاد کرده اند
منتها.....

● وسواس های فکری شما بیشتر از افکار
مزاحم عادی اتفاق می افتند

● وسواس های فکری شما بیشتر از افکار
مزاحم عادی طول می کشند

● همینطور این افکار برای شما برخلاف
سایر مردم پریشانی ایجاد می کنند

● شما بیشتر از مردم دیگر به افکار مزاحم
عادی بها و اهمیت می دهید

● همچنین شما برخلاف مردم دیگر تلاش
بیشتری برای مقابله و مبارزه با این افکار
دارید



● این افکار بخشی از خلاقیت ذهن بشر و توانایی مغز در
ایجاد افکار گوناگون است، از آنجایی که ذهن بسیار رشد
یافته است و همین توانایی به ما امکان می دهد تا
مشکلات خود را به صورت کارآمدی حل کنیم و از خودمان
در برابر صدمات محافظت کنیم. بنابراین قدرت تصور و
پیش بینی هر نوع سناریویی (چه خوشایند و چه
ناخوشایند) برای ما سودمند است. درست همانطور که
گاهی در مورد اتفاق های شادکننده و مثبت (مثل اینکه
چی میشد اگه در فلان مسابقه برنده می شدیم یا مقدار
زیادی پول داشتیم) خیالبافی می کنیم، طبیعی است که
گاهی اوقات این افکار خوشایند نیستند و مغز ما افکار و
تصاویر ذهنی منفی ایجاد می کند که ترجیح میدیم راجع
به اون ها فکر نکنیم. یک لحظه به این فکر کنید که ذهن
پیچیدگی نداشت و نمی توانستیم انواع احتمالات را
تجسم کنیم، بدیهی است که در زمینه برنامه ریزی و
نجات پیدا کردن از بحران ها و حل مشکلات زندگی
ناکارآمد می بودیم

● افکار مزاحم و ناخواسته، نوعی پارازیت ذهنی هستند. در
واقع احتمال دیگری هم وجود دارد و آن این است که افکار
مزاحم شاید اهمیت واقعی نداشته باشند. مغز انسان را
مثل وسایل برقی پیچیده مثل یخچال و کامپیوتر در نظر
بگیرید. این وسایل وقتی به طور عادی کار می کنند، غالباً
سروصداهای عجیبی مثل تلق تلق، وز وز، غیر غیر از
خود درمی آورند. اما این سروصداهای مایه نگرانی نیستند.
به همین ترتیب حتی مغز سالم انسان هم انواع افکار
عجیب و غریب و نامعقول را گاهی ایجاد می کند



انستیتو ملی سلامت روان
وزارت بهداشت و درمان



این مهمه که بدونید همه ی مردم افکار
نامعقول را تجربه می کنند، مانند والدین،
فرزندان، دکترها، معلم ها، پیشوایان
مذهبی، مستخدمان، خواهرها و برادرها و
..... اما به این معنا نیست که چون حرفی
در مورد افکار خود نمی زنند، یعنی این
افکار نامعقول را تجربه نمی کنند



پژوهشگران در حوزه های مختلف زیست
شناسی و روانشناسی در مورد چرایی و
وجود افکار مزاحم توضیحاتی ارائه دادند،
آنها در پژوهش های خود به این نتیجه
رسیدند که دو توضیح وجود دارد



انستیتو ملی سلامت روان
وزارت بهداشت و درمان