

رهایی از نشخوار فکری

رهایی از نشخوارفکری

سوزان نولن - هوکسما

ترجمه:

دکتر زهرا اندوز

دکتر حسن حمیدپور

سرشناسنامه: نولن-هوکسما، سوزان، ۱۹۵۹-۲۰۱۳ م.
Susan Nolen-Hoeksema, ۱۹۵۹-۲۰۱۳
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از نشخوار فکری / سوزان نولن-هوکسما؛ ترجمه زهرا اندوز، حسن حمیدپور.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسبار، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۳۱۶ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۰۵-۷
وضعیت فهرست: نویسی: فیبا

عنوان اصلی: Women who think too much: how to break free of overthinking and reclaim your life, 2003.
یاداشت: یادداشت: کتابنامه: ص. [۳۱۷] - ۳۱۸.
عنوان دیگر: زنان و غلبه بر فکر و خیال.
موضوع: نگرانی
Worry
منفی‌گرایی
Negativism
آرامش ذهنی -- پرسش‌ها و پاسخ‌ها
Peace of mind -- Questions and answers
زنان -- روان‌شناسی
Women -- Psychology
شناسه افزوده: اندوز، زهرا، ۱۳۵۴-، مترجم
شناسه افزوده: حمیدپور، حسن، ۱۳۵۵-، مترجم
رده بندی کنگره: BF۵۷۵
رده بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶
شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۵۹۹۴۴



نشر اسبار

رهایی از نشخوار فکری

ناشر: اسبار

تیراژ: ۴۰۰ نسخه

چاپ سوم: بهار ۱۴۰۳

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم‌نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید فندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۸۵۱۲۶۸۸ - ۸۶۰۴۵۶۲۵

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

فهرست

بخش اول: شیوع نشخوار فکری

- فصل اول: نشخوار فکری چه ایراد و اشکالی دارد؟ ۹
- فصل دوم: اگر نشخوار فکری این قدر آسیب رسان است، پس چرادرست از آن برنمی داریم؟ ۴۵
- فصل سوم: آسیب پذیری های ویژه زنان ۶۵

بخش دوم: راهبردهای رهایی از نشخوار فکری

- فصل چهارم: گریز از چنگال نشخوار فکری ۷۹
- فصل پنجم: دستیابی به چشم اندازی جدید ۱۰۵
- فصل ششم: جلوگیری از دام های آینده ۱۳۵

بخش سوم: عوامل برانگیزان نشخوار فکری

- فصل هفتم: با نگرانی هایم ازدواج کرده ام: نشخوار فکری درباره روابط عاطفی ۱۶۷
- فصل هشتم: مشکلات خانوادگی: نشخوار فکری درباره والدین و همشیران ۱۹۱
- فصل نهم: تله والدگری: نشخوار فکری درباره فرزندان ۲۰۹
- فصل دهم: اعتیاد به کار: نشخوار فکری درباره شغل و حرفه ۲۳۳
- فصل یازدهم: افکار زهر آگین: نشخوار فکری درباره بیماری ۲۵۵
- فصل دوازدهم: نمی توانم خاطرات اش را فراموش کنم: نشخوار فکری درباره مرگ عزیزان ۲۷۵
- و ضربه های روانی طاقت فرسا ۲۷۵
- فصل سیزدهم: ارتقاء جامعه به سطح بالاتری از رشد و تحول ۳۰۱
- منابع ۳۱۵

بخش اول

شیوع نشخوار فکری

نشخوار فکری چیست و منشأ آن کدام است؟

در بخش اول به تعریف نشخوار فکری و نتایج پژوهش‌های مان درباره پیامدهای منفی آن می‌پردازیم. آن‌گاه عوامل منجر به نشخوار فکری را توضیح خواهیم داد، مخصوصاً عواملی که زنان را مستعد این مشکل می‌سازد.

فصل ۱

نشخوارفکری چه ایراد و اشکالی دارد؟

ما زنان در طی چهار دهه گذشته در جهت خودمختاری و فرصت آفرینی برای رشد خود، پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای داشته‌ایم. در انتخاب روابط، فرزنددار شدن، انتخاب شغل و سبک زندگی، آزادانه‌تر عمل می‌کنیم. نسل‌های گذشته حتی در خواب و خیال نیز چنین فرصت‌ها و انتخاب‌هایی را نمی‌دیدند. پیشرفت‌های علم پزشکی باعث شده است که عمرمان بیشتر شود و سلامتی‌مان را حفظ کنیم. برای خوشبختی و اعتماد به نفس دلایل زیادی در دست داریم.

با این حال، هر زمان که مشکلی یا وقفه‌ای در فعالیت‌های روزمره‌مان ایجاد می‌شود، در دریایی از نگرانی‌ها، افکار و هیجان‌های کنترل‌ناپذیر غرق می‌شویم. این حالت‌های هیجانی دشمن قسم‌خورده انرژی ما هستند. این حالت‌های هیجانی انرژی ما را تحلیل می‌برند. ما سخت دچار نشخوارفکری هستیم.

ما از نشخوارفکری رنج می‌بریم. شیوع نشخوارفکری زیاد شده است. نشخوارفکری باعث می‌شود که در امواجی از افکار و حالت‌های هیجانی ناخوشایند گرفتار شویم. این حالت‌ها و افکار باعث می‌شوند که نتوانیم از پس عملکردها و وظایف روزمره‌مان بربیاییم. نشخوارفکری دشمن قسم‌خورده سلامت زیستی است. نگرانی‌ها و دلواپسی‌های ما درباره موضوعات مهم و اساسی است: "من چه آدمی هستم؟ با زندگی‌ام چه کار می‌کنم؟ دیگران چه نظری درباره من دارند؟ چرا خوشبخت و راضی نیستم؟ پاسخگویی به این

سؤال‌ها چندان راحت و آسان نیست. به همین دلیل کاوشگری، نگرانی و دلواپسی هم بیشتر می‌شود. هرگاه حالت خلقی مساعدی نداشته باشیم، نگرانی‌های ریز و درشت به سراغمان می‌آیند: "کنه پسرم معتاد شده باشد؟ چرا مشکلات شغلی من حل نمی‌شوند؟ چه کار کنم که همسرم به زندگی و من علاقمند باقی بماند؟ چرا نمی‌توانم در رابطه با مادرم درست رفتار کنم؟" این افکار مدام ما را وارد وادی خُلق بی‌ثبات می‌کنند و به ندرت برای رهایی از این حالت‌ها کُورسوی امید جُلوی ما قرار می‌گیرد.

حتی وقایع کوچک و پیش‌پاافتاده نیز می‌توانند ساعت‌ها یا روزها ما را دچار نشخوار فکری و آشفتگی کنند. رئیس شما حرف طعنه‌آمیزی به شما می‌زند و شما نیز روزها در پی یافتن منظور او در وادی نگرانی، احساس گناه و شرمساری دست و پا می‌زنید. یکی از دوستان شما درباره‌ی وزن‌تان حرفی می‌زند و شما در دریای متلاطم افکارتان (افکار مربوط به قیافه‌ی خود و بی‌معرفتی دوست‌تان) غرق می‌شوید. همسرتان خسته است و به شما اعتنا نمی‌کند. شما تمام شب به فکر فرو می‌روید که با ادامه‌ی این روال چه بلایی بر سر زندگی مشترک شما می‌آید.

این تجزیه و تحلیل بیمارگونه، زنان را بیشتر از مردان گرفتار می‌کند. من در پژوهش‌های متعدد به این نتیجه رسیدم که زنان بیشتر از مردان گرفتار نشخوار فکری می‌شوند. علاوه بر این، زنان در مقایسه با مردان توان کمتری در رهایی خود از چنگال نشخوار فکری دارند. به عنوان مثال، ورونیکا را مدنظر قرار دهید: او بیست و هفت سال دارد و عاشقانه تمام وقتش را صرف مراقبت از نوزادان دوقلویش می‌کند. ورونیکا به خاطر فرزندانش در کلاس‌های فرزندپروری نیز شرکت می‌کند. زمانی که به برخی از این کلاس‌ها نمی‌رسد، زمانی که نمی‌تواند در برخی از فعالیت‌های اجتماعی محله‌ی خودش شرکت کند یا هر زمان برنامه و روال زندگی‌اش دچار مشکل می‌شود، سخت به دام منفی‌گرایی و نگرانی کشیده می‌شود. همان موضوعی که ما آن را نشخوار فکری می‌نامیم:

چرا از کارهایم راضی نیستم؟ من که همیشه در جلسات تا جای ممکن شرکت می‌کنم و تمام وقتم را به فرزندانم اختصاص می‌دهم. ولی انگار هیچ وقت کارهایم درست از آب در نمی‌آید. زندگی من چه مشکلی دارد؟ شاید دچار مشکلات

هورمونی شده‌ام. ولی اگر مشکل من هورمونی است، پس چرا تمام سال ادامه دارد؟ نمی‌دانم. شاید در انتخاب‌هایم درست عمل نکرده‌ام. هرچند دوست دارم تمام وقتم را با بچه‌هایم سپری کنم، اما واقعاً این خواسته من است؟ آیا همسرم قدر زحمات و کارهای مرا می‌داند؟

با ادامه این روند، ورونیکا به سراغ ظاهر، قیافه، وزن، ازدواج و زندگی قبل از باردار شدنش می‌رود:

فکر نمی‌کنم بتوانم به وزن پیش از حاملگی برسم. باید تا آخر عمر همین طور چاق و بدبخت بمانم. سنم که بالاتر برود وضع از این که هست هم بدتر می‌شود. نکنند همسرم با زن جوان و جذاب‌تری دوست شود و مرا به حال خود رها کند؟ با دوقلوها چه کار کنم؟ آیا می‌توانم شغل خوبی پیدا کنم؟ مهارت‌های شغلی قابل تعریفی هم ندارم. کار قبلی‌ام را دوست نداشتم. مدیرم هم هیچ‌گاه از کار من خوشش نمی‌آمد.

زنان می‌توانند هر موضوعی را زیر نگین نشخوار فکری ببرند. زنان می‌توانند درباره همه چیز از قبیل ظاهر، قیافه، خانواده، شغل و سلامتی دچار نشخوارفکری شوند. ما اغلب احساس می‌کنیم که نشخوارفکری بخشی از هویت زنان است، زیرا با نشخوارفکری خود انگار ویژگی‌هایی مثل مراقبت و مهرورزی را نشان می‌دهیم. هرچند بخشی از این مسئله درست است، اما نباید از این نکته غافل شد که نشخوارفکری برای زنان آسیب‌زا است. نشخوارفکری باعث می‌شود که توانایی و انگیزه ما برای حل مشکلات مان کم می‌شود. زنان در مقایسه با مردان دو برابر بیشتر دچار نشخوارفکری و اضطراب شدید می‌شوند. گرایش ما به نشخوارفکری یکی از دلایل این پدیده است. با این حال مجبور نیستیم که تا آخر عمر به نشخوار فکری ادامه دهیم.

فرار از تله نشخوارفکری

سعی در فرار از نشخوارفکری مثل تلاش برای رهایی از باتلاق است. اولین گام در غلبه بر نشخوارفکری قطع رشته افکار است تا شما را به عمق باتلاق نکشاند و کنترل‌تان نکند.

گام دوم این است که از این وضعیت آشفته‌ساز خارج شوید و به سطحی فراتر قدم بگذارید تا بتوانید مسائل را بهتر و دقیق‌تر بنگرید و فرصت بیشتری برای انتخاب‌های خود، در اختیار داشته باشید. گام سوم هم این است که برای جلوگیری از گرفتار شدن در تله نشخوارفکری دست به تدبیراندیشی بزنید. این کتاب قصد دارد مجموعه‌ای از راهبردهای گره‌گشا را در اختیار شما قرار دهد تا بتوانید به این سه هدف دست یابید:

۱. قطع زنجیره افکار

۲. دستیابی به چشم‌اندازی جدید

۳. جلوگیری از دام‌های آینده

بعضی افراد به طور طبیعی به این راهکار مسلط هستند. به عنوان مثال به سرگذشت زندگی سارا دقت کنید. او ۳۲ سال دارد و در نیویورک زندگی می‌کند. در بازار سهام نیویورک مشغول کار است. سال گذشته با دیوید آشنا شد. شغل دیوید گیاه‌شناسی است. دیوید در اداره محیط زیست کار می‌کند. آنها رابطه دوستانه خود را شروع کردند و طی این مدت دوستان مشترک بسیاری پیدا کردند. قرار شد که دوستان مشترکشان را به آپارتمان کوچکی خارج از شهر برای شام دعوت کنند. روز میهمانی دیوید از سارا درخواست کرد که اگر امکان دارد چند ساعتی زودتر به خانه بیاید. سارا با روی باز از این پیشنهاد استقبال کرد و در عصر همان روز سارا متوجه شد که تا ساعت ۶ باید تعدادی از صورت حساب‌ها را برای مشتریان بفرستد. ساعت ۳ به دیوید زنگ زد که اطلاع بدهد اندکی دیر می‌رسد. سپس چنان غرق در کار شد که حساب وقت از دست‌اش در رفت و یک لحظه متوجه شد که ۱۵ دقیقه به ساعت ۶ مانده است. حدوداً ۴۵ دقیقه بعد مهمان‌ها از راه می‌رسیدند و تا خانه هم حدود نیم ساعت راه داشت. سارا ساعت ۶:۱۷ دقیقه نفس‌نفس‌زنان از پله‌ها بالا رفت. با نگاه سرد و بی‌تفاوت دیوید روبه‌رو شد. پس از رفتن مهمان‌ها نیز دیوید حسابی از خجالت سارا درآمد. دیوید سارا را متهم کرد که نسبت به کارش اعتیاد دارد و آدمی خودخواه و بی‌ملاحظه است. اگرچه سارا می‌دانست که دیوید به خاطر تأخیر او عصبانی است، ولی انتظار چنین برخوردی را نداشت. دیوید حدود نیم‌ساعت یکسره غر زد. طاق سارا تمام شد. از خانه خارج شد و در را محکم به هم زد.

سارا در طول شب بارها و بارها مشاجره‌اش با دیوید را در ذهن خود مرور کرد. اصلاً باورش نمی‌شد که دیوید چنین برخورد بی‌رحمانه‌ای در قبال او داشته است. مشاجره‌اش با دیوید درست مثل یک فیلم سینمایی جلوی چشمانش در حال نمایش بود. دل سارا شکسته شده بود. او اصلاً انتظار این برخورد را نداشت.

کار بدی انجام دادم. به من گفت که به شغل‌ام اعتیاد پیدا کردم. من آدم خودخواهی نیستم. او اصلاً خبر ندارد که من چقدر سرم شلوغ است. زندگی گرفتاری‌های من برای او پشیزی ارزش ندارد. از قضا خودش خودخواه است که با این همه گرفتاری برای خودنمایی مهمان دعوت می‌کند. او خودخواه است که فکر و زکرتش تفریح است. باید به او همان لحظه می‌گفتم که دست به نمایش توجه‌برانگیزی زده است. با این حرف حساسی جوابش را می‌دادم. کاش این حرف را به او زده بودم.

سارا بالاخره به خواب رفت. فردا صبح به محض این که چشمانش را باز کرد، دوباره سروکله همان افکار پیدا شد. جالب این که هر وقت در بدنش احساس خستگی و تنش می‌کرد، انگار این افکار مهارگسیخته‌تر به ذهنش هجوم می‌آوردند. یک لحظه متوجه شد که مهار ذهنش به دست این افکار افتاده است: "وای دوباره شروع شد. با فکر کردن مشکل من حل نمی‌شود. باید این افکار را کنترل کنم." سعی کرد با دویدن در کنار رودخانه، لحظاتی ذهنش را آرام کند و با این کار اندکی خلقتش بهتر شد. بعد از این که به خانه رسید دوباره مشاجره‌اش را با دیوید در ذهنش مرور کرد و متوجه شد که برخی از حرف‌های دیوید درست بوده است. اما نتوانست خودش را قانع کند، چون صدایی از گوشه ذهنش برخاست که ندا می‌داد دیوید آتش مشاجره را بی‌دلیل افروخته است. سارا متوجه شد که رابطه با دیوید برای او مهم است و قصد ندارد با کینه‌توزی، مشاجره‌جویی و تلافی‌گری این رابطه را خراب کند. فکر کرد که چه حرف‌هایی را به دیوید بزند. به این نتیجه رسید که به دیوید بگوید که به رابطه‌شان علاقمند است، از مشاجره دیروز متأسف است و از رفتار او ناراحت شده است. سپس بلافاصله به این موضوع اندیشید که دیوید در برابر این حرف‌ها چه واکنش‌هایی نشان خواهد داد. پس از مدتی دوباره فکر کرد که

رفتار دیوید بسیار نابجا، زشت و نامنصفانه بوده است. این فکر بلافاصله سارا را عصبانی کرد. چنان در حلقه معیوب افکار و احساس هایش گرفتار شده بود که خلاصی از شرشان هر لحظه برای سارا ناممکن تر می شد. تصمیم گرفت سرش را به کاری گرم کند. سعی کرد کاری انجام دهد که اندکی آرام تر شود و سپس درباره حرف هایش به دیوید فکر کند. به یکی از دوستانش زنگ زد و اندکی با او درد دل کرد. سپس حرف هایی را که قرار بود به دیوید بزند، در ذهنش مرور کرد. آن گاه احساس کرد که آماده است تا به دیوید زنگ بزند. حالت خلقی خوبی داشت و می دانست که قصد چه کاری دارد. حال می توانست حرف هایش را به دیوید بزند. دوست داشت این حرف را به دیوید بزند که واکنش او خیلی افراطی بوده است. اما تصمیم گرفت اندکی صبر پیشه کند و به حرف های او هم گوش بدهد. بعد از یک تماس تلفنی ظاهراً مسائل سر و سامان گرفته بود.

اگرچه شیوه برخورد سارا در آغاز چندان تعریفی نداشت، ولی اگر نمی توانست از راهبردهای مؤثر استفاده کند، چه بسا در دام نشخوارفکری گرفتار می شد. گرفتار شدن در دام نشخوارفکری نتیجه ای به جز عصبانیت و آشفتگی ندارد. شاید در مقابله با عصبانیت و آشفتگی چنان ناتوان می شد که رابطه اش با دیوید آسیب جبران ناپذیری می دید.

ولی سارا برخورد مؤثری با مشکل داشت. ابتدا سعی کرد از دام نشخوارفکری رهایی یابد. آن گاه جلوی سقوط مجدد خودش را در دام افکار گرفت. مخصوصاً این که ابتدا به فکر و ذکرش استراحت داد. با این کار آشفتگی اولیه اش را قطع کرد. توجه برگردانی سالم و فعالیت را به کار گرفت. به دوییدن پرداخت تا از شر افکار منفی رها شود. سپس فکر خودش را به سطحی بالاتر از جزئیات مشاجره با دیوید حرکت داد و هدفش را به حفظ رابطه متمرکز کرد. سارا زمانی که متوجه شد دوباره سروکله نشخوارفکری پیدا شده است، فعلاً نه دست به عمل زد و مانع گرفتاری خود در دام این افکار شد.

پژوهش های بیست سال گذشته من نشان داده اند که مؤلفه سرنوشت ساز زندگی سالم این است که نگذاریم هیجان های منفی زندگی ما را زیر سیطره خود بگیرند و تلاش ها و دستاوردهای مان را بی اثر و کم ارزش سازند. هیجان های منفی بر افکار و رفتارهای ما تأثیر شگرفی می گذارند. وقتی غمگین هستیم، انگار مغز آمادگی بیشتری برای به یادآوری

افکار و خاطرات غم‌انگیز دارد. همچنین وقتی غمگین هستیم بیشتر احتمال دارد که تفسیری غم‌انگیز و حسرت‌بار از شرایط فعلی ارائه دهیم، دل و دماغ برای انجام کار نداشته باشیم و دست و دل‌مان به کار نرود. در چنین مواقعی، تمرکز، تصمیم‌گیری و انجام هرکاری دشوارتر و طاقت‌فرساتر می‌شود. خلاصه این که اگر نتوانیم از پس خلق غمگین برآییم، بر شدت آن افزوده می‌شود. حرکت در این مسیر نتیجه‌ای غیر از ناامیدی، درماندگی، بی‌حرکتی و تنفر از خویشتن به دنبال ندارد.

زمانی که نگران آینده هستیم نیز اوضاع به همین شیوه پیش می‌رود و ذهن‌مان بر خطرات تمرکز می‌کند، حتی خطراتی که وجود ندارند، مثل ابتلا به سرطان یا خیانت همسر. فکرتان آرام و قرار ندارد. مدام از یک موضوع به موضوع دیگر سرک می‌کشد. تمرکز برای شما کاری دشوار می‌شود. دست و پاهای‌تان می‌لرزند. مغزتان دچار آشوب می‌شود. ضربان قلب‌تان کُند می‌شود. ممکن است بدون فکر دست به عملی بزنید یا چنان در چنبره ترس گرفتار شوید که نتوانید دست از پا خطا کنید. زمانی که از پس کنترل نگرانی برنیایید، ممکن است دچار برانگیختگی مزمن شوید. برانگیختگی مزمن جسم شما را فرسوده می‌کند. بنابراین طاقت‌تان طاق می‌شود و در کنار آمدن با کوچک‌ترین چالش‌ها نیز احساس ناتوانی می‌کنید.

زمانی که در حین تجربه خلق منفی مثل غم یا نگرانی یا خشم به دام نشخوارفکری می‌افتید، توجه شما به افکاری معطوف می‌شود که ماحصل چنین خلق‌هایی هستند. این افکار را تجزیه و تحلیل می‌کنید و آنها را سخت جدی می‌گیرید. اجازه می‌دهید که این افکار بر تصمیم‌های شما اثر بگذارند. تحت تأثیر این تصمیم‌های وابسته به حالت خلقی ممکن است زندگی شما به ورطه بدی کشیده شود. سلامت روان شناختی، جسمانی و عملکرد روزانه‌تان ضعیف می‌شود.

اما خیلی نگران نشوید. شکستن حلقه معیوب افکار نشخوارگرایانه امکان‌پذیر است. در بخش دوم به ارائه راهبردهایی می‌پردازیم که شما را برای گذر از این حلقه معیوب یاری می‌رساند. این راهبردها را به چند دسته تقسیم کرده‌ام:

۱. این راهبردها به شما کمک می‌کنند تا از این سطح افکار یک گام فراتر روید، روشن‌تر

فکر کنید و دست به انتخاب‌های بهتری بزنید.

۲. این راهبردها به شما کمک می‌کنند تا در آینده از این نشخوارفکری دوری کنید. اغلب اوقات تحت شرایط بسیار متفاوتی دچار نشخوارفکری می‌شویم. برخی از این شرایط عبارت‌اند از: غم جانگداز فقدان، ضربه‌های روانی سخت، رقابت در کار، زندگی گذشته، اختلاف نظر با اطرافیان، مسائل جنسی و عاشقانه. شاید ما ناگزیریم که به این مسائل فکر کنیم، زیرا این مسائل در کانون اصلی هویت ما و تصورمان از خویشتن قرار دارند. اگرچه نمی‌توانیم جلوی افکارمان درباره این مسائل را بگیریم، اما جای امیدواری است که می‌توانیم در دام نشخوارفکری درباره این مسائل نیفتیم. نشخوارفکری باعث می‌شود که توانایی سازگاری ما با این شرایط ضعیف شود، به احساس ارزشمندی مان خدشه وارد شود و دست به تصمیم‌های نابخردانه یا عقل‌ستیز بزنیم. در بخش سوم این کتاب به این موضوع و راهبردهای برخورد موثر با آنها می‌پردازیم.

نشخوارفکری دقیقاً چیست؟

وقتی ذهن شما درگیر نشخوارفکری می‌شود، احساس‌های ناخوشایند و افکار منفی‌تان را مرور می‌کنید، آنها را زیر ذره‌بین می‌گذارید و به دنبال موشکافی آنها هستید. انگار مثل خمیری آن را ورز می‌دهید. ممکن است شروع نشخوارفکری معلوم باشد، اما روند نشخوارفکری پایان‌ناپذیر است و مشخص نیست به کجا ختم می‌شود. ممکن است به تنش موجود در رابطه با دوست‌تان فکر کنید: "چطور به خودش حق داد که این حرف را به من بزند؟ واقعا قصد و غرضی داشت؟ باید در مقابل حرف او چه واکنشی نشان می‌دادم؟" ممکن است در نگاه اول بتوانید به این سؤال‌ها جواب بدهید: "شخصیت/اش این‌گونه است، اعصابش خرد بود. به من ربطی ندارد. حرف دلم را به او می‌زنم و می‌گویم که از حرفش عصبانی شدم." ولی زمانی که درگیر نشخوارفکری می‌شویم، از بطن هر سؤال، سؤال‌های بیشتری برمی‌خیزد. من به این حالت، اثر تخمیری^۱ می‌گویم: آیا واقعاً

1. Yeast effect

باید از حرف او عصبانی شوم؟ اگر نتوانم جوابش را بدهم چه کار کنم؟ نظرش درباره من عوض می شود. همان گونه که خمیر در اثر ورز دادن حجم بیشتری پیدا می کند، دامنه افکار منفی نیز پر و بال بیشتری می یابد و کل ذهن شما را درگیر می کنند. ممکن است در ابتدای شروع نشخوار فکری، ذهن شما درگیر یک اتفاق خاص باشد، ولی از آنجایی که دامنه موضوعات گسترده است، ذهن نشخوارگر به تدریج شما را به سمت سایر وقایع و شرایط زندگی تان می کشاند و سر و کله سؤال های بزرگ تری پیدا می شود. این افکار با گذشت زمان جنبه منفی بیشتری پیدا می کنند: "اگر نتوانم از پس این تعارض ها بر بیایم، پس چطور می توانم به مدیریت خود در شرکت ادامه بدهم؟ همه از من سوء استفاده می کنند. خدایا از این وضع خسته شدم. چنان ضعیف و درمانده هستم که از پس کاری به این کوچکی هم بر نمی آیم. یک بار که واقعاً عصبانی شده بودم، آبرو و حیثیت خودم را به باد دادم. چرا والدینم شیوه های کنترل خشم را به من یاد ندادند؟ این بدبخت ها که خودشان هم کنترل خشم بلد نبودند. کوری شود عصاکش کور دیگر".

جودیت پنجاه و پنج سال داشت. به تازگی از همسرش جدا شده بود. خوش قیافه و قد بلند بود. پدر و مادرش سال ها قبل از ایتالیا به آمریکا مهاجرت کرده بودند. او درگیر اثر تخمیری شده بود. موضوعی که جودیت را درگیر نشخوارفکری می کرد، شغلش بود. شغل جودیت، محوطه سازی بود. اگرچه مشتری های زیادی داشت و اغلب آنها نیز پول شان از پارو بالا می رفت، ولی او نگران جلب رضایت مشتری هایش بود. یک روز که سخت درگیر نشخوارفکری بود، این گونه در دام افتاد:

چرا برای جلب رضایت مشتری ام بیشتر تلاش نکردم. باید بیشتر چانه می زدم. الکی مخالفت می کرد. او گفت همین کار را با مبلغ کمتر نیز انجام می دهند. منظورش چی بود؟ چرا منظورش را نپرسیدم؟ ای بزدل بی دست و پا!

سپس به سراغ خاطراتی از مشتری های گذشته رفت:

این آدم شبیه مشتری چند روز قبل بود که می گفت طرح های من بی روح و کسل کننده اند. به چه حقی به خودش اجازه می دهد در کاری که از آن سررشته ندارد، اظهار نظر کند؟ آخرش که طرح را قبول کرد، پس چرا الکی نظر می داد؟

اگرچه مشتری‌های زیادی از طرح‌های جودیت استقبال می‌کردند، ولی ذهن او مدام به سمت خاطرات ناخوشایند کشیده می‌شد. اگر جودیت جلوی این افکار را نگیرد، دامنه این افکار به سمت رابطه دوستی‌اش با اندرو پیش می‌رود. اندرو آدم موفق است و صاحب چندین رستوران زنجیره‌ای گیاه‌خواری است. او آدم خوش‌مشرب و بذله‌گویی است. همین موضوع باعث شده بود که اندرو در ارتباط با مشتریانش موفق باشد. جودیت علاقه زیادی به اندرو دارد، اما نگران قضاوت اندرو درباره خودش است.

او توانایی این را دارد که با هر آدمی دوست بشود، چون خوش‌تیپ، پول‌دار و جذاب است. چرا در تعطیلات آخر هفته دست به این رفتارهای عجیب و غریب زد. با این حرفی که زدیم و رفتاری که انجام دادم پاک آبروی خودم را بردم.

مسیر نشخوارفکری جودیت به سمت وسواس و جذابیت خودش و سپس سرنوشت پسر ۲۱ ساله‌اش کشیده می‌شود. علیرغم این که جواب آزمایش‌های پزشکی‌اش منفی بود، دوستانش او را آدم جذابی می‌دانستند و رابطه‌اش با پسرش خوب بود، ولی قسمت اعظم ذهن او درگیر نکات منفی و غم‌انگیز است: سرطان مادر، نارضایتی چند روز پیش اندرو و میگساری پسرش در مهمانی‌ها. ذهن جودیت از یک فکر به یک فکر دیگر می‌رود. اگرچه این افکار به یکدیگر ربطی ندارند، اما در چند نکته مشترک هستند: اثر تخمیری دارند، عذاب‌آورند و زندگی او را از کار انداخته‌اند. اگر روند این افکار قطع نشود ممکن است رابطه‌اش با اندرو را از دست بدهد و شغل و سلامتی‌اش آسیب بدی ببیند. جودیت با به‌کارگیری چندین راهبرد گره‌گشا توانست خودش را از این باتلاق بیرون بکشد و زندگی‌اش را سروسامان بدهد.

انواع نشخوارفکری

سه نوع نشخوارفکری وجود دارد. بعضی افراد در یک نوع از این نشخوارفکری کارگشته‌اند. بسیاری از ما نیز درگیر هر سه نوع نشخوارفکری هستیم.