

مه‌ار فکر

Thought suppression

Richard M. Wenzlaff & Daniel M. Wegner

Annual Review of Psychology, 2000, 51, 59-91

یکی از نکات بحث انگیز درباره ذهن انسان مسئله مه‌ار فکر است. ذهن می‌تواند به راحتی به بسیاری از امور بیندیشد اما نمی‌تواند به آسانی به مسئله‌ای خاص نیندیشد. خارج کردن یک فکر از ذهن دشوار است و هر قدر بیشتر تلاش کنیم آن فکر بیشتر به سراغ ما می‌آید. طی دو دهه اخیر بحث درباره این حوزه شدت گرفته است و یکی از افرادی که در تبیین پدیده مه‌ار فکر طی سال‌های اخیر مطالعات عدیده‌ای انجام داده دانیل وگنر Wegner است. او با پدیده "خرس سفید" خود در سال ۱۹۸۷ باب جدیدی را درباره مه‌ار فکر گشود. او نشان داد که اگر از گروهی درخواست شود تا سعی کنند درباره مطلبی نامربوط و نامأنوس، بعنوان مثال خرس سفید که در زندگی روزمره به ندرت به آن فکر می‌شود، مدتی اصلاً فکر نکنند، بعد از تلاش در مه‌ار این فکر، فکر خرس سفید با بسامدی بسیار بیشتر در مقایسه با گروهی که از آنان خواسته شده است به خرس سفید فکر کنند به سراغ این عده خواهد آمد. عبارت دیگر مدتی تلاش برای مه‌ار و سرکوب یک فکر هرچند در کوتاه مدت با کاهش آن فکر همراه است اما در مراحل بعدی با برگشت بیشتر و جبرانی آن فکر به آگاهی همراه است. این مسئله خیزش بعد از مه‌ار *postsuppression rebound* نام دارد.

این پدیده هم اهمیت نظری و هم اهمیت بالینی دارد. افراد مبتلا به بیماری وسواس مرتباً سعی دارند به افکار مزاحم خود فکر نکنند اما سعی آنها معمولاً اثر معکوس داشته و بر عکس با هجوم بیشتر افکار وسواسی مواجه می‌شوند. این مسئله در معتادان به مواد مخدر و سیگار و همچنین افرادی که دچار پرخوری هستند نیز مشاهده می‌شود و سعی آنها در فکر نکردن به سیگار، غذا و یا مواد مخدر معمولاً اثر معکوس ایجاد می‌کند. یافته دیگری که طی سال‌های اخیر در مورد مه‌ار فکری بحث انگیز شده است اینست که اگر در زمان انجام مه‌ار برای فرد بار شناختی *cognitive load* ایجاد کنیم نه تنها مه‌ار مختل می‌شود بلکه باز هم پدیده بالاتر رفتن از حد پایه و نوعی جبران مشاهده می‌شود. در آزمایشی از آزمودنی‌ها خواسته‌اند تا فکری را مه‌ار کنند. طبعاً مشاهده شد که بسامد رسیدن فکر به آگاهی کاهش می‌یابد. سپس در حین مه‌ار از آنها درخواست شد تا مسائل ریاضی را حل کنند. مشاهده شد که نه تنها مه‌ار از بین رفت بلکه هجوم فکر از حد پایه نیز بالاتر رفت. این دو پدیده یعنی افزایش فکر بعد از انجام مه‌ار و افزایش آن در حین مه‌ار و تحمیل بار شناختی نیازمند تبیین هستند. در این مقاله وگنر به بیان چند فرض برای توجیه این دو پدیده دست می‌زند.

فرضیه "تداعی شدن با منحرف سازنده‌های توجه" *distracter association* یک توجیه برای مسئله بازگشت بعد از مه‌ار این است که انسان‌ها برای فکر نکردن به یک مسئله یا موضوع سعی می‌کنند به مسائل دیگر بیندیشند. عبارت دیگر با سایر موضوعات فکر خود را منحرف می‌کنند. برای این کار معمولاً از محرکها و اشیاء پیرامون خود مانند میز، صندلی، اطاق و... استفاده می‌کنند. هنگامی که فرد سعی دارد بجای اندیشیدن به یک موضوع (مثلاً خرس سفید) فرضاً به اشیاء پیرامون خود توجه کند، نوعی تداعی و ارتباط بین این اشیاء و موضوع مه‌ار شده ایجاد می‌شود. بعد از پایان تلاش برای مه‌ار، وجود این اشیاء در اطراف شخص باعث تداعی موضوع مه‌ار شده می‌شوند و فکر مزبور با بسامدی بیشتر به سراغ فرد می‌آید. برای اثبات این فرضیه نشان داده شده است که اگر بعد از رها کردن تلاش برای مه‌ار فکر، آزمودنی سریعاً به محیط جدید و نا آشنا منتقل شود، هجوم فکر مه‌ار شده با شدت کمتری صورت خواهد پذیرفت. زیرا در محیط جدید محرکی که سابقاً با فکر مه‌ار شده تداعی شده باشد کمتر وجود دارد. این فرضیه هرچند بازگشت بعد از مه‌ار را به خوبی توجیه می‌کند اما نمی‌تواند توضیح دهد که چرا در زمان مه‌ار ایجاد کردن بار

شناختی باعث هجوم فکر مهار شده به آگاهی حتی با بسامدی بیش از آنچه قبل از مهار وجود داشته است، می‌گردد.

فرضیه دیگر برای توجیه مسئله‌های همراه و بعد از مهار فکر، فرضیه "مداخله در هدف" goal interruption است. زایگاریک Zeigarnik در سال ۱۹۳۸ نشان داد که آزمودنی‌ها در تکالیف آزمایشگاهی مواردی را که دلیل مداخله ناتمام گذاشته و به سرانجام نرسانده‌اند بهتر از سایر مواردی که بطور کامل انجام داده‌اند به خاطر داشته و بیاد می‌آورند. این پدیده به اثر زایگاریک Z. effect معروف است. سایر تحقیقات نیز نشان دادند که افکار مرتبط با تکالیف ناتمام به میزان بیشتری در سیستم شناختی فعال می‌مانند. تعمیم این فرضیه‌ها و اثر زایگاریک به مسئله مهار فکری اینگونه خواهد بود که فرد در جریان مهار در مواردی با شکست مواجه می‌شود و فکر مهار شده خواه ناخواه در مواردی به آگاهی می‌رسد. این ناتوانی در انجام کامل تکلیف و شکست در به پایان رساندن هدف باعث فعال ماندن آن در سیستم شناختی فرد می‌گردد که خود را بصورت هجوم و بازگشت بیشتر افکار بعد از برداشته شدن مهار نشان می‌دهد. در این مطالعه مشخص شد که اگر بعد از پایان مهار و قبل از شروع مرحله بعد به آزمودنی بطور ساختگی بازخورد یا فیدبک مثبت داده شود به گونه‌ای که احساس ناکامی و عدم به پایان رساندن هدف را تعدیل کند، بازگشت افکار مهار شده با شدت کمتری صورت می‌گیرد.

فرضیه دیگر، فرضیه‌ای است که وگنر (نگارنده مقاله) مبتکر آن است و به فرضیه یا نظریه پردازش وارونه Ironic Process معروف است. وگنر معتقد است که دو مکانیسم در مهار فکری دخیل هستند: یک فرایند یا پردازش عمدی intentional process که افکار یا حالت مورد نظر را دنبال می‌کند (در مسئله مهار فکر بدنبال هر فکری به غیر از فکر مهار شده است) و یک سیستم یا فرایند نظارت کننده وارونه که بر عکس بدنبال شکست‌ها و ناتوانایی سیستم شناختی در انجام اعمال خود است. (در مسئله مهار فکر طبیعتاً بدنبال یافتن نشانه‌هایی از فکر مهار شده است). فعالیت سیستم یا فرایند اول با تلاش و صرف انرژی زیادی همراه است. اما فرایند نظارت گونه دوم بیشتر ناآگاه و بدون نیاز به تلاش روانی است. این فرایند وارونه است زیرا برخلاف هدف مرتباً سعی در پیدا کردن فکر مهار شده دارد. با وجود این نقش وارونه فعالیت این سیستم برای کارکرد صحیح سیستم آگاهانه اول الزامی است زیرا مرتباً میزان موفقیت آنرا ارزیابی می‌کند. فرض وگنر بر این است که سیستم ناظر وارونه چندان بار شناختی به سیستم شناختی انسان تحمیل نمی‌کند و می‌تواند با حداقل تلاش فعال شود. بر عکس سیستم آگاهانه اول منابع زیادی از توانایی شناختی طلب کرده و بار سنگینی بدان تحمیل می‌کند.

در جریان تلاش برای مهار فکر سیستم آگاهانه عمدی معمولاً موفق است اما با وارد شدن بار شناختی سریعاً تحلیل رفته و در انجام فعالیت خود ناکام می‌شود. بر عکس سیستم ناظر وارونه که از تحمیل شدن بار شناختی چندان متأثر نمی‌گردد به فعالیت خود ادامه می‌دهد و مرتباً موارد مهار شده را شناسایی کرده و به اطلاع می‌رساند. بدین طریق در جریان مهار تحمیل بار شناختی نه تنها باعث مختل شدن مهار فکری می‌گردد بلکه هجوم بیشتر افکار مهار شده را به همراه دارد. بعد از اتمام مهار، فرایند یا پردازش عمدی اول سریعاً به پایان می‌رسد اما فرایند وارونه کماکان تا مدتی فعال مانده و مرتباً افکار مهار شده را شناسایی کرده به آگاهی می‌رساند.

وگنر در طی دهه ۹۰ میلادی تلاش زیادی برای اثبات وجود این سیستم ناظر یا فرایند وارونه نموده است و شواهد متعددی برای وجود آن ارائه کرده است. البته مخالفان دیدگاه او معتقدند با ۲ فرضیه اول یعنی تداعی شدن با منحرف سازنده‌های توجه و مداخله در هدف و همچنین وارد ساختن پارامتر فراشناخت metacognition می‌توان یافته‌های آزمایشگاهی مرتبط با مهار فکری را توضیح داد. اینکه باور داشته باشیم چه مقدار از افکار قابل مهار هستند و انسان به چه مقدار می‌تواند افکار خود را مهار کند و اصولاً مهار فکر چقدر لازم و عدم مهار آن چقدر نشان دهنده شکست و ناتوانی است در مهار مؤثر خواهند بود. بنظر می‌رسد هرگاه شکست در مهار فکر با بار عاطفی زیاد و احساس گناه و سرزنش خود همراه باشد، شدت هجوم افکار مهار شده بیشتر خواهد شد. آنهاییکه تلاش بسیار برای مهار فکر دارند نیز با هجوم بیشتر افکار روبرو هستند. سالکوسکیس Salkovskis این پدیده را بویژه در بیماران وسواسی نشان داده است. در هر حال مسئله مهار فکری یکی از بحث‌های داغ علوم شناختی است و فرایند آن نیاز به تبیین دارد. شما نیز احتمالاً قبل از خواندن این گزیده چندان به خرس سفید فکر نمی‌کردید اما اکنون سعی کنید اصلاً به آن فکر نکنید. سعی کنید اما بعید است بتوانید.