



تحلیل ادراک دانشجویان دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران از مفهوم مدیریت افکار

Analysis of the Perceptions of the Students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran College based on the concept of thought management

Mohammad Fatahi
Marzieh Dehghani

محمد فتاحی*
مرضیه دهقانی**

Abstract

The aim of this study is to analyze students' perceptions and lived experiences of the concept of thought management. A qualitative research approach and a phenomenological method were used. The research area was the faculty of psychology and Education at Tehran College. The research sample consisted of 20 (4 males - 16 females) students (4 PHDs - 16 Masters) selected by purposive sampling criteria. Theoretical data saturation was achieved after a semi-structured interview with 14 subjects, but interviews were continued until the twentieth subject to validate the results. Data analysis was performed using Colizzi's seven-step strategy and MAXQDA 10 software. To validate the results, the review method was applied by the members, and in order to observe the qualitative characteristics of the research, the three criteria of acceptability, verifiability and reliability were used. In data analysis, thought management was divided into five key areas: Concept, Role, Factors, Consequences, and Strategies. This resulted in a total of 10 major themes and 47 subthemes for the concept of thought management. For each factor, the following concepts were proposed and explained. Concept: two main themes, perception and use, were proposed and explained, and for each of the other four factors, two main themes, operational and psychological concepts were proposed and explained.

Keywords: Thoughts Management, Thoughts Control, Mind Management, Annoying Thoughts, Student's Perception.

چکیده

هدف پژوهش حاضر تحلیل ادراک و تجربه زیسته دانشجویان تحصیلات تکمیلی از مفهوم مدیریت افکار است. در این راستا از رویکرد پژوهش کیفی و روش پدیدارشناسی استفاده شده است. پژوهش پیش‌رو به لحاظ هدف کاربردی است و میدان پژوهش دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران است. نمونه پژوهش ۲۰ نفر (۴ نفر مرد - ۱۶ نفر زن) از دانشجویان تحصیلات تکمیلی (۴ نفر دکتری - ۱۶ نفر کارشناسی ارشد) هستند که به روش نمونه‌گیری هدفمند از نوع ملاکی انتخاب شدند. پس از مصاحبه نیمه ساختاریافته با ۱۴ نفر، اشباع نظری داده‌ها به دست آمد، اما برای اعتباربخشی به یافته‌ها، مصاحبه‌ها تا بیستمین نفر ادامه یافت. تحلیل داده‌ها با استفاده از راهبرد هفت‌مرحله‌ای کلایزی و نرم‌افزار MAXQDA 10 صورت گرفت. به منظور اعتبار یافته‌ها، روش بازبینی توسط اعضا به کار گرفته شد. همچنین برای رعایت ویژگی‌های کیفی پژوهش، از سه ملاک قابل قبول بودن، تأییدپذیری و قابلیت اطمینان استفاده شد. در تحلیل داده‌ها، مدیریت افکار به پنج محور کلیدی مفهوم، نقش، عوامل مؤثر، پیامدها و راهکارها تقسیم شد که در مجموع به ۱۰ مضمون اصلی و ۴۷ زیرمضمون برای مفهوم مدیریت افکار منتج شد. برای محور مفهوم دو مضمون اصلی درک و برداشت و موارد به کارگیری و برای هر کدام از چهار محور دیگر، جفت مضمون‌های اصلی عملکردی و روان‌شناختی مطرح و تبیین شد.

واژه‌های کلیدی: مدیریت افکار، کنترل افکار، مدیریت ذهن، افکار مزاحم، ادراک دانشجویان.

* دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش بزرگسالان، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
** نویسنده مسئول: دانشیار گروه روش‌ها و برنامه‌های آموزشی و درسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

مقدمه

در جامعه‌ی رو به تحول امروزی انسان‌ها به‌سرعت در حال پیشرفت هستند. در این میان، یکی از آثار جانبی ناخوشایندی که این پیشرفت‌ها و فناوری‌های علمی بر انسان‌ها حاصل کرده، فشار درونی است. امروزه فشار عصبی تقریباً واژه‌ای همه‌گیر است. ترس، تأسف، عصبانیت، افسردگی، نداشتن امنیت و اضطراب از جمله عوامل فیزیکی و ذهنی ناشی از بروز استرس و فشار در آدمی است. افراد همیشه به‌سبب این اضطراب‌ها دچار بیماری شک، تردید و حتی دردهای جسمانی می‌شوند؛ بنابراین به‌دلیل کمبود امنیت درونی، خود را بیش‌ازپیش فعال می‌کنند تا بتوانند به آرامش و سکون روح دست یابند. این عامل موجب می‌شود قدرت تسلط و تمرکز بر تفکرات خود نداشته و در برنامه‌ریزی زندگی و انسجام افکار درونی، نقش ناخودآگاه کمتری داشته باشند (ویتوز و گودفروی، ۱۳۹۶).

جریان افکار آدمی همیشه مطابق با اراده و اختیار او نیست و افکار و تصاویر مزاحمی نیز به ذهن آدمی جریان پیدا می‌کند. این افکار مزاحم، تکرار شونده، مقاوم در برابر کنترل و پریشانی‌آور هستند و با ارزش‌های فرد مغایرت دارند؛ از این‌رو فرد برای کنترل آن‌ها تلاش می‌کند. فکر مزاحم یا آزارنده، به هر فکری گفته می‌شود که تمرکز ذهنی بر کارهای مهم را بر هم می‌زند (کلارک و رادومسکی، ۲۰۱۴). کلارک (۲۰۰۵) افکار مزاحم را هر رویداد شناختی متمایز و قابل تشخیص تعریف می‌کند که ناخواسته، غیرعمدی و مکرر باشد، جریان فکر را قطع کند، در عملکرد شخص تداخل ایجاد کند، با تأثیر منفی همراه بوده و کنترل آن دشوار باشد.

به زعم کلارک (۲۰۰۴) عمده‌ترین محتوای افکار مزاحم^۱ مربوط به شک و تردید^۲، تقارن و دقت^۳، افکار افکار جنسی ناخواسته، آسیب به دیگران، افکار مذهبی و دغدغه‌های سلامتی است. نمونه‌ای از دغدغه‌های فعلی برای سلامتی، دغدغه ابتلا به بیماری کووید-۱۹^۴ است که افراد را دچار اختلال‌های عاطفی^۵، تحریک تحریک‌پذیری^۶، بی‌خوابی^۷، عصبانیت، افسردگی و علائم استرس می‌کند (کتیرول، ۲۰۲۰). البته محتوای افکار و تصاویر مزاحم منحصر به فرد است و بیشتر براساس تجربه‌های شخصی، تأثیرات فرهنگی، اجتماعی و تربیتی شکل می‌گیرد. وقوع مکرر این افکار سبب می‌شود فرد درباره‌ی منش و شخصیت واقعی خود تردید کند و تمایل به بازداری و حذف این افکار مزاحم در او ایجاد شود تا به خود اثبات کند دارای این ویژگی نامطلوب نیست (کلارک، ۲۰۰۴). لانگ (۲۰۱۷) یکی از مشکلاتی را که افکار مزاحم ایجاد می‌کند، انحراف توجه از فعالیت‌های شناختی، گسیختن تمرکز و توقف در عملکرد شناختی و رفتاری انسان می‌داند. افکار مزاحم

-
1. annoying thoughts
 2. doubts
 3. symmetry and accuracy
 4. Covid-19
 5. emotional disorders
 6. irritability
 7. insomnia

می‌توانند آینده‌گرا^۱ باشند؛ مانند افکار اضطراب یا نگرانی یا می‌توانند گذشته‌گرا^۲ باشند؛ مانند بیماری شایع افسردگی (شیفرد و فوردیانی، ۲۰۱۵). همچنین در این باره پژوهش‌های پیشین اشاره کرده‌اند که از عوامل مؤثر بر کاهش افکار مزاحم و تقویت کنترل توجه و آزادسازی منابع توجهی، آموزش توجه و ذهن آگاهی^۳ است (کسلی، جملی، اسپادا و ولز، ۲۰۱۶).

یکی از ملزومات زندگی فردی داشتن توانایی است که به آن کنترل ذهن^۴ می‌گویند؛ یعنی بتوانیم موضوعی خاص را در زمانی معین و با اختیار به صحنه ذهن بیاوریم. بعد از این پس از مدتی مشخص که کارمان با آن فکر یا موضوع تمام شد، آن را از ذهن خود خارج کنیم و به همین ترتیب موضوع بعدی را انتخاب کرده و به ذهن خود فرابخوانیم. کنترل و مدیریت ذهن یک نیروی ذهنی و ذاتی است که در تمام افراد عادی با توجه به وجود تعادل در بخش‌های خودآگاه^۵ و نیمه خودآگاه^۶ مغزشان وجود دارد؛ به عبارت دیگر به‌طور کلی به توانایی مدیریت افکار^۷ و باورها، مدیریت ذهن^۸ می‌گویند و اگر بتوان به‌گونه‌ای رفتار کرد که کنترل ذهن فرد در دست خودش باشد، به بسیاری از اهداف خود در زندگی نائل خواهد آمد. این موضوع امروزه به قدری اهمیت یافته که در تعریفی از خوشبختی گفته شده است: «خوشبختی یعنی کنترل لحظه به لحظه ضمیر و ذهن» (ویتوز و گودفروی، ۱۳۹۶).

نظر به اهمیت مدیریت مناسب افکار و ذهن، موارد متعددی ذکر شده است؛ عملکرد بهتر شخص در زمان حال، افزایش تمرکز، هدرنرفتن انرژی ذهنی به دلیل مسائل بیهوده، کسب آرامش عمیق، کاهش ابتلا به بیماری‌های جسمی و روحی، آزادشدن نیروهای پنهان، توانایی مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، نشاط روحی و فکری. همچنین همان‌طور که تحقیقات لیوبومیرسکی، شلدون و اسکید (۲۰۰۵) نشان می‌دهد، نشاط روحی و فکری، بر بازدهی بالاتر فردی، خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی افراد تأثیرگذار است. بی‌شک در صورت ضعف در مدیریت افکار، جنبه معکوس موارد مطرح‌شده فوق، محقق خواهد شد. به‌علاوه در مواردی درک راهبردهایی که یک فرد ممکن است برای کنترل افکار و احساسات ناخواسته خود به کار گیرد، می‌تواند بینشی درباره اختلال شخصیت مرزی^۹ و عوامل احتمالی کاهش یا افزایش خطر خودکشی^{۱۰} به‌دست دهد که مداخلات بالینی طراحی شده برای افزایش یا کاهش استفاده از این راهبردهای خاص را نشان دهد (گراسیا و گیب، ۲۰۰۹؛ موبرلی و واتکینز، ۲۰۰۸؛ راجرز و جویئر، ۲۰۱۷)؛ بنابراین با توجه به این گونه موارد و موارد

-
1. futuristic
 2. retrospective
 3. mindfulness
 4. mind control
 5. self-conscious
 6. semi-conscious
 7. thoughts management
 8. mind management
 9. borderline personality disorder
 10. suicide risk

مشابه، از جمله استرسی که بر اثر بیماری فعلی نیز بر جامعه حاکم شده، لزوم توجه بیشتر به مدیریت افکار و راهبردهای آن، بیش از پیش احساس می‌شود.

افراد برای کنترل افکار ناخواسته یا اضطراب‌زای خود از طیف وسیعی از راهبردها^۱ استفاده می‌کنند. در یک مطالعه^۲ تحلیل عاملی^۳، ولز و دیویس (۱۹۹۴)، پنج راهبرد کنترل فکر^۴ را مشخص کردند که از طریق پرسشنامه^۵ کنترل فکر^۶ سنجیده می‌شود. این راهبردها عبارت‌اند از: ارزیابی مجدد افکار: تحلیل معنای فکر مزاحم از طریق به چالش کشیدن اعتبار آن‌ها، تنبیه: عصبانی‌شدن از خود به دلیل فکر کردن به این افکار، کنترل اجتماعی: بحث کردن با شخص دیگر مثلاً پرسیدن اینکه آیا او هم چنین فکری دارد، نگرانی: تمرکز بر پیامدهای منفی بالقوه^۷ آن فکر، توجه‌برگردانی: تلاش برای مشغول کردن خود و فکر کردن به موضوعات دیگر. درحقیقت این راهبردهای کنترلی جزء فراشناخت‌ها^۸ محسوب می‌شوند (فتی، موتایی، مولودی و ضیایی، ۱۳۸۹).

برای درمانگران شناختی-رفتاری جای تعجب نیست که افراد می‌توانند نحوه^۹ تعامل با افکار مزاحم را تغییر دهند. درواقع بیشتر مداخلات شناختی-رفتاری بر توسعه^{۱۰} مهارت‌های فراشناختی و کاهش تأثیر افکار بر احساسات و واکنش‌های فیزیولوژیکی تمرکز دارند. مهارت‌های ذهن‌آگاهی در پژوهشی با عنوان «کاربرد ذهن‌آگاهی در کنار آمدن (مقابله) با افکار مزاحم» به‌عنوان مهارت‌هایی که برای مقابله با افکار مزاحم بسیار مفید هستند، مطرح شده بودند و عبارت‌اند از: مشاهده^{۱۱} افکار^{۱۲}، دآوری نکردن افکار^{۱۳} و بزرگ‌تر از افکار خود بودن^{۱۴} (شیفرد و فوردیانی، ۲۰۱۵).

تیتوس و دشانگ (۲۰۲۰) در مطالعه‌ای با رویکرد کمی که هدف آن، درک پنج راهبرد کنترل فکر (توجه‌برگردانی (حواس‌پرتی)^{۱۵}، تنبیه، ارزیابی مجدد افکار^{۱۶}، نگرانی و کنترل اجتماعی) به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده^{۱۷} علائم اختلال شخصیت مرزی^{۱۸} و خطر خودکشی بود، نشان دادند ارتباط توجه‌برگردانی با اختلال شخصیت مرزی و خطر خودکشی منفی است؛ درحالی‌که نگرانی و تنبیه در سه اندازه‌گیری مختلف با اختلال شخصیت مرزی و خطر خودکشی ارتباط مثبت داشتند. کنترل اجتماعی با خطر خودکشی و اختلال شخصیت مرزی ارتباط منفی داد و درنهایت، ارزیابی مجدد در دو مورد با علائم اختلال شخصیت مرزی

-
1. strategies
 2. factor analysis
 3. mind control strategy
 4. thought control questionnaire (tcq)
 5. metacognitives
 6. observing thoughts
 7. nonjudgment of thoughts
 8. being larger than your thoughts
 9. distraction
 10. reappraisal thoughts
 11. borderline personality disorder

ارتباط مثبت دارند؛ بنابراین کنترل فکر یکی از مسیرهای بالقوه‌ای است که ممکن است در آن مداخلات بتواند تفکر نشخوارکننده را هدف قرار دهد؛ بنابراین می‌تواند اثرات نشخوار فکری^۱ را بر خطر خودکشی و اختلال شخصیت مرزی کاهش دهد.

در مطالعه دیگری با بررسی راهبردهای کنترل فکر و نتایج خودکشی، تنبیه و نگرانی با ایده خودکشی رابطه مثبت داشتند و نگرانی با خطر خودکشی ارتباط معناداری داشت. توجه‌برگردانی نیز هم با افکار خودکشی و هم با خطر خودکشی در ارتباط منفی بود (تاکر، اسمیت، هالینگزورث، کول و وینگیت، ۲۰۱۷). نتایج حاصل از پژوهش عاشوری، وکیلی، بن سعید و نوعی (۱۳۸۸) نشان می‌دهد باورهای فراشناختی از عوامل مؤثر در سلامت روانی هستند و می‌توان با تغییر فراشناخت‌هایی که شیوه‌های ناسازگارانه تفکرات منفی را زیاد می‌کنند یا سبب افزایش باورهای منفی عمومی می‌شوند، به بهبود سلامت روانی دانشجویان کمک کرد. در نتیجه مطالعه‌ای که هدف آن تعیین تأثیر درمان توقف فکر^۲ و مداخله پرستاری^۳ برای تغییر در توانایی کنترل افکار منفی مرتبط با زلزله بود، این دو روش به‌عنوان راهبردهایی برای کنترل فکر منفی نوجوانان درباره زلزله توصیه شد (هاردایاتی، ماستیکاساری و پنجایتان، ۲۰۲۰).

نتایج پژوهش ژو و همکاران (۲۰۱۷) نشان می‌دهد توانایی کنترل فکر، از تأثیر بی‌خوابی به‌عنوان واسطه، بر علائم افسردگی و اضطراب استفاده می‌کند. تجزیه و تحلیل بیشتر نشان می‌دهد توانایی کنترل فکر با ارزیابی مجدد شناختی ارتباط معناداری دارد که نقش ارزیابی مجدد توانایی درک‌شده برای سرکوب افکار ناخواسته را روشن می‌کند. آن‌ها همچنین بیان کردند خواب کم، مانند بی‌خوابی اغلب با علائم روان‌شناختی از جمله افسردگی و اضطراب در ارتباط است. در همین حال مشخص شده است شدت علائم بی‌خوابی با نفوذ فکر، مانند نگرانی و سرکوب تهاجمی ارتباط مثبت دارد؛ درحالی‌که با راهبرد کنترل فکر، برای مثال، حواس‌پرتی شناختی (توجه‌برگردانی) رابطه منفی دارد. آن‌ها درنهایت بیان کردند این یافته‌ها ممکن است پیامدهای درمانی بالقوه‌ای در کاهش علائم افسردگی و اضطراب مرتبط با بی‌خوابی داشته باشد (ژو و همکاران، ۲۰۱۷).

مارکس و وودس (۲۰۰۵) در پژوهش خود نتیجه گرفتند، یکی از راهبردهای جایگزین برای مدیریت افکار ناخواسته و مزاحم، رویکرد مبتنی بر پذیرش است (درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد)^۴ که بر افزایش تمایل فرد برای تجربه افکار و احساسات ناراحت‌کننده بدون اجتناب، تلاش یا مشاهده واقعی آن‌ها متمرکز است. همچنین بیان کردند، بین سطح پذیرش اندیشه هدف و فراوانی فکر مزاحم هدف، رابطه‌ای منفی وجود دارد؛ یعنی هرچه پذیرش، بیشتر باشد، فراوانی فکر، کمتر می‌شود. همچنین نتایج نشان می‌دهد، پذیرش بیشتر فکر مزاحم با ناراحتی ناشی از داشتن فکر رابطه منفی دارد.

-
1. rumination
 2. thought stopping therapy
 3. nursing intervention
 4. Acceptance And Commitment-Based Therapy (ACT)

پژوهش‌های پیشین، رویکردی کمی‌گرا به کنترل افکار داشتند و هم‌بستگی آن را با موارد دیگری بررسی کردند، اما به‌طور مشخص پژوهش داخلی یا خارجی خاصی دربارهٔ مدیریت افکار با رویکرد کیفی که ابعاد نهفته و ادراکات مشارکت‌کنندگان را بررسی کند، صورت نگرفته است. پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با تمرکز بر مدیریت افکار انجام شد. هدف نویسندگان از پژوهش کیفی و اجرای طرح تحقیق پدیدارشناسی آن است که معنای یک پدیده یا مفهوم مورد مطالعه را از منظر گروهی از افراد بررسی کنند. درواقع تلاش بر این است که پدیده‌ها را از طریق عمق تجربه‌های افراد از درون احوال و منویات آن‌ها فهم کند (فراست‌خواه، ۱۳۹۹).

در این پژوهش، موضوع مدیریت افکار از دیدگاه دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشکدهٔ روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران بررسی شد. یکی از دلایل این انتخاب این بود که پژوهشگران پژوهش حاضر از دانشجویان و اعضای هیئت‌علمی دانشکدهٔ مذکور بودند و در شرایط فعلی شیوع بیماری کووید-۱۹، یافتن همهٔ دانشجویان یا بافت پژوهشی دیگر، برای همکاری آن‌ها مبنی بر انجام مصاحبه‌های دقیق و طولانی، سخت و پیچیده بود. همچنین از لحاظ ارتباطی به‌دلیل تعامل قبلی با محیط و دانشجویان، شرایط سازگارتر بود. دلیل دیگر انتخاب این بافت پژوهشی، هدف پژوهشی مبنی بر بررسی مدیریت افکار از منظر دانشجویان رشته‌های مختلف روان‌شناسی و علوم تربیتی است؛ بنابراین در این پژوهش تلاش شد با توجه به اهمیت مسئلهٔ مدیریت افکار و اینکه داشتن این توانایی یا نداشتن آن، چه سودمندی یا عواقبی برای شخص خواهد داشت، با استفاده از رویکرد تفسیرگرایانه به بازسازی معنایی ادراک و تجربهٔ زیستهٔ دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشکدهٔ روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، از مفهوم مدیریت افکار پرداخته شد. همچنین ادراکات آنان از این پدیده که بر حالت کلی تفکرات و زندگی شخصی آنان تأثیرگذار است، بررسی شد. به عبارت دیگر به این پرسش‌ها پاسخ داده شد که دانشجویان چه درکی از مدیریت افکار دارند، نقش مدیریت افکار در زندگی آنان چیست، عوامل مؤثر در آن چه هستند و درنهایت اینکه چه راهبردهایی برای مدیریت افکار به‌کار می‌گیرند.

روش پژوهش

این مطالعه با رویکرد کیفی و روش پدیدارشناسی^۱ انجام شده است. هدف پژوهشگر از اجرای طرح تحقیق پدیدارشناسی آن است که معنای هر پدیده یا مفهوم را از نظر گروهی از افراد بررسی کند (بازرگان، ۱۳۹۳). پژوهش حاضر با استفاده از روش پدیدارشناسی توصیفی و با بهره‌گیری از تجربهٔ زیستهٔ دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشکدهٔ روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، پدیدهٔ مدیریت افکار را از منظر آنان واکاوی کرده است.

1. phenomenology

در پژوهش حاضر، میدان تحقیق^۱ شامل دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران است. دلیل انتخاب بافت مذکور، این است که ممکن بود دانشجویان این دانشکده، درباره مفهوم مدیریت افکار که در این پژوهش مفهومی روان‌شناختی است، تجارب زیسته و اطلاعات عمیق‌تری داشته باشند. نمونه‌گیری در پژوهش حاضر به روش هدفمند، از نوع ملاکی و با در نظر گرفتن دو ملاک دانشجوی تحصیلات تکمیلی دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران و تمایل به شرکت در پژوهش بود. مشارکت‌کنندگان پژوهش ۲۰ نفر از دانشجویان تحصیلات تکمیلی (۴ نفر دکتری و ۱۶ نفر کارشناسی ارشد) بودند که ۶ نفر از آن‌ها مرد و ۱۴ نفر دیگر زن بودند. میانگین سنی آن‌ها ۲۷ بود و ۲۵ درصد این افراد متأهل بودند. رشته‌های تحصیلی مشارکت‌کنندگان آموزش بزرگسالان، روان‌شناسی سلامت، تحقیقات آموزشی، برنامه‌ریزی درسی، آموزش کودکان استثنایی، مدیریت آموزشی و مشاوره خانواده بود.

برای گردآوری داده‌های از ابزار مصاحبه نیمه‌عمیق نیمه ساختاریافته^۲ استفاده شد. در این پژوهش پس از مصاحبه چهاردهم اشباع نظری داده‌ها حاصل شد، ولیکن برای اعتباربخشی به یافته‌ها، مصاحبه‌ها تا بیستیمین نفر ادامه یافت. مصاحبه‌ها در قالب‌های تماس صوتی در فضای اسکایپ، رد و بدل کردن فایل صوتی و متنی در پیام‌رسان واتس‌آپ و تلگرام، انجام، ضبط و ثبت شد. زمان انجام هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۸۰ دقیقه متغیر بود. به دلیل رعایت اخلاق پژوهشی مبنی بر افشانشدن نام مشارکت‌کنندگان، یافته‌های به‌دست‌آمده از هر مصاحبه، بدون نام مشارکت‌کننده و براساس جنسیت و دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد یا دکترابودن طبقه‌بندی شد. درنهایت به مشارکت‌کنندگان اطمینان داده شد در صورت تمایل، نتایج پژوهش در اختیارشان قرار خواهد گرفت.

پس از انجام هر مصاحبه، بلافاصله محتوای مصاحبه‌ها به‌دقت به‌صورت کلمه به کلمه و عین عبارت شرکت‌کنندگان با استفاده از نرم‌افزار ورد تایپ و پیاده‌سازی شد و سپس تحلیل داده‌ها صورت گرفت. در تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار MAXQDA 10 استفاده شد و راهبرد هفت‌مرحله‌ای کلایزی^۳ (۱۹۹۷)، به نقل از عابدی، (۱۳۸۸) مبنای تحلیل قرار گرفت. روش کلایزی روشی توصیفی در تحلیل محتواست که در این پژوهش به شکل زیر به کار گرفته شد:

-
1. research field
 2. semi-structured interview
 3. colizzi's seven- step method



شکل ۱. راهبرد هفت مرحله‌ای کلایزی در تحلیل داده‌های کیفی

خواندن تمام پروتکل‌ها؛ به منظور به دست آوردن یک احساس و آشنایی اولیه با مفاهیم و نظرات مشارکت‌کنندگان، روایت‌های آنان که به طور مرسوم پروتکل نام دارد، به دقت گوش داده شده و در نرم‌افزار پیاده‌سازی و چندین بار مرور شد.

استخراج جملات مهم؛ بدین منظور هر پروتکل بررسی شد و عباراتی که مستقیم با موضوع مورد مطالعه مرتبط بود، مشخص و استخراج شد.

فرموله کردن معانی؛ با مرور منظم جملات استخراج شده، تلاش شد تا درک معانی هر یک از جملات و ارتباط آن‌ها صورت بگیرد. سپس معنای جملات مهم به صورت کد یادداشت شد.

ایجاد تم‌ها (موضوعات اصلی)؛ مراحل فوق برای تمامی مصاحبه‌ها تکرار شد. معانی فرموله شده و مرتبط به هم، یعنی کدهایی که به لحاظ مفهومی تشابه داشتند در یک طبقه با نامی مجزا قرار داده شدند.

تلفیق نتایج؛ با ادغام طبقات مختلف براساس مفاهیم مشترک، مفاهیم کلی‌تری ایجاد شد و توصیفات کلی مربوط به پدیده، در قالب مضامین و زیرمضامین تلفیق شد.

بیان ساختار ذاتی پدیده؛ بدین منظور توصیف جامع پدیده مطالعه، در قالب ساختاری شامل پنج محور اساسی، به صورت یک بیانیه صریح و روشن ارائه شد.

اعتبارسنجی یافته‌ها؛ به منظور اعتبار داده‌های کیفی از روش بازبینی توسط اعضا استفاده شد؛ بدین صورت که به منظور اطمینان از موثق بودن یافته‌ها، به شرکت‌کنندگان ارائه شد که بعد از اعمال تعدیل‌های مورد نظر،

یافته‌های نهایی به‌دست آمد. به‌منظور رعایت ویژگی‌های کیفی پژوهش از سه ملاک قابل‌قبول بودن^۱، تأییدپذیری^۲ و قابلیت اطمینان^۳ استفاده شد که سه مورد از مرسوم‌ترین شاخص‌ها از نظر گوبا و لینکلن^۴ (۱۹۹۴، به نقل از محسن‌پور، ۱۳۹۰) است. درباره ملاک قابل‌قبول بودن و تأیید درستی یافته‌ها، رونوشت‌های مصاحبه و گزارش پژوهش برای شرکت‌کنندگان ارسال شد تا موافقت یا مخالفت آن‌ها با مطالب ذکرشده و یافته‌های پژوهش مشخص شود. به‌منظور تضمین قابلیت اطمینان یافته‌ها، تلاش شد فرایندها و تصمیم‌های مربوط به پژوهش به‌طور مستند و واضح در متن پژوهش تشریح شود. درنهایت درباره ملاک تأییدپذیری نتایج، یافته‌ها با پیشینه پژوهش مقایسه شد و با استناد به بحث‌های نظری در تبیین آن‌ها اقدام شد.

یافته‌ها

(الف) اطلاعات جمعیت‌شناختی

در این بخش به اطلاعات جمعیت‌شناختی دانشجویان مشارکت‌کننده در پژوهش پرداخته می‌شود. جدول ۱ بیانگر این مطلب است.

جدول ۱. ویژگی‌های فردی دانشجویان مشارکت‌کننده

ردیف	جنسیت	سن (سال)	دوره تحصیلی	دانشکده	رشته تحصیلی	اهل کجا هستید	وضعیت تأهل	تاریخ مصاحبه
۱	زن	۲۷	کارشناسی ارشد	روان‌شناسی و علوم تربیتی	علوم تربیتی (آموزش بزرگ‌سالان)	دیوان‌دره	مجرد	۹۹/۵/۶
۲	زن	۲۶	دکتری	*	روانشناسی سلامت	بروجرد	مجرد	۹۹/۵/۷
۳	مرد	۲۸	کارشناسی ارشد	*	تحقیقات آموزشی	ایذه	مجرد	۹۹/۵/۷
۴	مرد	۲۶	دکتری	*	برنامه‌ریزی درسی	تهران	مجرد	۹۹/۵/۹
۵	زن	۳۱	کارشناسی ارشد	*	برنامه‌ریزی درسی	مازندران	متاهل	۹۹/۶/۲
۶	مرد	۳۱	کارشناسی ارشد	*	تحقیقات آموزشی	جوانرود	مجرد	۹۹/۶/۷
۷	زن	۳۸	کارشناسی ارشد	*	برنامه‌ریزی درسی	تهران	متاهل	۹۹/۶/۷
۸	زن	۲۵	کارشناسی ارشد	*	آموزش بزرگ‌سالان	اراک	مجرد	۹۹/۶/۸
۹	زن	۲۵	کارشناسی ارشد	*	برنامه‌ریزی درسی	تهران	مجرد	۹۹/۶/۱۲
۱۰	مرد	۲۴	کارشناسی ارشد	*	آموزش کودکان استثنایی	پاوه	مجرد	۹۹/۶/۱۴
۱۱	زن	۲۹	دکتری	*	برنامه‌ریزی درسی	قم	مجرد	۹۹/۶/۱۴
۱۲	زن	۳۰	دکتری	*	برنامه‌ریزی درسی	تهران	متاهل	۹۹/۶/۱۶

1. acceptability
2. confirmability
3. dependability
4. Guba & lincoln

ادامه جدول ۱. ویژگی‌های فردی دانشجویان مشارکت‌کننده

ردیف	جنسیت	سن (سال)	دوره تحصیلی	دانشکده	رشته تحصیلی	اهل کجا هستید	وضعیت تأهل	تاریخ مصاحبه
۱۳	زن	۲۶	کارشناسی ارشد	*	برنامه‌ریزی درسی	تبریز	مجرد	۹۹/۶/۲۰
۱۴	مرد	۲۵	کارشناسی ارشد	*	مدیریت آموزشی	قم	مجرد	۹۹/۶/۲۱
۱۵	زن	۲۳	کارشناسی ارشد	*	مدیریت آموزشی	تهران	مجرد	۹۹/۶/۲۲
۱۶	زن	۲۴	کارشناسی ارشد	*	آموزش بزرگسالان	گیلان	مجرد	۹۹/۶/۲۸
۱۷	زن	۳۴	کارشناسی ارشد	*	مشاوره خانواده	تهران	مجرد	۹۹/۶/۲۸
۱۸	زن	۲۶	کارشناسی ارشد	*	مشاوره خانواده	تهران	متأهل	۹۹/۶/۲۸
۱۹	زن	۲۳	کارشناسی ارشد	*	مشاوره خانواده	تهران	مجرد	۹۹/۶/۳۰
۲۰	مرد	۳۰	کارشناسی ارشد	*	برنامه‌ریزی درسی	بندرعباس	متأهل	۹۹/۷/۱

ب) فرایند کدگذاری

براساس نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش، مدیریت افکار در پنج محور اساسی مفهوم، نقش (اثر)، عوامل مؤثر، پیامدها و راهکارها بررسی شد و نتایج بر همین اساس دسته‌بندی نهایی شد که بیانگر ۱۰ مضمون اصلی و ۴۷ زیرمضمون، برای تبیین مفهوم مدیریت افکار است. محورها و مضمون‌ها در جدول ۲ نشان داده شده است. گفتنی است محورهای پنج‌گانه براساس سؤال‌های پژوهشی و مضامین اصلی و زیرمضامین نیز براساس کدگذاری مصاحبه‌های مشارکت‌کنندگان به‌صورت جملات اصلی و فرعی طبقه‌بندی شد. در ادامه نظر مشارکت‌کنندگان در توضیح مضمون‌ها و زیرمضمون‌ها بیان شد.

جدول ۲. محورها، مضمون‌های اصلی و زیرمضمون‌ها در مدیریت افکار

محورها	مضمون‌های اصلی	زیر مضمون‌ها
	درک و برداشت	تصمیم‌گیری، طهارت خیال، توانایی زمان‌بندی، تحلیل افکار، کنترل و تمرکز بر ذهن، شناخت و طبقه‌بندی افکار
مفهوم	موارد به‌کارگیری	<u>عملکردی</u> : هدف‌گذاری، تمرین‌های شناختی، نظم و برنامه‌ریزی، شناخت افکار، خودمشغولیتی، ارتباط با محیط و اجتماع
		<u>روان‌شناختی</u> : ذهن‌آگاهی، تقویت حافظه، افزایش اعتمادبه‌نفس، یادگیری نحوه تفکر، کنترل استرس و هیجان‌ها، آرامش، کنترل ورود و خروج افکار، ایجاد انگیزه، اولویت‌بندی و شناخت افکار، تلقین و تمرکز
نقش (تأثیر)	عملکردی	در همه ابعاد و جوانب زندگی (فردی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و...)
	روان‌شناختی	بهبود روانی و معنوی، تمرکز و نظم ذهنی، انگیزه
عوامل مؤثر	عملکردی	عوامل فیزیکی و رسانه، عوامل روان‌شناختی عملکردی، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری، جو محیطی و اجتماعی، مطالعه و آموزش
	روان‌شناختی	روان‌شناختی، فردی و شخصیتی، شناخت مسائل و افکار
پیامدها	عملکردی	همه ابعاد زندگی انسان (فردی، اجتماعی و...)
	روان‌شناختی	هدف‌گذاری، تحلیل و اولویت‌بندی افکار، ذهنی-روانی
راهکارها	عملکردی	پیوند با معنویت، خودمشغولیتی، توجه به تغذیه و سلامت، برنامه‌ریزی، ارتباطات

محور اول: مفهوم مدیریت افکار**مضمون اصلی ۱: درک و برداشت**

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از مصاحبه‌ها، قسمتی از درک مشارکت‌کنندگان از مفهوم مدیریت افکار، مربوط به مفاهیم روان‌شناختی است که در قالب زیرمضمون‌های «تصمیم‌گیری»، «طهارت خیال»، «توانایی زمان‌بندی»، «تحلیل افکار»، «کنترل و تمرکز بر ذهن»، «شناخت و طبقه‌بندی افکار» سازمان‌دهی شد.

زیرمضمون ۱-۱: تصمیم‌گیری

یکی از مشارکت‌کنندگان مفهوم مدیریت افکار را به تصمیم‌گیری در مواقع خاص به‌طوری‌که این تصمیم‌گیری فارغ از احساسات باشد، تعبیر می‌کرد. «به نظر من مدیریت افکار یعنی اینکه بتونی در هر زمانی فارغ از احساسات، بهترین تصمیم‌ها رو بگیری» (مشارکت‌کننده شماره ۳).

زیرمضمون ۱-۲: طهارت خیال

طهارت خیال و ذهن انسان از افکار پلید و منفی نیز توسط مشارکت‌کنندگان، به‌عنوان درک از آن‌ها از مدیریت افکار مطرح شد. «به نظر من مدیریت افکار یعنی طهارت خیال داشتن» (مشارکت‌کننده شماره ۱۵).

زیرمضمون ۱-۳: توانایی زمان‌بندی

بحث زمان‌بندی و انجام کارهایی که گاهی هم‌زمان واقع می‌شوند و توانایی زمان‌بندی مناسب آن‌ها نیز به‌عنوان مفاهیم ادراک‌شده از مدیریت افکار مطرح شد. «حالا برخی افراد هم هستن یه سری ذهن‌های پراکنده‌ای دارن. خب بالاخره به‌وسیله یک سری کارها می‌تونن یه مقدار مدیریت کنن اون افکارو؛ یعنی مثلاً می‌گن این کارو انجام بدم اون کارو انجام بدم، بعدش آخر سر می‌بینن هیچ کدومو درست انجام ندادن! یعنی نمی‌تونن خوب زمان‌بندی کنن و اون توانایی‌نداشتن در زمان‌بندی باعث می‌شه اونا نتونن مدیریت افکارشونو سازمان‌دهی کنن و در آخر هم نتونن به اون نتیجه دلخواهی که می‌خوان برسن» (مشارکت‌کننده شماره ۴).

زیرمضمون ۱-۴: تحلیل افکار

از مفاهیم برداشت‌شده توسط برخی از مشارکت‌کنندگان، بحث تجزیه و تحلیل افکار و موضوعات ذهنی، مدیریت آن‌ها و توانایی استدلال و انتقاد کردن بود. «به نظرم مدیریت افکار، مدیریت موضوعاتی که در ذهن فرد مطرح می‌شه و توانایی کنترل فرد در تجزیه و تحلیل این افکار» (مشارکت‌کننده شماره ۶). «مدیریت افکار یعنی اینکه بتونیم مسائل رو تجزیه و تحلیل کنیم؛ یعنی اینکه بتونیم استدلال بیاریم، انتقاد کنیم و از این دست صحبت‌ها» (مشارکت‌کننده شماره ۳).

زیرمضمون ۱-۵: کنترل و تمرکز بر ذهن

از بیانات مشارکت‌کنندگان اصطلاحات مدیریت نشخوار فکری، تمرکز بر اهداف و موضوعات، بی‌توجهی به افکار مزاحم و روی‌گردانی از آن‌ها، داشتن نظم ذهنی و کنترل ورودی و خروجی ذهن و کنترل بر خود و ذهنیت خود استخراج شد که پس از بررسی به‌عنوان زیرمضمون کنترل و تمرکز بر ذهن دسته‌بندی شد. برخی از روایت‌های مشارکت‌کنندگان را در این زمینه بازگو می‌کنیم. «به نظرم منظور از آن، کنترل خودآگاهانه افکار و جهت‌دهی آن‌هاست؛ همانند راننده‌ای که فرمان ماشین را کنترل می‌کند تا به حاشیه نرود، ما ذهنمان را کنترل می‌کنیم که از مسیر اصلی منحرف نشود و درگیر حواشی نشویم و بر اهداف متمرکز شویم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲). «خوب به نظرم مدیریت افکار به جورایی برمی‌گردد به کنترل شخص بر ذهنیت خودش و موضوعاتی که در ذهنش مطرح می‌شه یک موضوع را برای خودش مطرح بکنه و به نتیجه برسونه که در ذهنش ابعاد مختلف کار رو در نظر بگیره و درواقع به یک نتیجه برسه به نظرم مدیریت افکار به جورایی کنترل بر خوده. اینکه من بتونم موضوعی را برای خودم مطرح کنم، به نتیجه برسونم و بتونم موضوع بعدی رو هم مطرح کنم و تداخل پیش نیاد که کنترل کار رو برای فرد سخت بکنه؛ می‌شه گفت اینکه فرد بتونه تمرکز هم‌زمان داشته باشه و فعالیت‌های روزمره انجام بده. درنهایت به نظرم مدیریت افکار مدیریت موضوعاتیه که در ذهن فرد مطرح می‌شه و توانایی کنترل فرد در تجزیه و تحلیل این افکار» (مشارکت‌کننده شماره ۶).

زیرمضمون ۱-۶: شناخت و طبقه‌بندی افکار

آگاهی و شناخت، توانایی اولویت‌بندی و طبقه‌بندی و تعیین چهارچوب افکار، مفاهیم دیگری است که از تحلیل بیانات مشارکت‌کنندگان استخراج شد. «مفهومش می‌تونه این باشه که من به اراده و اختیار خودم تصمیم بگیرم که مسائلی رو که درگیر هستن، اولویت‌بندی کنم. این‌ها به‌ترتیب وارد ذهن من بشن و این‌ها را حل کنم و بنارم کنار. مسئله بعدی که میاد دیگه مسئله قبلیم دخلی درش نداشته باشه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۳). «از نظر من مدیریت افکار یعنی توانایی شکل دادن به افکار و تعیین مسیر افکار، حالا منظورم از این حرف چیه؛ آینه که ما وقتی می‌خوایم درباره مسئله‌ای فکر کنیم با استفاده از مدیریت افکار می‌تونیم تعیین کنیم که در چه چارچوبی جلو بریم و چارچوبی رو که باید در اون فکر کنیم، از قبل تعیین کنیم؛ یعنی مسیر رو این‌قدر طی نکنیم که به یک بیراهه برسیم یا اون‌قدر کوتاه نباشه که به نتیجه نرسیم و شاخ و برگ اضافی هم بهش ندیم که از موضوع اصلی دور بشیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۶).

مضمون اصلی ۲: موارد به‌کارگیری

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از مصاحبه‌ها، قسمت دیگری از درک مشارکت‌کنندگان از مفهوم مدیریت افکار، مربوط به موارد کاربرد آن (به‌وسیله چه چیزی افکارشان را مدیریت می‌کنند؟) است که در قالب‌های زیر از تحلیل مصاحبه‌ها استخراج شد: زیرمضمون‌های «هدف‌گذاری»، «تمرین‌های شناختی»، «نظم و

برنامه‌ریزی»، «شناخت افکار»، «خودمشغولیتی» و «ارتباط با محیط و اجتماع» در زیرمجموعه موارد به‌کارگیری مفهوم مدیریت افکار به‌صورت عملکردی، زیرمضمون‌های «ذهن‌آگاهی»، «تقویت حافظه»، «افزایش اعتمادبه‌نفس»، «یادگیری نحوه تفکر»، «کنترل استرس و هیجان‌ها»، «آرامش»، «کنترل ورود و خروج افکار»، «ایجاد انگیزه»، «اولویت‌بندی و شناخت افکار» و «تلقین و تمرکز» در زیرمجموعه موارد به‌کارگیری مفهوم مدیریت افکار به‌صورت روان‌شناختی بود.

زیرمضمون‌های موارد به‌کارگیری مدیریت افکار به‌صورت عملکردی

زیرمضمون ۱-۲: هدف‌گذاری

از بیانات مشارکت‌کنندگان این‌گونه برداشت شد که صحبت‌های آنان حول محورهای تعیین چارچوب اهداف و تمرکز بر آن‌ها و همچنین ارتباط موضوع مورد تفکر با کار یا تحصیل فرد بود و این موارد در قالب زیرمضمون هدف‌گذاری، سازمان‌دهی شد. «در تجربه شخصی خودم می‌دونم که تمرکزکردن روی یک هدف مشخص می‌تونه کمک کنه که من جلوی افکار مزاحمی رو که تو هر زمینه و جایی ممکنه سراغم بیان بگیرم» (مشارکت‌کننده شماره ۷). «برای کنترل افکار هم اگر بخوام تجربه زیسته خودم را بگم، اگر موضوع برام یک موضوع جدی و مهم باشه و با کار و زندگی من مرتبط باشه یا مرتبط با حیطه درسی تحصیلم باشه، من می‌تونم رو اون موضوع تمرکز و حواس بیشتری داشته باشم و سعی می‌کنم صد درصد حواسم روی این مسئله متمرکز باشه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۶).

زیرمضمون ۲-۲: تمرین‌های شناختی

تمرین‌های شناختی مختلفی در بیانات مشارکت‌کنندگان مشهود بود که تمرین‌های توجه و تمرکز، توقف افکار، ذهن‌آگاهی، مواجه‌شدن با ترس‌ها، نوشتن و دسته‌بندی افکار را شامل می‌شد که به نمونه‌هایی از روایت‌ها اشاره می‌کنیم. «یک بخش مهمش همان توجه و تمرکز است و بخش دیگه اینکه من بتونم از افکار منفی که در لحظه‌ای داره حال من رو بد می‌کنه، جلوگیری بکنم. افکار وسواسی که بتونم جلوش رو بگیرم، با چه چیزهایی می‌تونیم افکارمون رو کنترل و مدیریت کنیم. به نظر من تمرین زیاد نیاز داری، تمرین‌هایی که تو ذهن آگاهی استفاده می‌شن، تمرین‌های توجه تمرکز و تمرین‌های توقف افکار محسوب می‌شن در رویکرد شناختی هست و می‌شه ازشون استفاده کرد» (مشارکت‌کننده شماره ۱۸). «مثلاً در لحظه با انجام فعالیت‌هایی این افکار رو متوقف کنه یا در روز به تایمی رو اختصاص بده و به افکار مختلف بپردازه و همچنین برون‌ریزی افکار می‌شه روی کاغذ آورد و با راه‌حل‌های مسئله‌مدار بهش پرداخت» (مشارکت‌کننده شماره ۲). «من یکی از شیوه‌هایی که استفاده می‌کنم آینه که می‌ذارم تمام افکاری که دارن سراغم بیان همشون رو گوش می‌کنم. این‌طوری نباشه که مقاومت داشته باشم و فکر به سراغم نیاد. به شیوه آینه که فکرهای مختلف رو می‌نویسم و دسته‌بندی می‌کنم تا بتونم شناخت بهتری بهشون داشته باشم و کلاً هم این شیوه‌ای که در برابر فکرها مقاومت نکنیم و همشون رو دریافت بکنیم، به نظرم اصل مهمیه

حالا می‌شه با نوشتن این کارو کرد» (مشارکت‌کننده شماره ۱۹).

زیرمضمون ۲-۳: نظم و برنامه‌ریزی

کدهای استخراج‌شده این بخش شامل نظم‌دهی و اولویت‌بندی مسائل و افکار، نوشتن و داشتن برنامه‌ریزی منظم است که در این زمینه روایت‌هایی را بیان می‌کنیم. «خب اینکه من بخوام افکارم را مدیریت کنم، یکی از روش‌هاش اینه که من مسائل مختلفی که هم‌زمان به ذهنم میاد، اگر برای خودم اولویت‌بندی کنم با توجه به اهمیتی که دارند؛ مثلاً موضوع‌هایی که اهمیت و محدودیت زمانی دارند اولویت‌بندی بکنم، این‌ها خیلی مهم هستند. من اگر بتونم مسائل رو با توجه به اهمیتی که دارند و محدودیت زمانی که دارند اولویت‌بندی بکنم، تا حدودی می‌تونم افکارم رو کنترل کنم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۳). «بی‌برنامگی باعث می‌شه افکار مزاحم ذهن انسان رو پر کنه و انسان به روزمرگی برسه، اما راهکارهایی همچون برنامه‌ریزی برای آینده و نوشتن اهداف، منجر به اولویت‌بندی در ذهن می‌شن و افکار جهت می‌گیرن. افرادی که می‌دونن می‌خوان در زندگی چه کاری انجام بدن، افکارشون رو به‌درستی مدیریت می‌کنن» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

زیرمضمون ۲-۴: شناخت افکار

قسمتی از بیانات مشارکت‌کنندگان شامل شناخت، آگاهی و اطلاع‌یافتن از افکار و موضوعاتی بود که موجب نگرانی شده‌اند. همچنین از نظرات صاحب‌نظران و کتاب‌ها و مقالات استفاده می‌شود که در زیرمضمون شناخت افکار طبقه‌بندی شدند. نمونه‌ای از بیانات مشارکت‌کنندگان: «یعنی قدم اول مدیریت افکار اینه که ما آزادانه به فکرهامون گوش بدیم و ریشه‌شون رو پیدا بکنیم و ببینیم از کجا اومدن، مهم‌ترین‌هاش رو پیدا کنیم؛ اون‌هایی رو که بیشتر اذیتمون می‌کنه یا بیشتر خوشحالمون می‌کنه، بیشترین اثر رو برامون داره و به واسطه اهمیتشون، باید روشون بیشتر زمان بذاریم و اون‌ها رو مدیریت کنیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۹). «... بعدش دیگه همین‌ها یعنی بتونن از صاحب‌نظرها استفاده کنن، از یک سری کتاب‌ها و مقالاتی که در این زمینه نوشته شدن کمک بگیرن» (مشارکت‌کننده شماره ۴).

زیرمضمون ۲-۵: خودمشغولیتی

بخش دیگری از عملکردها برای مدیریت افکار که توسط مشارکت‌کنندگان بیان شد، خودمشغولیتی است که دیدن تلویزیون، پیاده‌روی، گوش دادن به موسیقی، نقاشی کردن و... را شامل می‌شود. «هر کاری مثلاً نقاشی کردن می‌تونه اون لحظه مشغولیت برای من ایجاد کنه که باعث بشه افکار مزاحم رو بتونم از خودم دور کنم... فکرهای مزاحمی که به ذهنم می‌رسه رو ممکنه با گوش دادن به یک سخنرانی یا دیدن یک برنامه تلویزیونی، دیدن یک فیلم، یا شنیدن یک موسیقی، بشه کنترلش کرد» (مشارکت‌کننده شماره ۷).

زیرمضمون ۲-۶: ارتباط با محیط و اجتماع

این زیرمضمون مربوط به ارتباط فرد با دیگران، موقعیت‌های محیطی و اجتماعی، کمک از روان‌شناسان و...

است. «یکی از ساده‌ترین راه‌هاش عامل محیطیه؛ یعنی اینکه شما می‌تونید توی یه محیطی باشید که اون عواملی رو که باعث می‌شه افکار مزاحم به سمت ذهنتون بیان، می‌تونید از طریق محیط کنسل کنین» (مشارکت‌کننده شماره ۱). «حمایت اطرافیان درواقع دیدی که آن‌ها به موضوعات دارند خیلی مؤثره. آگه افرادی که دچار اضطراب هستند، افرادی باشند که در اطراف شما هستند و شرایط ذهنی آشفته داشته باشند، خیلی می‌تونن روی شما تأثیرگذار باشن» (مشارکت‌کننده شماره ۵). «تو این حیطه ما خیلی می‌تونیم از روان‌شناس‌ها کمک بگیریم» (مشارکت‌کننده شماره ۴).

زیرمضمون‌های موارد به‌کارگیری مدیریت افکار به‌صورت روان‌شناختی

زیرمضمون ۲-۷: ذهن‌آگاهی

تقویت ذهن‌آگاهی مقصود بیانات مشارکت‌کنندگان بود. «درواقع سعی می‌کنم ذهن‌آگاهی رو تقویت کنم که بتونم به اون چیزی که الان باید انجام بدم تمرکز کنم و به اون توجه کنم و یه ذره افکار پراکنده و مزاحم رو از خودم دور کنم» (مشارکت‌کننده شماره ۹).

زیرمضمون ۲-۸: تقویت حافظه

تقویت حافظه و توانایی بازیابی اطلاعات، مقصود بیانات مشارکت‌کنندگان بود. «سومین موضوع هم حافظه است. افرادی که حافظه خوبی داشته باشن و بتونن بازیابی اطلاعات را خوب انجام بدن، می‌تونن در مدیریت افکار موفق باشن» (مشارکت‌کننده شماره ۶).

زیرمضمون ۲-۹: افزایش اعتمادبه‌نفس

در این بخش از مصاحبه‌ها افزایش اعتمادبه‌نفس مقصود بیانات مشارکت‌کنندگان بود. «اعتمادبه‌نفس بالایی داشته باشیم؛ چون خیلی می‌تونه کمک‌کننده باشه» (مشارکت‌کننده شماره ۳).

زیرمضمون ۲-۱۰: یادگیری نحوه تفکر

نحوه تفکر و دیدگاه فرد به جهان و یادگیری نحوه تفکر مقصود بیانات مشارکت‌کنندگان بود. «یکی دیگه از نکاتی که هست به نظر من آینه که کلاً مدیریت افکار می‌تونه ریشه در فلسفه داشته باشه. اینکه ما دیدگاهمون به جهان چجوریه و تفکر ما نسبت به دنیا چیه» (مشارکت‌کننده شماره ۳). «یکی از خلل‌های مهمی که تو سیستم آموزشی ما هست آینه که به ما یاد ندادن چجوری تفکر کنیم، چجوری مسائل را حل کنیم، چجوری تجزیه و تحلیل کنیم، چجوری دیدگاه‌های مخالفمون رو بشنویم؛ بدون اینکه افکارمون دچار تشتت بشه و برای دیدگاه و اندیشه‌های دیگران هم احترام قائل بشیم» (مشارکت‌کننده شماره ۳).

زیرمضمون ۲-۱۱: کنترل استرس و هیجان‌ها

توانایی کنترل استرس و هیجان‌ها مقصود بیانات مشارکت‌کنندگان بود. «یکی دیگه از فاکتورهایی که ما

می‌تونیم نام ببریم کنترل استرسه. خیلی بدبیهه که وقتی استرس داشته باشیم، نمی‌تونیم افکارمون رو به‌خوبی مدیریت کنیم» (مشارکت‌کننده شماره ۳). «مؤلفه‌های مختلفی را می‌شه تأثیرگذار دونست. به نظرم اصلی‌ترین اون‌ها، توانایی کنترل هیجان‌هاست. درواقع معتقدم کنترل هیجانی، لازمه کنترل شناختی است» (مشارکت‌کننده شماره ۱۱).

زیرمضمون ۲-۱۲: آرامش

«به نظرم مدیریت افکار رابطه مستقیمی با آرامش داره و آرامش هم موقعی حاصل می‌شه که ما یکسری فویباها رو نداشته باشیم؛ مثلاً اگر شغل خوبی داشته باشیم، احتمالاً آرامش بیشتری داریم و می‌تونیم بهتر فکر کنیم، ولی وقتی شما فکرت درگیر این باشه که مثلاً من الان بیکارم و الان چجوری کسب درآمد کنم و... طبیعیه که بهره‌وری ذهنت میاد پایین و نمی‌تونی خوب تجزیه و تحلیل کنی و همیشه اون بیکاری جلوی چشمت هست» (مشارکت‌کننده شماره ۳). «دومین مسئله آرامشه. من فکر می‌کنم افرادی که آرامش درونی دارن، مدیریت افکار خوبی هم داشته باشن. کسی که آشفته است و ذهنیت مشوشی داره و درگیر افکار مختلفی هست و نمی‌تونه یک ترتیب و اولویت خاصی برای امور قائل بشه. به نظر من دومین عامل آرامش فرد است؛ یعنی هرچه فرد آرامش درونی بیشتری داشته باشه، می‌تونه مدیریت افکار بهتری رو داشته باشه» (مشارکت‌کننده شماره ۶).

زیرمضمون ۲-۱۳: کنترل ورود و خروج افکار

«از نظر بنده هرچه ورودی ذهنمان را نسبت به داده‌ها و اطلاعات اضافی بسته نگه داریم، قاعدتاً مدیریت افکار راحت‌تر خواهد بود» (مشارکت‌کننده شماره ۱۴). «من یکی از شیوه‌هایی که استفاده می‌کنم اینه که می‌ذارم تمام افکاری که دارم سراغم بیان، همشون رو گوش می‌کنم، این‌طوری نباشه که مقاومت داشته باشم و فکر به سراغم نیاد» (مشارکت‌کننده شماره ۱۹).

زیرمضمون ۲-۱۴: ایجاد انگیزه

مواردی مانند علایق شخصی، حریص بودن برای رسیدن به هدف، داشتن انگیزه درونی و هدف خاص، ذیل مضمون ایجاد انگیزه قرار گرفته و سازمان‌دهی شده‌اند. «اولی انگیزه هست. من کلاً توجه ویژه‌ای به انگیزه دارم و فکر می‌کنم در بسیاری از موضوعات انگیزه مطرح است. من باید انگیزه داشته باشم یا به جورایی پاداشی داشته باشم و چشم‌انداز زیبایی داشته باشم تا بتونم این کار را درست انجام بدم و اگر من می‌خوام یک مدیریت صحیح، مدیریت اشکال و یک مدیریت بدون مشکل رو داشته باشم، اگر کاری رو باید صحیح انجام داد، مدیریت افکار انجام بدم. فکر می‌کنم باید انگیزه کافی برای این کار رو هم داشته باشم» (مشارکت‌کننده شماره ۶). «یکی دیگه از عواملی که می‌تونه مدیریت افکار را تحت تأثیر قرار بده، به نظر من علایق هر شخصه. وقتی این علایق از حد معمولش عبور کنه، به سمت افراط حرکت می‌کنه و این باعث

می‌شه در هر لحظه از زندگی‌مون به این علاقه فکر کنیم و این موجب می‌شه تمرکز آزمون گرفته بشه؛ مثلاً خودم بیشتر لحظات زندگی‌م تو فکر فوتبالم و همین باعث می‌شه تو خیلی از کارهام تمرکز گرفته بشه. حالا می‌شه این رو تعمیم داد به کسی که همیشه دنبال بازی‌های کامپیوتریه، کسی که دنبال مواد مخدره، کسی که عاشق یک کفتر و این علاقه‌های بیش‌ازحد باعث می‌شه در همه زندگی‌مون تمرکز نداشته باشیم» (مشارکت‌کننده شماره ۳).

زیرمضمون ۲-۱۵: اولویت‌بندی و شناخت افکار

داشتن آگاهی و شناخت جنس افکار و هیجان‌ها، همچنین اولویت‌بندی در انجام امور، به‌عنوان موارد روان‌شناختی دیگری در مفهوم مدیریت افکار مطرح شدند. «به نظرم اولین و مهم‌ترین عامل، شناخت جنس افکاره و همچنین هیجان‌ات همراه اون‌ها» (مشارکت‌کننده شماره ۲). «به نظرم مدیریت‌کردن فکر خیلی سخته و به نوع مهارتیه که مثل سایر مهارت‌ها نیاز به تمرین داره. یکی از چیزهایی که می‌تونه کمک کنه داشتن دانش و آگاهی از این موضوعه که با درک اهمیت موضوع و تمرین‌ها، می‌شه به این مهم دست پیدا کنیم» (مشارکت‌کننده شماره ۲۰). «یعنی قدم اول مدیریت افکار آینه‌ه که ما آزادانه به فکرهامون گوش بدیم و ریشه‌شون رو پیدا کنیم و ببینیم از کجا اومدن. مهم‌ترین‌هاش رو پیدا کنیم؛ اون‌هایی که بیشتر اذیتمون می‌کنه یا بیشتر خوشحالمون می‌کنه، بیشترین اثر رو برامون داره و به‌واسطه اون اهمیتشون باید روشن‌تر بشه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۹).

زیرمضمون ۲-۱۶: تمرکز و تلقین

مفاهیم توجه، تمرکز، تلقین و... در این زیرمضمون دسته‌بندی شده‌اند. «سعی می‌کنم توجه و تمرکز رو بیارم روی زمان حال» (مشارکت‌کننده شماره ۹). «سوم پس‌زدن افکار منفیه که سعی کنیم در هر لحظه به چیزهای مثبت فکر کنیم و افکار منفی رو پس بزنین و نیمه تاریک ذهن رو روشن کنیم و همه این‌ها فکر می‌کنم خیلی زیاد به تمرین نیاز دارن» (مشارکت‌کننده شماره ۸). «یکی دیگه از تکنیک‌هایی که من توی بحث‌های روان‌شناسی دربارش خوندم، بحث «استوپ‌های ذهنیه» یعنی هر جایی که می‌بینم ذهنم پرش داره، پیام یه استوپ بلند بگم و متمرکز بشم رو همون کاری که انجام می‌دم» (مشارکت‌کننده شماره ۸). «مجبورکردن شخصه که تو اون لحظه به اون کاری که انجام می‌ده فکر کنه نه چیز دیگه؛ یعنی با تلقین‌کردن به خودت که مثلاً من این کار رو الان انجام می‌دم و این برام تو اولویته نه چیزای دیگه» (مشارکت‌کننده شماره ۱).

محور دوم: نقش (تأثیر) مدیریت افکار

مضمون اصلی ۳: نقش عملکردی

زیرمضمون ۳-۱: همه ابعاد و جوانب زندگی

مشارکت‌کنندگان اذعان داشتند به‌طور عملکردی و احتمالاً عینی، مدیریت افکار در همه جنبه‌های زندگی، اعم از جنبه فردی که شامل نقش‌های مختلف فرد در اجتماع (همسر، دانشجو، شاغل و...)، عملکرد، سلامت، رفتار فرد و... است، نقش و تأثیر دارد. همچنین در جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی، شامل ارتباطات بین‌فردی، زمینه خانوادگی، نادیده‌گرفتن نامالایمات فرهنگی، دفاع از حق خود در جامعه، ابراز عقاید و برقراری ارتباطات مناسب و... و سایر جوانب زندگی نقشی اساسی دارد. قسمتی از روایت‌های مشارکت‌کنندگان را ذکر می‌کنیم. «به‌وسیله همین مدیریت افکار فرد می‌تونه هم به این رشته تخصصیش بپردازه و هم موضوعات دیگه‌ای که توی زندگیش وجود داره. قطعاً فقط یک نقشی نیستش که بگیم مثلاً این فرد فقط دانشجوی ارشد آموزش بزرگسالانه، اون فرد احتمال داره در نقش یک پدر و در نقش یک مادر باشه. من قشنگ یادمه خودم دوره‌ای که این رشته رو می‌خوندم، یک پدر تو کلاس ما بود که هم رشته آموزش بزرگسالانو داشت می‌خوند، هم یک معلم بود و هم یک همسر بود. خب این فرد با داشتن این تکنیک هم می‌تونه یک دانشجوی خوبی باشه، هم یک پدر خوب، هم یک معلم خوب که تو کارش موفق باشه و هم یک همسر خوبی باشه» (مشارکت‌کننده شماره ۴). «وقتی مدیریت فکر داشته باشیم، هر کاری رو که می‌خوایم انجام بدیم تو این کار بهترین نوعش را انجام می‌دیم؛ مثلاً حتی اگر بخوایم یک کار دستی انجام بدیم اگر فکرمون جای دیگه‌ای باشه، قطعاً کاردستی درستی رو نمی‌تونیم بسازیم و زمان بیشتری رو هم از ما می‌گیره» (مشارکت‌کننده شماره ۸). «شما می‌تونید با مدیریت افکار عقایدتون رو ابراز کنید و بهتر ارتباط برقرار کنید؛ حتی می‌تونین از حق خودتون در جامعه دفاع کنید و طبیعیه یک فکر باز می‌تونه همه این‌ها رو به ما بده. خیلی از نزاع‌های خیابانی، تصمیمات احساسی و کودکانه که بعدها پشیمونی به بار میاره، ناشی از همین مدیریت نکردن افکاره و غلبه احساس بر تعقل و فکرکردن» (مشارکت‌کننده شماره ۳).

مضمون اصلی ۴: نقش روان‌شناختی

زیرمضمون ۴-۱: بهبود روانی و معنوی

از تحلیل و دسته‌بندی بیانات مشارکت‌کنندگان موارد عدیده‌ای از جمله احساس قدرت و داشتن مهارت، آشتی‌بودن با ناخودآگاه شخصی، بیشتر لذت‌بردن از زندگی، ایجاد نگرش مثبت در فرد به زندگی، افزایش اعتمادبه‌نفس، عملکرد بهتر حافظه و... به‌عنوان زیرمجموعه نقش‌ها و تأثیرات روان‌شناختی مدیریت افکار، ذیل زیرمضمون بهبود روانی و معنوی سازمان‌دهی شد. به بخشی از روایات مشارکت‌کنندگان در این باره اشاره می‌کنیم. «قطعاً می‌تونه تأثیر مثبت داشته باشه. از جهت اینکه خیلی وقت‌ها این افکار باعث می‌شه ما مضطرب و افسرده نشیم، باعث می‌شه اون سلامت روانمون رو بتونیم حفظ کنیم و اینکه باعث می‌شه عملکردمون رو با تمرکز بیشتر روی کارهامون بهتر بکنیم. سومین چیز آینه که از زندگی بیشتر لذت ببریم؛

چون در لحظه هستیم و می‌تونیم بیایم توی حال و در حال و در لحظه زندگی کنیم و به‌طورکلی یک احساس قدرت و یک مهارت و توانایی محسوب می‌شه که آدم بتونه اون افکارش رو دست بگیره و بتونه مدیریتشون بکنه. جنبه مثبت دیگه‌ای که به ذهنم اومد اینه که حافظه بهتر کار می‌کنه وقتی بتونیم افکارمون رو مدیریت کنیم و متمرکز بشیم روی موضوع، قطعاً بیشتر یادمون می‌مونه و عملکرد حافظه‌مونم بهتر می‌شه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۸). «مدیریت افکار می‌تونه تو زندگی خیلی مؤثر باشه. کلاً استرس‌ها و اضطراب‌ها ناشی از نحوه دید و افکاری است که ما به اتفاقات داریم؛ بنابراین مدیریت افکار می‌تونه خیلی مؤثر باشه و باعث می‌شه ما به اتفاقات دید مثبت و مناسبی داشته باشیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۰). «بله قطعاً اثر داره. تمرکز رو بالا می‌بره، گناهان ذهنی رو کم می‌کنه، تفکر انسان رو فعال می‌کنه و میزان عمل انسان رو بالا می‌بره. از جنبه شناختی هم می‌شه گفت: افزایش تمرکز، ایجاد نظم ذهنی، فعال‌سازی فکر. از جنبه روانی باعث ایجاد آرامش می‌شه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۵).

زیرمضمون ۴-۲: تمرکز و نظم ذهنی

«از جنبه شناختی هم می‌شه گفت: افزایش تمرکز، ایجاد نظم ذهنی، فعال‌سازی فکر» (مشارکت‌کننده شماره ۱۵). «یک روز دانشگاه فرهنگیان می‌رفتم، درس کنکور هم می‌خوندم. این قدر تمرکز روی کارهای خودم بود که بقیه می‌گفتند اصلاً به ما توجهی نداره و بی‌توجهی به خودشون می‌دونستن و این به نظر من خیلی مثبته. اگر در یک مورد خاصی می‌خواستم رشد کنم و تمرکز کردم روش، نتایج خیلی خوبی برام داشته. این تمرکز روی اهداف خودم که باعث شده اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفسم خیلی بالا بره همین انگیزه شده که دوباره برنامه‌ریزی کنم برای اینکه اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفسم دوباره رشد کنه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۷).

زیرمضمون ۴-۳: انگیزه

«انگیزه بیشتری برای پیشرفت داری، امیدوارتر هستی و اینکه کنترل افکارتو به دست بگیری، همه چیز منظم و عالی پیش می‌ره. مهم‌ترین ویژگی که کنترل افکار داره، آینه که رسیدن به هدف و انگیزه‌های رسیدن به اون خیلی بالاست؛ یعنی کسی که سعی می‌کنه افکارش رو کنترل کنه، درواقع داره افکار بازدارنده رو از خودش دور می‌کنه؛ مثل اصطکاک هستند روی چرخ‌ها، آگه این اصطکاک نباشه چرخ زندگی آدم خیلی راحت‌تر می‌چرخه و زندگی روان‌تر پیش می‌ره» (مشارکت‌کننده شماره ۵).

محور سوم: عوامل مؤثر بر مدیریت افکار

عوامل مؤثر بر مدیریت افکار شامل عوامل مثبت افزایش‌دهنده این توانایی و عوامل منفی کاهش‌دهنده توانایی مدیریت افکار هستند. طبیعتاً ایجادنشدن عوامل منفی یا رخ‌ندادن آنها، به افزایش توانایی مدیریت افکار منجر می‌شود. در هر زیرمضمون هرکدام از دو دسته عوامل مشخص شده‌اند.

مضمون اصلی ۵: عوامل عملکردی**زیرمضمون ۵-۱: عوامل فیزیکی و رسانه**

مشکلات زندگی، مشاهده تصاویر و فیلم‌های بی‌ربط و مشکل‌دار، کنترل نداشتن در استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی، از جمله عوامل کاهش‌دهنده مدیریت افکار و عوامل تفریح و ورزش از عوامل افزایش‌دهنده توانایی مدیریت افکار هستند. برخی روایات مشارکت‌کنندگان به شرح زیر است. «از عوامل منفی، حضور دائم در فضای مجازی، کنترل نداشتن در استفاده از تلفن همراه، استفاده مداوم از تلویزیون، مشاهده تصاویر و فیلم‌های بی‌ربط و مشکل‌دار، نشخوار فکری درباره مسائل و...» (مشارکت‌کننده شماره ۱۵). «کاهش ورود اطلاعات، تمرکز بر اهداف و حرکت به سمت آن‌ها، مطالعه کتب روان‌شناسی، تفریح و ورزش از عواملی هستند که توانایی مدیریت افکار را بهبود می‌بخشند» (مشارکت‌کننده شماره ۱۴).

زیرمضمون ۵-۲: عوامل روان‌شناختی عملکردی

این عوامل بیشتر شامل تمرین‌های اصولی روان‌شناسی، برون‌ریزی افکار، داشتن خواب مناسب، قرآن خواندن، بیان یا نوشتن افکار، مراجعه به صاحب‌نظران، مدیتیشن و... هستند. «برون‌ریزی افکار کمتر به کاهش سرعت و درنهایت مدیریت بهتر منجر می‌شود. اگر فرد در زندگی کسی رو داشته باشد که افکارش رو باهش در میون بذاره و کمتر نشخوار فکری کنه، در نتیجه مدیریت بهتر می‌شه» (مشارکت‌کننده شماره ۲). «کارهای فکری انجام بدین؛ مثلاً فکر می‌کنم توی غرب بهش می‌گن مدیتیشن؛ مثلاً الان پیام خودم رو فلان جا تصور کنم با فلان شرایط چیز و این کارها را کامل انجام بدیم به شکل اصولی و روان‌شناسانه» (مشارکت‌کننده شماره ۸). «از عوامل افزایش توانایی مدیریت افکار داشتن خواب خوب، قرآن خواندن و فکرکردن درباره مسائل زندگی خود است» (مشارکت‌کننده شماره ۱۵). «مقابله مسئله‌مدار یعنی فرد به دنبال راه‌حل می‌گردد که چه چیزی می‌تونه مشکلاتش رو حل کنه، مراجعه به روان‌شناس هم خودش نوعی راه‌حل مسئله‌مداره. در واقع مقابله هیجان‌مدار در کوتاه‌مدت مفید است و اثر می‌کنه، اما مقابله مسئله‌مدار در بلندمدت می‌تونه مؤثر باشه و اثرگذاری بیشتری هم خواهد داشت» (مشارکت‌کننده شماره ۲).

زیرمضمون ۵-۳: برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری

از میان روایات مشارکت‌کنندگان موارد برنامه‌ریزی، طبقه‌بندی و هدف‌گذاری در این زیرمضمون قرار گرفتند. «الگوی خوبی برای خودمون تو زندگی بسازیم و همون رو دنبال کنیم. بی‌هدف زندگی نکنیم. اصولاً انسان‌هایی که به خوره فکری دچار می‌شن، بی‌هدف زندگی می‌کنن و بی‌انگیزه هستن» (مشارکت‌کننده شماره ۵). «داشتن هدف در زندگی و انجام برنامه‌های اولویت‌بندی‌شده منجر می‌شود احساس رضایت درونی در فرد به وجود بیاید و افکار مثبت ملکه ذهن می‌شود و انسان روزبه‌روز به موفقیت بیشتر می‌رسد، در غیر این صورت شلختگی ذهنی ایجاد می‌شود و فرد دیگر قادر به کنترل افکار نیست و روزبه‌روز افکار منفی بر او غلبه می‌کنه و به پوچی می‌رسه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

زیرمضمون ۵-۴: جو محیطی و اجتماعی

«اگر محیط پر تنش و استرس‌زا باشد، این ریسک خیلی بالاست که این فرد هیچ‌وقت نتونه افکارش رو کنترل بکنه» (مشارکت‌کننده شماره ۱). «محیط و شرایطی که من الان در اون هستم، می‌تونه خیلی مهم باشه؛ مثلاً زمانی که به‌عنوان یک محکوم توی دادگاه هستی، ای‌نقدر استرس و هیجان داری و این نتیجه برات مهمه که قطعاً فکر به اونجا نمی‌ره که الان مامانم داره چیکار می‌کنه و داره چه غذایی درست می‌کنه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۶). «به نظرم یکی از این عوامل می‌تونه این باشه که ما توی زندگیمون چه شرایطی داریم؛ مثلاً آدمی که شرایط زندگی هم‌زمان با مسائل زیادی درگیره، این می‌تونه یکی از عواملی باشه که این فرد نتونه ذهنش رو مدیریت کنه. اگر بخوام عوامل رو نام ببرم، محیط و شرایط زندگی آدم‌ها می‌تونه یکی از این موارد باشه. اگر فرد توی محیط پرمشغله و شلوغ باشه، قطعاً کنترل افکار سخت‌تره یا برعکس در محیطی هست که خیلی درگیر مسائل نیست. این راحتی می‌تونه افکارش رو مدیریت کنه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۳).

زیرمضمون ۵-۵: مطالعه و آموزش

براساس تحلیل روایات مشارکت‌کنندگان، مطالعه کتاب‌های غیردرسی و روان‌شناسی، آموزش‌هایی که در خانواده‌ها داده می‌شود و آموزش‌های مناسب دوران کودکی، ذیل زیرمضمون مطالعه و آموزش قرار گرفتند. بخشی از روایات به شرح زیر است. «یکی از نکاتی که به نظر من خیلی مهمه، مطالعه زیاد کتاب، خوندن تاریخ و فلسفه و کتاب‌های غیردرسی خیلی مهمه و دید ما رو به دنیا باز می‌کنه. وقتی شما یک کتاب می‌خونی می‌تونه خیلی برای شما الهام‌بخش باشه. به نظر من مطالعه و علم، یک ابزار خیلی خوب برای افزایش اطلاعات و مدیریت افکار می‌تونه باشه» (مشارکت‌کننده شماره ۳). «مورد دیگر خود فرد است؛ مثلاً آگه فرد یاد بگیره کتاب بخونه مهارت اصلی کتاب‌خواندن یک عامل خیلی مهم برای مدیریت کردن افکاره. وقتی شما کتاب می‌خونین، خیلی از فکرهای مزاحم سراغ شما نمیان، ولی وقتی غرق در کتاب می‌شی، به نحوی تمرکزتون فقط می‌شه اون داستان کتاب و فکرتون مدیریت پیدا می‌کنه و این باعث می‌شه در خیلی از کارهای دیگه هم مهارت پیدا بکنین» (مشارکت‌کننده شماره ۱). «کاهش ورود اطلاعات و مطالعه کتب روان‌شناسی از عواملیه که توانایی مدیریت افکار رو بهبود می‌بخشه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۴).

مضمون اصلی ۶: عوامل روان‌شناختی

زیرمضمون ۶-۱: عوامل روان‌شناختی

عوامل روان‌شناختی شامل خودآگاهی، آرامش، اعتمادبه‌نفس، پذیرش موقعیت، غصه‌نخوردن، نداشتن اضطراب ناشی از مشکلات، راهکارهای مقابله‌ای هیجان‌مدار و... در این زیرمضمون قرار می‌گیرند. در ادامه به برخی از روایات مشارکت‌کنندگان می‌پردازیم. «عواملی مانند خودشناسی، خودآگاهی، پذیرش خود و پذیرش موقعیت، شناخت هیجان‌ها و مکانیسم‌های دفاعی، برنامه‌ریزی، میزان و نوع دغدغه‌های فکری و

درگیری‌های روزمره و تعدد نقش می‌تواند بر مدیریت افکار تأثیر بگذارد» (مشارکت‌کننده شماره ۱۱). «خب سه تا مضمونی که عرض کردم تقریباً تقویت‌کننده مدیریت افکاره و اینکه ضعیف‌بودن این سه تا موضوع (منظور انگیزه، حافظه و آرامش هست) می‌تونه مدیریت افکار رو دچار تزلزل بکنه. کسی که آرامش درونی بیشتری داشته باشه، عملکرد بهتری خواهد داشت و هر کسی که دچار تشویش ذهنی باشه، عملکرد خوبی در مدیریت افکارش نداره. درمورد انگیزه و حافظه هم همین‌طور» (مشارکت‌کننده شماره ۶). «اجازه بدیم افکار خود رو نشون بدن و به این توانایی برسیم که اینا صرفاً فکر هستن و مقابله‌ای نداشته باشیم، به‌مرور، افکار منفی رو تشخیص بدیم و اون‌ها رو مدیریت کنیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۰). «داشتن هدف در زندگی و انجام برنامه‌های اولویت‌بندی‌شده منجر می‌شه احساس رضایت درونی در فرد به وجود بیاد و افکار مثبت ملکه ذهن می‌شه و انسان روزبه‌روز به موفقیت بیشتر می‌رسه، ولی در غیر این صورت شلختگی ذهنی ایجاد شده و فرد دیگه قادر به کنترل افکار نیست و روزبه‌روز افکار منفی بر او غلبه می‌کنه و به پوچی می‌رسه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

زیرمضمون ۶-۲: فردی و شخصیتی

در این زیر مضمون مواردی مانند هوش افراد، خلق و خو، ارزش‌ها، باورها، اعتقادات و دیدگاه افراد، داشتن هدف در زندگی، تیپ‌های شخصیتی و... مورد بحث مشارکت‌کنندگان بود و از بیانات آنان استخراج شد. «مورد بعدی هم به نظرم ارزش‌ها و باورهاست؛ چون خود اینکه آدم‌ها بخوان چطور فکر کنن، بستگی به ارزش‌ها و باورهای اون‌ها داره و اینکه در زندگی چه مسائلی براشون مهمه و چه مسائلی درجه اهمیت کمتری داره. درواقع این باورها و ارزش‌گذاری‌هاست که مسائلی رو برای آدم‌ها کم‌رنگ یا پررنگ می‌کنن و مسائلی را از هم تفکیک می‌کنن و برای هر آدمی ممکنه متفاوت باشه؛ مثلاً تو یک سری از آدم‌ها باورهایشون ممکنه از اعتقاداتشون نشئت بگیره و تو یک سری از آدم‌ها ممکنه غیر از این باشه، ولی مثلاً برای یک اقتصاددان باورهاش است دو تا چهار تایی که داره گرفته می‌شه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۳). «به نظرم چیز دیگه‌ای که می‌تونه مؤثر باشه، داشتن هدف و برنامه شخصی است. بیشتر افکار مزاحم، مزاحم افرادی می‌شن که مصر بر انجام برنامه شخصی خودشون تو زندگی نیستن؛ وگرنه هر اتفاقی هم که بخواد براشون بیفته، قابل کنترل است؛ مثلاً ما هممون تجربه کردیم مثل شب امتحان، تمرکزمون صد برابر اول ترمه؛ برای اینکه اون موقع به برنامه زمان‌مند و هدفمند و خیلی جدی رو دنبال می‌کنیم؛ مثل اول ترم نیست که جدی نگیریم؛ بنابراین به نظرم مهم‌ترین عاملی که می‌تونه کمک کنه، داشتن یک آرمان شخصیه» (مشارکت‌کننده شماره ۷). «یکیش بحث خود فرده که به نظر من به عامل خیلی مهمیه تو این قضیه؛ مثلاً شخصیت فرد البته من عقیده دارم حتی تو شخصیتش آدم می‌تونه به مقدار تغییرات ایجاد کنه» (مشارکت‌کننده شماره ۴).

زیرمضمون ۶-۳: شناخت افکار و مشکل

نوع مشکل پیش آمده، آگاهی و شناخت از آن و دسته‌بندی و ریشه‌یابی افکار از جمله مواردی بودند که از مصاحبه‌های مشارکت‌کننده‌ها استخراج و در زیرمضمون شناخت افکار و مشکل قرار داده شد. «از طرفی نوع مشکل هم به نظرم مؤثره. بعضی از مشکلات هستن مثل سوگ، طلاق و انواع تروماها که واقعاً ذهن را پر می‌کنن و مدیریت افکار رو سخت می‌کنن» (مشارکت‌کننده شماره ۲). «اینکه ما بیاییم توی هر کاری فقط به همون کار فکر کنیم. یکی دیگه اینکه اول بیایم فکرها رو بشناسیم؛ یعنی اینکه فکرها رو دسته‌بندی بکنیم؛ یعنی فکر مثبت، فکر منفی، فکر مخرب و فکر سازنده و هر مدل فکر می‌کنیم تو یکی از این دسته‌بندی‌ها قرارش بدیم. به نظر من اگر دسته‌بندی فکرها رو انجام بدهیم و بشناسیم که هر فکری در کدام یک از دسته‌ها قرار می‌گیره، خیلی کمک‌کننده هست برامون» (مشارکت‌کننده شماره ۸). «به نظرم اولین عاملی که می‌تونه تو این زمینه مؤثر باشه، داشتن آگاهی از یک همچین مسئله‌ای و مشکلی هست و درک اینکه افکار مزاحم بهتره که نباشن و باید کنترل بشن و اینکه می‌شه کنترلش کرد؛ یعنی آگاهی از مشکل و این تفکر که این مسئله قابل کنترل است» (مشارکت‌کننده شماره ۷).

محور چهارم: پیامدهای مدیریت افکار

نتایج و پیامدهای مدیریت افکار به دو مضمون اصلی مطرح شد: «پیامدهای عملکردی» شامل یک زیرمضمون در همه ابعاد زندگی اعم از بعد فردی، معنوی، اجتماعی و... و «پیامدهای روان‌شناختی» شامل زیرمضمون‌های هدف‌گذاری، تحلیل و اولویت‌بندی افکار و برخی موارد روانی. زیرمضمون‌های فوق شامل نمونه‌های زیادی بودند که موارد کلیدی و اساسی آن تبیین و روایات مشارکت‌کنندگان بیان شده است.

مضمون اصلی ۷: پیامدهای عملکردی

زیرمضمون ۷-۱: همه ابعاد زندگی

براساس بیانات مشارکت‌کنندگان مدیریت افکار به‌طور کلی در همه ابعاد زندگی، اعم از بعد فردی و اجتماعی و... سبب پیشرفت و ارتقای فرد می‌شود.

«جریان زندگی حالا تو همه ابعاد تحصیل، کار، روابط خیلی به سمت جریان مثبتی پیش می‌ره و طبیعتاً باعث می‌شه آدم بتونه تصمیم‌های درستی بگیره و بتونه تو زندگیش پیشرفت داشته باشه. طبیعتاً مدیریت افکار خیلی خیلی باعث ارتقا و پیشرفت آدم می‌شه؛ حالا توی هر بعدی از زندگی اگر به کار بیره به پیشرفت می‌تونه برسه» (مشارکت‌کننده شماره ۹). «قطعاً می‌تونه روی زندگی فرد تأثیر بذاره، روی درسش، روی کارش می‌تونه تأثیر بذاره» (مشارکت‌کننده شماره ۴). «مدیریت افکار واقعاً می‌تونه تو جای جای زندگی آدم تأثیر داشته باشه» (مشارکت‌کننده شماره ۳). مواردی مانند نداشتن بیماری‌های جسمی مانند سردردها، میگرن، بی‌خوابی و...، انجام امور به‌صورت بهتر و با تمرکز بیشتر، در لحظه زندگی کردن، بالارفتن عملکرد در کار و زندگی، نشاط و سلامتی جسمی-روانی، نظم شخصی، حال خوب فرد و... از پیامدهای مدیریت افکار در

بعد فردی هستند. برخی از روایت‌ها به بیان زیر است. «یه نکته دیگه هم هست که افکار خودکار معمولاً با عواقب جسمی هم در بعضی افراد همراه؛ مثلاً با میگرن مرتبطه و اگر کسی مدیریت افکار نداشته باشه، مشکلات جسمی مثل میگرن یا سردردهای مختلف دیگه رو تجربه می‌کنه» (مشارکت‌کننده شماره ۲). «لذت هرچه بیشتر از زندگی روزمره، انجام امور با تمرکز بیشتر و کیفیت هرچه بهتر، آرامش درونی و سلامت روان از مواردی است که می‌توان به‌عنوان پیامدهای مدیریت افکار مطرح کرد» (مشارکت‌کننده شماره ۱۴). «تمرکز و توجه‌مون بهتر می‌شه، حافظمون بهتر می‌شه، اضطراب و افسردگی کاهش پیدا می‌کنه، وسواس‌هامون کمتر می‌شه، راحت‌تر می‌تونیم تصمیم بگیریم، عملکرد در کار و زندگی‌مون بالاتر می‌ره، از زندگی بیشتر لذت می‌بریم، یک حالت خودآگاهانه داریم مایند فولیم درواقع و در لحظه داریم زندگی می‌کنیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۸). «نظم و انضباط شخصی و فردی، آرامش فردی بیشتر می‌شه، حس قدرتمندی و توان فردی به آدم می‌ده وقتی که ببینم افکارم رو کامل می‌تونم دست‌خودم بگیرم و مدیریت کنم، یک اعتمادبه‌نفسی بهم می‌ده که خیلی شیرینه. یکی دیگه اینکه توی هر کاری موفق می‌شیم و موفقیت یک موفقیت چشمگیر و درستی هست» (مشارکت‌کننده شماره ۸).

از پیامدهای اجتماعی مدیریت افکار، مواردی مانند توانایی ابراز وجود و عقاید در جمع‌ها و محیط‌های اجتماعی، افزایش مقبولیت بیرونی، روابط اجتماعی بهتر و بانشاط‌تر، کاهش شایعه‌پراکنی‌ها، افزایش احترام متقابل، رعایت حقوق شهروندی، ایجاد جامعه مبتنی بر شایستگی، تحلیل بهتر موقعیت‌های اجتماعی، عدالت اجتماعی، کاهش تصمیم‌گیری‌های عجولانه و احساسی و... مطرح شد. برخی از مشارکت‌کنندگان بیان کردند: «به نظر من مدیریت افکار وقتی که باشه، از اونجا که جامعه متشکل از افرادی هست، افرادی داریم که جامعه‌مون می‌تونن بهتر تصمیم‌گیری کنن و وقتی شما بهتر تصمیم‌گیری کنی، قطعاً نزاع‌های اجتماعی و تصمیم‌های احساسی خیلی کمتر می‌شه. همچنین استدلال آدم‌ها خیلی بهتر می‌شه و در جامعه می‌تونیم به عدالت برسیم، می‌تونیم به احترام متقابل برسیم، می‌تونیم به رعایت حقوق اجتماعی برسیم و... خیلی از استرس‌ها و تنش‌هایی که می‌تونیم توی جامعه داشته باشیم، کاسته می‌شه و قطعاً نشاط اجتماعی به وجود میاد. همچنین جامعه مبتنی بر شایستگی خواهیم داشت...» (مشارکت‌کننده شماره ۳). «به نظر می‌رسد اصلی‌ترین ارمغان توانایی مدیریت افکار، حصول آرامش شخصی و درونی و افزایش مقبولیت بیرونی (در برخورد با دیگری) است» (مشارکت‌کننده شماره ۱۱).

مضمون اصلی ۸: پیامدهای روان‌شناختی

پیامدهای روان‌شناختی مدیریت افکار در سه زیرمضمون «هدف‌گذاری»، «تحلیل و اولویت‌بندی افکار» و «پیامدهای ذهنی - روانی» سازمان‌دهی شد. حال به بیان موارد آن‌ها و نمونه روایت‌های مشارکت‌کنندگان می‌پردازیم.

زیرمضمون ۸-۱: هدف‌گذاری

این زیرمضمون شامل شناخت هدف، ایجاد انگیزه و تسهیل مسیر رسیدن به هدف است. «... یه جورایی جوابمو تو سؤال‌های قبلی گفتم. باعث می‌شه هدف‌ت رو بشناسی و تمرکز کنی و راه‌های رسیدن به هدف‌ت رو از اول بدونی» (مشارکت‌کننده شماره ۱۶). «من مدیریت افکار رو تمرکز روی اون برنامه که دارم می‌دونم که باعث تغییر رفتار به سمت انجام کار موردنظر می‌شه. رسیدن به هدف حتی در حد کم هم انگیزه برای برنامه‌ریزی اهداف بعدی می‌شه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۷).

زیرمضمون ۸-۲: تحلیل و اولویت‌بندی افکار

بحث تحلیل، اولویت‌بندی و سازمان‌دهی افکار، پذیرش افکار براساس دلیل و استدلال، از مصاحبه‌های مشارکت‌کنندگان برداشت شد. برخی روایات آنان به شرح زیر است. «یک موضوع دیگه سلامتی هست. یکی از فاکتورهای که به سلامت روانی افراد منجر می‌شه، داشتن سنس اف پروپورشن یا وزن‌دهی به امور است؛ افراد باید وزن‌دهی به امور را در مقابل هم دیگه بلد باشن؛ مثلاً اموری مثل تحصیل، شغل، خانواده همه این‌ها در کنار هم هر کدوم چقدر وزن دارند و درواقع کدوم یکی اولویت بیشتری در زندگی‌شون داره. این فاکتور که در بحث سلامت روان مطرحه و این هم بحث مقایسه بین امورات هست. کسانی که توانایی مقایسه کردن و اولویت‌کردن و وزن‌دهی به امورات رو و «سنس اف پروپورشن» دارن، افراد دارای سلامت روانی بیشتری هستند. فکر کنم این موضوع اینجا با مدیریت افکار هم‌پوشی داره و با هم مرتبط هستند. من دو نمونه پیامد مثبت به ذهنم می‌رسه یکیش موفقیت هست. افرادی که موفق هستند، مطمئناً دارای یک نوع توانایی اولویت‌بندی و توانایی تجزیه و تحلیل و مدیریت افکار هستند. به نظرم موفقیت یکی از پیامدهاست و خیلی از افرادی که ناموفق هستن، همین نکته رو نمی‌تونن رعایت کنن؛ یعنی اولویت‌بندی و تجزیه و تحلیل افکارشونو. دومین پیامد شادی هست. کسی که می‌تونه ساماندهی بده به افکار خودش، فکر می‌کنم آدم شادی خواهد بود و اینکه می‌تونه یه جورایی تعادل برقرار بکنه و افکاری که به سراغش میاد و بین کارهایی که انجام خواهد داد» (مشارکت‌کننده شماره ۶).

زیرمضمون ۸-۳: پیامدهای ذهنی - روانی

پیامدهایی مانند سلامتی و آرامش روانی، تصمیم‌گیری آسان‌تر، کاهش اضطراب و افسردگی، بهتر شدن توجه و تمرکز، مدیریت هیجانات، بهزیستی روانی، زندگی آرام و لذت‌بخش‌تر، ثبات فکری و ذهنی، بهبود فعالیت حافظه و فهم عمیق مطالب از بیانات مشارکت‌کننده به‌عنوان پیامدهای ذهنی - روانی مدیریت افکار طبقه‌بندی شد. در ادامه به بیان برخی روایت‌ها می‌پردازیم. «با مدیریت افکار، آرامش فردی بیشتر می‌شه، حس قدرتمندی و توان فردی به آدم می‌ده، وقتی که ببینم افکارم رو می‌تونم کامل دست خودم بگیرم و مدیریت کنم، یک اعتمادبه‌نفسی بهم می‌ده که خیلی شیرینه. یکی دیگه اینکه توی هر کاری موفق می‌شیم و موفقیت یک موفقیت چشمگیر و درستی هست» (مشارکت‌کننده شماره ۸). «لذت هر چه بیشتر از زندگی

روزمره، انجام امور با تمرکز بیشتر و کیفیت هرچه بهتر، آرامش درونی و سلامت روان از مواردی است که می‌توان به‌عنوان پیامدهای مدیریت افکار مطرح کرد» (مشارکت‌کننده شماره ۱۴). «تمرکز و توجه‌موم بهتر می‌شه، حافظ‌موم بهتر می‌شه، اضطراب و افسردگی کاهش پیدا می‌کنه، وسواس‌هامون کمتر می‌شه، راحت‌تر می‌تونیم تصمیم بگیریم، عملکرد در کار و زندگی‌مون بالاتر می‌ره، از زندگی بیشتر لذت می‌بریم، یک حالت خودآگاهانه داریم مایند فولیم درواقع و در لحظه داریم زندگی می‌کنیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۸). «موفقیت در کارها، نشاط و سلامت جسمی و روانی، زندگی سالم، تزریق افکار مثبت به دیگران، روحیه خیرخواهی، افزایش قدرت تصمیم‌گیری و غیره از نتایج آن است» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

محور پنجم: راهکارهای مدیریت افکار

راهکارهای بهبود مدیریت افکار که براساس تحلیل مصاحبه‌های مشارکت‌کنندگان به دست آمد، شامل دو زیرمضمون راهکارهای عملکردی و راهکارهای روان‌شناختی است. راهکارهای عملکردی شامل زیرمضمون های «پیوند با معنویت»، «خودمشغولیتی»، «توجه به تغذیه و سلامت»، «برنامه‌ریزی»، «ارتباطات اجتماعی و محیطی» و «مطالعه و آموزش» و راهکارهای روان‌شناختی شامل زیرمضمون های «شخصی و فردی»، «تمرین‌های روان‌شناختی» و «افزایش آگاهی و شناخت» است که در ادامه به بیان آن‌ها می‌پردازیم.

مضمون اصلی ۹: راهکارهای عملکردی

زیرمضمون ۹-۱: پیوند با معنویت

مواردی مانند رسیدن به سلامت معنوی، انجام گناهان کمتر، کنترل شنیدن موسیقی و دیدن تصاویر و انس با قرآن در این زیر مضمون قرار داده شدند. «علامه طباطبایی در این زمینه یک راهکار عملی دادند. انس با قرآن به‌مرور به انسان در مدیریت افکار کمک می‌کنه و کسی که گناهان کمتری می‌کنه، مدیریت افکار بهتری داره؛ چون وقتی جلوی خطای ذهن گرفته بشه، پس جلوی خطا هم در عمل گرفته می‌شه. هر موسیقی را گوش ندادن، هر فیلم و تصویری را ندیدن، هر حرفی را نزدن، مورد دیگری که هست اینه که افکاری که در ذهن و قوه خیال انسان می‌گذرد، در خواب انسان معلوم می‌شه. اگر خواب‌های انسان آشفته است، یعنی قوه خیال انسان آشفته‌گی داریم، اگر در خواب انسان دچار خطاها یا گناهان می‌شه، یعنی انسان بهش فکر نکرده، خواب انسان آینه قوه خیال انسان هست. ربط بین مدیریت افکار و قوه خیال هم معلوم است» (مشارکت‌کننده شماره ۱۵).

زیرمضمون ۹-۲: خودمشغولیتی

مواردی مانند تفریح، سرگرم بودن، دیدن فیلم، موسیقی، مشغول شدن به یک کار، برنامه یا علاقه، بازی کردن و... در زیر مضمون خودمشغولیتی قرار گرفتند. «ورزش و تحرک، موسیقی، تغذیه مناسب، مطالعه و یادگیری مداوم، نگاه مثبت به زندگی، و توجه به قانون جذب، بخشش و مهربانی، نوشتن افکار منفی روی

کاغذ، دنبال کاری که علاقه داریم برویم و سرگرم باشیم و بی‌توجهی به نظرات مخرب دیگران و غیره زمینه بهبود افکار سالم را فراهم می‌کنن» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲). «مثلاً مشغول شدن به یک برنامه هدفمند فردی می‌تونه خیلی در مدیریت افکار کمک کنه؛ مثل همون مثال شب امتحان که زد که آدم هیچ فکر مزاحم می‌تونه مانع تمرکزش روی درس بشه و اینکه اگر اون اضطرار هم وجود نداشته باشه، باز مشغول شدن به یک علاقه فردی، صحبت با یک دوست، گوش دادن به موسیقی، دیدن فیلم، بازی کردن، راه رفتن و ورزش کردن همه می‌تونن در لحظه باعث این بشن که آدم جلوی فکرهای مزاحم رو بگیره» (مشارکت‌کننده شماره ۷).

زیرمضمون ۹-۳: توجه به تغذیه و سلامت

ورزش روزانه و توجه به تغذیه از مواردی بود که مشارکت‌کنندگان مطرح کردند. «ورزش و تحرک، موسیقی و تغذیه مناسب به نظر من زمینه بهبود افکار سالم را فراهم می‌کنه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲). «ورزش روزانه فوق‌العاده تأثیرگذاره. من اینو حس کردم» (مشارکت‌کننده شماره ۵).

زیرمضمون ۹-۴: برنامه‌ریزی

این زیرمضمون شامل برنامه‌ریزی‌های دقیق و روزانه، نظم‌دادن به کارها، مدیریت زمان و... است. «چون مطالعات دقیقی تو این زمینه نداشتم، خیلی نمی‌تونم راهکارهایی رو پیشنهاد بدم. چیزهایی که خودم تا حالا انجام دادم رو می‌گم. نظم‌دادن و برنامه‌ریزی کردن. اینکه هر شب برای روز بعدمون برنامه‌ریزی داشته باشیم، باعث می‌شه مدیریت افکارمون رو در طول روز داشته باشیم» (مشارکت‌کننده شماره ۸). «راهکارها می‌تونند عمومی یا حسب خلاقیت فردی، شخصی‌سازی شده باشن؛ مثلاً برنامه‌ریزی دقیق، مدیتیشن و تمرینات ذهن آگاهی، رسیدگی به سلامت معنوی، به‌کارگیری روش‌های کنترل هیجان و استرس، اختصاص دادن ساعاتی از روز جهت تفکر و تأمل مورد خود یا موقعیت پیرامونی» (مشارکت‌کننده شماره ۱۱). «باید حتماً یه زمان ثابت در شبانه‌روز رو در نظر بگیریم و به این تمرین پردازیم و اگر در زمان‌هایی دیگه این افکار اومدن به خودمون می‌گیم الان زمانش نیست، فلان ساعت که تایمش هست، بهت می‌پردازم و آن زمان واقعاً اختصاص به افکار داشته باشه و برون‌ریزی بشه» (مشارکت‌کننده شماره ۲).

زیرمضمون ۹-۵: ارتباطات اجتماعی و محیطی

این زیرمضمون مرتبط با مواردی از قبیل شرایط و محیط اطراف، ارتباطات و تعاملات اجتماعی، مباحثه، مشورت و بیان افکار، کار گروهی و... است که در ادامه برخی از روایت‌های مشارکت‌کنندگان را بیان می‌کنیم. «اگر این توانایی رو نداریم که با خودمون ارتباط خوبی داشته باشیم و در نهایت بتونیم با فکر هم ارتباط برقرار کنیم و کشف نکنیم، بهتره در کنارش به مشاور مراجعه کنیم تا در مورد این فاصله‌ای که بین خودمون و فکرهامون هست و ناتوانی که نمی‌تونیم فکرهای مختلف را بررسی کنیم، کمک بیشتر بگیریم

در مورد فکری که اذیت می‌کند و نمی‌تونیم کنترلش کنیم. در کل با کسی که امن هستش و فرد مورد اعتمادی هست، صحبت کنیم و توی ذهنمون نگه نداریم و تبدیلیش نکنیم، چه نوشتاری چه صحبت با فرد دیگر» (مشارکت‌کننده شماره ۱۹). «به نظر من می‌تونه برآیندی از کنترل اطراف باشه؛ مثل محیط اطراف، انسان‌های اطراف، شرایط اطراف» (مشارکت‌کننده شماره ۵). «راهکارها را گفتیم؛ مثلاً کتاب‌هایی که در این زمینه وجود داره، کارگاه‌هایی که هست متخصص‌هایی که در حوزه هستند، این‌ها رو قبلاً گفتیم؛ مثلاً کمک بگیره حتی از دوستاش؛ مثلاً کسی که دانشجو می‌تونه از اون‌هایی که قوی‌ترین کمک بگیره، مثلاً تو مدرسه که متأسفانه تو کشور ما کار گروهی خوب جا نیفتاده و همیشه یک فرد کاری رو انجام می‌ده، ولی درستش اینه که گروه‌بندی بشه و فردی که تو گروه قرار می‌گیره، اون نقاط ضعفش اصلاح بشه یا اینکه اونیه که ضعیفه و تو گروه وارد می‌شه، نقص‌هاش به مقدار بهتر بشه و رفع بشه» (مشارکت‌کننده شماره ۴).

زیرمضمون ۹-۶: مطالعه و آموزش

«به نظرم اگه واحد درسی در این زمینه تدوین بشه که به نظرم خیلی مهمه و مثلاً برای ما که تو دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی داریم درس می‌خونیم و آموزش بزرگسالان می‌خونیم، خیلی مهمه که مدیریت بلد باشیم، المان‌ها رو بشناسیم، فاکتورهاش رو بشناسیم، زیرشاخه‌هاش رو بشناسیم، بتونیم متناسب با اون رفتار کنیم و بتونیم متناسب با محیطی که هستیم برخورد کنیم. به نظر من خیلی مسئله مهمیه. تو دنیای امروز یک علم به‌روز محسوب می‌شه. پیشنهاد من اینه که اگه مقدوره برای اساتید یک کارگاهی در این زمینه گذاشته بشه. قطعاً کارگاه موفق خواهد بود. برای منی که رشته آموزش بزرگسالانه، بتونم افکارم رو مدیریت کنم یک فاکتور خیلی مهم محسوب می‌شه. تو زندگی شخصی هم این مسئله می‌تونه خیلی مهم و تأثیرگذار باشه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۶). «مثلاً آموزش در مقاطع پایین، آموزش در خانواده، آموزش توانایی تفکر و استدلال، آموزش استقلال به کودک، مسائل اقتصادی جامعه، ساکناناران کشور باید عوامل تنش‌زا در جامعه را کاهش دهند و با کاهش آن‌ها شخص به آرامش می‌رسه و می‌تونه تصمیم‌های بهتری بگیره، مشکلات اقتصادی، معیشتی، ازدواج، افزایش اعتمادبه‌نفس و غیره» (مشارکت‌کننده شماره ۳).

مضمون اصلی ۱۰: راهکارهای روان‌شناختی

راهکارهای روان‌شناختی شامل سه زیرمضمون «شخصی و فردی»، «تمرین‌های روان‌شناختی» و «افزایش آگاهی و شناخت» است که به بیان آن‌ها می‌پردازیم.

زیرمضمون ۱۰-۱: شخصی و فردی

«خوب همه ما دچار این موضوع می‌شیم که افکار مزاحم سراغمون میاد و درگیر این افکار می‌شیم و نمی‌تونیم متمرکز بشیم و به حالت وسواس‌گونه بخوایم به یک موضوعی فکر می‌کنیم. اولین چیز اینه که این موضوع را بپذیریم و با خودمون به یک صلح برسیم و این‌طوری نباشه که وقتی این اتفاق میفته

بخواهیم خودمون رو سرزنش کنیم یا با حالت پرخاش با خودمان برخورد کنیم؛ همون حالتی که تو ذهن‌آگاهی اتفاق میفته که مهربونی سعی کنیم توجهمون رو برگردونیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۸). «مسائل عاطفی هم می‌تونه جزء این موارد باشه؛ مسائلی که به‌طور غیرارادی توجه ما را به سمت خودش به خودت درگیر می‌کنه؛ پس من اگر یک طوری برنامه بچینم که بدونم تمایلاتم رو بهشون ارزش بدم و بهشون توجه کنم، شاید بهتر بتونم افکارم رو مدیریت بکنم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۳).

زیرمضمون ۱۰-۲: تمرین‌های روان‌شناختی

این زیرمضمون شامل تمرین‌های مختلف روان‌شناختی است که از تحلیل بیانات مشارکت‌کنندگان استخراج شد. تمرین‌هایی مانند تمرکز و تلقین، نوشتن افکار، پروتکل‌های درمانی، راهکارهای مبتنی بر انگیزش، سرکوب‌نکردن افکار، پذیرش افکار، قضاوت‌نکردن افکار، توجه‌برگردانی، تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، روان‌درمانی، مدیتیشن و... «برای افرادی مثل ما که آموزش پایه ندیدن، برای اینکه با مدیریت افکار آشنا بشن یک سری تمرین‌هاست که من خودم اون‌ها رو انجام می‌دم؛ مثل تمرین‌های تمرکز و وقتی این تمرین‌ها را انجام می‌دین تمرکزتون روی کارهاتون بیشتر می‌شه» (مشارکت‌کننده شماره ۱). «این راهکارها خیلیاش در حوزه درمان هست؛ یعنی ما یک پروتکل درمانی به افراد می‌دیم» (مشارکت‌کننده شماره ۲). «اولین چیز اینه که این موضوع را بپذیریم و با خودمون به یک صلح برسیم و این‌طوری نباشه که وقتی این اتفاق میفته، بخوایم خودمون رو سرزنش کنیم یا با حالت پرخاش با خودمون برخورد کنیم؛ همون حالتی که تو ذهن‌آگاهی اتفاق میفته و سعی کنیم توجهمون رو برگردونیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۸). «دومین انگیزه هست، به نظرم اگه درمورد امورمان انگیزه‌هایی رو پیدا نکنیم و چشم‌اندازهایی برای خودمون در پشت موضوعات تعریف نکنیم، یا برای رسیدن به اون‌ها به خودمان جایزه ندیم، نمی‌تونیم به مدیریت افکار و درنتیجه عملکرد مناسب برسیم» (مشارکت‌کننده شماره ۶). «خودم از روان‌درمانی استفاده کردم و نتایج خوبی هم برام داشته. همچنین از مشورت هم برای اینکه چه کار کنم چطور پیش برم و غیره استفاده می‌کنم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۷).

زیرمضمون ۱۰-۳: افزایش آگاهی و شناخت

افزایش آگاهی و شناخت فرد از خود و افکار خود، مدنظر مشارکت‌کنندگان بود که به بیان برخی از روایات می‌پردازیم. «کسب دانش در این زمینه و مطالعه و مباحثه با افراد آگاه در این زمینه و تمرین کردن» (مشارکت‌کننده شماره ۲۰). «به نظر من مهم‌ترین عامل آگاهی‌داشتن به این است که نباید الان ذهن من درگیر یک فکر مزاحم باشه. این آگاهی خودش می‌تونه کمک کنه به کنترل افکار مزاحم» (مشارکت‌کننده شماره ۷). «یکی از راهکارها اینه که فکرهای مختلفی رو که داریم یادداشت کنیم و ببینیم از کجا اومدن، چه پیامی برای ما دارن، چرا این فکر سراغم اومده و سعی کنیم نگاه بدون قضاوت داشته باشیم. اگر فکرها و خودگویی‌های منفی به خودمون و دیگران داریم، این‌ها رو هم بررسی بکنیم، قسمت‌های مثبت رو در نظر

نگیریم و هر چیزی که هست رو بررسی کنیم» (مشارکت‌کننده شماره ۱۹). «... و مطالعه و یادگیری مداوم و... هم می‌تونه زمینه بهبود افکار سالم رو فراهم کنه» (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف واکاوی ادراک دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، از مفهوم مدیریت افکار انجام شد. اهمیت مدیریت افکار، با توجه به نقش و پیامدهایی که در زندگی افراد دارد، قابل توجه است. مدیریت مناسب افکار و ذهن، براساس یافته‌های این پژوهش، موجب بهبود روند زندگی انسان در همه ابعاد آن، اعم از بعد فردی، خانوادگی، اجتماعی، تحصیلی، معنوی و روانی می‌شود. در دوران فعلی اپیدمی ویروس کرونا نیز افراد دچار اختلال‌های عاطفی، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی، عصبانیت، افسردگی و علائم استرس می‌شوند. همچنین تغییرات رفتاری مانند جلوگیری از شلوغی مکان‌ها و شستن محتاطانه دست‌ها و موارد دیگر از علائم روان‌شناختی هستند که می‌توانند از چندین ماه تا سه سال پس از دوران قرنطینه ادامه یابند (کتیرول، ۲۰۲۰). این موارد از پیامدهای مفیدی هستند که توانایی مدیریت افکار را برای انسان به ارمغان می‌آورد؛ بنابراین با توجه به این‌گونه موارد و موارد مشابه، لزوم توجه بیشتر به مدیریت افکار و راهبردهای آن، به‌ویژه در زمینه بیماری فعلی نیز بیش‌ازپیش احساس می‌شود.



شکل ۲. محورهای مدیریت افکار و مضامین اصلی آنها

نتایج این پژوهش، مدیریت افکار را در پنج محور مفهوم، نقش (اثر)، عوامل مؤثر، پیامدها و راهکارها خلاصه می‌کند. هر محور، شامل دو مضمون اصلی عملکردی و روان‌شناختی و زیرمضمون‌های متعددی بود که بیان شد. در مجموع با توجه به هدف پژوهش مبنی بر اینکه مدیریت افکار از منظر دانشجویان به چه معنا و مفهومی است و درک آنان، براساس اینکه پنج محور بیان شده (مفهوم، نقش، عوامل مؤثر، پیامدها و راهکارها) به چه صورت است، نتایج مفصلی حاصل شد که در ادامه به تبیین و بحث درمورد آن‌ها پرداخته شده است.

محور مفهوم

مشارکت‌کنندگان درباره مفهوم مدیریت افکار، مواردی درمورد برداشت خود از آن و راهبردهایی که برای مدیریت افکار به کار می‌گیرند، مطرح کردند. مواردی از قبیل تصمیم‌گیری، توانایی زمان‌بندی افکار، شناخت، تحلیل و طبقه‌بندی افکار. همچنین از مواردی که افراد برای مدیریت افکارشان به کار می‌گیرند، می‌توان به تجزیه و تحلیل افکار، توجه‌برگردانی، شناخت و طبقه‌بندی افکار، اختصاص دادن زمان مشخص به افکار، خودمشغولیتی، صحبت با دیگران و موارد دیگر اشاره کرد که با نتایج پژوهش ولز و دیویس (۱۹۹۴) درباره راهبردهای کنترل افکار و نتایج پژوهش فتی، موتایی، مولودی و ضیایی (۱۳۸۹) همسویی دارد.

محور نقش

نقش مدیریت افکار توسط مشارکت‌کنندگان به صورت کلی در همه ابعاد زندگی، بعد فردی، اجتماعی، اقتصادی، تحصیلی، در زمینه بهبود روانی و معنوی، شخصیتی و فردی، تمرکز و نظم ذهنی و انگیزه مطرح شد که با نتایج پژوهش‌های عاشوری و همکاران (۱۳۸۸) و لیوبومیرسکی، شلدون و اسکید (۲۰۰۵) همسویی دارد.

محور عوامل مؤثر

درمورد عوامل مؤثر بر مدیریت افکار در زیرمضمون‌های عملکردی و روان‌شناختی، موارد متعددی بیان شد؛ از جمله عوامل فیزیکی و رسانه (ورزش، تفریح، خواب مناسب، بالارفتن سن، کنترل استفاده از تلفن همراه، تلویزیون و فضای مجازی)، عوامل روان‌شناختی عملکردی (قرآن‌خواندن، انجام تمرین‌های اصولی روان‌شناسی، مقابله مسئله‌مدار، نوشتن افکار، تمرین‌های ذهن آگاهی و تمرکز)، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری، جو اجتماعی و محیطی، مطالعه و آموزش، خودآگاهی، اعتمادبه‌نفس، پذیرش موقعیت، تیپ‌های شخصیتی افراد، شناخت، دسته‌بندی و ریشه‌یابی افکار و... که در بیشتر موارد با پژوهش‌های کلارک (۲۰۰۴) و لانگ (۲۰۱۷) همسویی دارد.

محور پیامدها

در زمینه پیامدهای مدیریت افکار، که شامل دو مضمون عملکردی و روان‌شناختی است، برای افرادی که توانایی مناسبی در مدیریت افکار دارند، پیامدهای بسیار مثبت و قابل‌توجهی پیش‌بینی می‌شود؛ از جمله رسیدن به اهداف فردی، زندگی‌کردن در لحظه، توانایی تغییر و کنترل رفتار، زندگی سالم و بانشاط، حس قدرتمندی و اعتمادبه‌نفس، افزایش مقبولیت بیرونی و احترام متقابل، ایجاد عدالت اجتماعی، پیشرفت در تحصیل، خانواده و ایجاد جریان مثبت در زندگی، دستیابی به سلامت روانی و... پیامدهای روانی (کاهش وسواس فکری و بهبود عملکرد حافظه، قدرت ذهنی بالا، حصول آرامش درونی و سلامت روان و...)، تحلیل و اولویت‌بندی افکار، افزایش توانایی استدلال، شناخت اهداف و هدف‌گذاری در زندگی و... که با نتایج پژوهش‌های عاشوری و همکاران (۱۳۸۸) و لیوبومیروسی، شلدون و اسکید (۲۰۰۵) همسویی دارد. همچنین در صورت ضعف در مدیریت افکار انتظار می‌رود این پیامدها به‌طور معکوس حاصل شوند.

محور راهکارها

راهکارهایی که مشارکت‌کنندگان برای بهبود توانایی مدیریت افکار مطرح کردند، در دو مضمون عملکردی و روان‌شناختی دسته‌بندی شد. مواردی شامل پیوند با معنویت (انس با قرآن، بخشش و مهربانی، کنترل استفاده از موسیقی، فضای مجازی، گوشی تلفن و...)، خودمشغولیتی (سرگرمی، دیدن فیلم، موسیقی و...)، توجه به تغذیه و سلامت (تحرک، ورزش روزانه و تغذیه مناسب)، برنامه‌ریزی (مدیریت زمان و نظم‌دادن به امور)، ارتباطات محیطی و اجتماعی (مراجعه و مشورت با متخصصان، بیان افکار، تعامل مناسب با افراد، توجه به شرایط و محیط اطراف)، مطالعه و آموزش (تدوین واحد درسی در این زمینه، برگزاری کارگاه‌ها، مطالعه کتب و مقالات روان‌شناسی، مطالعه کتب غیردرسی، آموزش مدیریت افکار در مقاطع تحصیلی اولیه، آموزش‌های پایه (مهارت‌های نرم، تفکر نقاد، مدیریت افکار و...)، آموزش در خانواده و...)، راهکارهای شخصی و فردی (نگاه مثبت به زندگی، تشویق و ایجاد انگیزه برای خود، تمرکز بر اهداف، دنبال کردن علایق شخصی و...)، تمرین‌های روان‌شناختی (تمرین‌های تمرکز، تلقین‌کردن، نوشتن افکار روی کاغذ، پذیرش موضوع یا فکر وارد و سرکوب‌کردن افکار، پروتکل درمانی، توجه‌برگردانی، تمرین‌های ذهن‌آگاهی، استوپ‌های ذهنی، مدیتیشن و...)، افزایش آگاهی و شناخت (کسب دانش و آگاهی در زمینه افکار و مدیریت آن‌ها، شناخت جنس افکار و شناخت خود). برخی از راهکارهای مذکور، با نتایج پژوهش شیفر و فوردیانی (۲۰۱۵) و پژوهش کسلی و همکاران (۲۰۱۶) همسویی دارد.

در مجموع تأکیدهای مشارکت‌کنندگان در ارائه راهکارهایی برای بهبود توانایی مدیریت افکار، براساس برداشت پژوهشگر از مفاهیم آن، بیشتر حول مسائلی مانند ایجاد پیوند با امور معنوی و احساس آرامش از وجود خالق که تمام امور فرد و جهان به دست اوست و نگران‌نبودن به دلیل گذشته یا آینده، قوی‌کردن اراده و توکل به خدا؛ چراکه هرچه ایمان به خدا در انسان قوی‌تر باشد، آرامش و توانایی حل مشکلات نیز بیشتر خواهد بود. بالا بردن آگاهی و شناخت فرد با مطالعه و شرکت در کارگاه‌های مرتبط با این حوزه و شناخت

مکانیسم تفکر و انواع آن، مراجعه به افراد مطلع در این زمینه و مشورت کردن با آنان، تدوین واحد درسی در این حوزه و توجه بیش‌ازپیش به این موضوع، انجام پروتکل‌های درمانی تحت نظر فرد متخصص، تمرین‌های ذهن‌آگاهی و... بسیار مورد تأکید مشارکت‌کنندگان قرار گرفت. به‌علاوه می‌توان مواردی همچون ورزش کردن مداوم، دوری از اخبار ناگوار مطبوعات و رسانه‌ها و تجدیدنظر در روابط با افراد منفی‌گرا، بدبین و ناامید را بیان کرد که راه ورود به افکار منفی را به ذهن افراد خواهد بست و درنهایت توانایی مدیریت افکار را تسهیل خواهد کرد.

درواقع تمرکز بیشتر صحبت‌های مشارکت‌کنندگان بر تقویت ارتباطات اجتماعی و دوری از انزوا بود. به نظر می‌رسد انزوا و خلوت‌گزینی، افکار انسان را به سمت و سوهای مختلفی می‌برد. همچنین سبب هجوم افکار بدون فیلتر مختلفی به ذهن انسان می‌شود. درواقع خودمشغولیتی چه به‌صورت انجام روزانه شغل شخصی یا مشغول شدن به وسایل ارتباط جمعی برای تقویت ارتباطات یا سایر مشغولیت‌هایی که می‌توانند به فرد در انسجام‌بخشیدن به افکار وی کمک کند و در مدیریت افکار بسیار کمک‌کننده باشد.

مطلب مهمی که برخی از مشارکت‌کنندگان به آن اشاره کردند، مسئله نیاز بود؛ درواقع بخش مهمی از آشفته‌گی ذهنی و پراکندگی افکار می‌تواند به رفع‌نکردن نیازهای اولیه و اساسی فرد مرتبط باشد. به نظر می‌رسد بحث مدیریت افکار، ارتباط تنگاتنگی با بحث نیازها در انسان داشته باشد. مازلو^۱ به‌عنوان نخستین نظریه‌پرداز انسان‌گرا، نظریه روان‌شناسی خود را با عنوان «نظریه انگیزه‌های انسان»^۲ در سال ۱۹۴۳ مطرح کرد (شولتز^۳، ۱۳۸۵، به نقل از مروتی، بهرامی، یعقوبی و غلامی، ۱۳۹۲). در این نظریه، انسان تعدادی نیازهای ذاتی دارد که فعال‌کننده و هدایت‌کننده رفتارهای اوست. این نیازها از قوی‌ترین و ابتدایی‌ترین آن‌ها تا ضعیف‌ترین و در عین حال بالاترین آن‌ها به‌ترتیب عبارت‌اند از: نیازهای فیزیولوژیک (نیاز به آب، غذا، هوا، خواب، رابطه جنسی و...)، نیاز به ایمنی (امنیت، ثبات، نظم، رهایی از اضطراب و...)، نیازهای عشق و تعلق‌داشتن (از طریق روابط عاطفی با شخص یا افراد دیگر و...)، نیاز به احترام (عزت‌نفس و احترام از سوی دیگران)، نیاز به خودشکوفایی^۴ (تحقق توانایی‌های بالقوه) (شولتز، ۱۳۸۵، به نقل از مروتی و همکاران، ۱۳۹۲) و نیاز به تعالی^۵ (فراترفتن از خود، وحدت با هستی و خداگون‌شدن). در هر مقطعی از زندگی، تقریباً تمام تمرکز ذهنی و توان فرد مصروف تأمین یکی از این نیازها می‌شود. هر بار که نیاز پایین‌تر و حیاتی‌تر تأمین شده، نیاز بالاتری مطرح می‌شود؛ تا آنجا که درنهایت بتوان به مرتبه خودشکوفایی و تعالی دست یافت که نقطه پایان حرکت استکمالی آدمی به‌شمار می‌رود (مروتی و همکاران، ۱۳۹۲).

با توجه به تحلیل بیانات مشارکت‌کنندگان و برداشت پژوهشگر، افکار مزاحم به‌طور عمده یا مربوط به

-
1. maslow, a.
 2. human motivations theory
 3. schultz, d.
 4. self – actualization
 5. excellence

آینده هستند یا گذشته. همان‌طور که شیفرد و فوردیانی (۲۰۱۵) به آن اشاره کرده‌اند و به نظر می‌رسد در صورت تأمین‌نشدن نیازهای مذکور در گذشته یا در آینده برای رسیدن به تعالی، افکار انسان به این موارد (تأمین نیازها) گره بخورد؛ بنابراین مدیریت کردن افکار یا بنا به تعبیر مشارکت‌کنندگان، تمرکز یا ذهن‌آگاهی و سایر مصداق‌های آن، برای انسان گاهی دشوار می‌شود. یک نمونه عینی و ملموس، اپیدمی ویروس کرونا و تأثیرات روان‌شناختی است که بر مردم جهان گذاشته است که در دسته افکار آینده‌گرا قرار می‌گیرد که می‌توان آن را دست‌کم زیرمجموعه دسته نیازهای مربوط به ایمنی قرار داد. البته شاید توجه به معنویت که به نظر می‌رسد بتوان تلویحاً آن را در ردیف ششم (نیاز به تعالی) در هرم مازلو (۱۹۹۳) قرار داد، بسیار در مدیریت افکار مؤثر باشد؛ چراکه برای نمونه همان‌طور که در قرآن آمده است؛ تعلق خاطر داشتن به یک پشتیبان معنوی و به یاد او بودن؛ زندگی انسان را از فشار و تنگی خارج می‌کند (قرآن کریم، ۲۰: ۱۲۴) و در نتیجه آرامش خاطر و بهبود روانی حاصل شده که منتج به مدیریت افکار می‌شود.

مواردی که بیان شد، به همراه عوامل مادی مانند ورزش، تفریح، کنترل استفاده از فضای مجازی، جو محیط و اجتماع، پذیرش موقعیت فعلی در زندگی، مطالعه و آموزش مناسب، همه با محور عوامل مؤثر بر مدیریت افکار، هم‌پوشانی حداکثری دارند. امید است تمام افراد، اعم از دانشجویان تمام مقاطع تحصیلی و قاطبه افراد جامعه که در کنترل و مدیریت افکار خویش دچار مشکل هستند و در تصمیم‌گیری‌ها و برنامه‌ریزی‌هایشان در عرصه زندگی تردید دارند و از لحاظ روانی و فکری توانایی مناسبی در کنترل و مدیریت ذهن آشفته خود ندارند، بتوانند از نتایج و راهکارهایی که در این پژوهش حاصل شد، نهایت استفاده را ببرند و در آرامش کافی به کمال زندگی مطلوب خود دست یابند؛ به‌ویژه در دوران اپیدمی ویروس کرونا در کشور که خواه ناخواه، افکار آحاد جامعه را به خود مشغول کرده و گاهی مردم را از پرداختن به امور مهم زندگی باز داشته و پرخاشگری را در آن‌ها رشد داده است. پیشنهاد می‌شود موضوع مدیریت افکار در میان دانشجویان دانشکده‌های فنی، علوم پایه و هنر نیز بررسی شده و نتایج با پژوهش حاضر مقایسه شود. در نهایت در زمینه افزایش توانایی مدیریت افکار با توجه به یافته‌های پژوهش، پیشنهادهای کاربردی زیر مطرح می‌شود:

توجه به امور معنوی و معنویات، در فضاهای دانشکده‌ها فراهم آید؛ چراکه براساس یافته‌ها در رشد توانایی مدیریت افکار به‌طور قابل‌توجهی مؤثرند.

براساس یافته‌ها با توجه به تأثیری که برنامه‌ریزی در امور روزانه و هدف‌گذاری مناسب در مدیریت افکار داشت، برای دانشجویان در بدو ورود به دانشگاه کارگاه‌های آموزشی در این زمینه برگزار شود و استادان این گونه موارد را در میان دروس به دانشجویان متذکر شوند. در کنار آن به آموزش مهارت‌های نرم مانند مدیریت افکار، تفکر نقاد، مدیریت زمان، ارتباطات و مهارت‌های بین‌فردی، مدیریت زمان و حل مسئله نیز توصیه می‌شود.

با توجه به تأثیر تغذیه و انجام ورزش روزانه بر مدیریت افکار، پیشنهاد می‌شود در دانشکده فضاهایی برای ورزش دانشجویان در نظر گرفته شود.

منابع

- بازرگان، ع. (۱۳۹۳). مقدمه‌ای بر روش‌های تحقیق کیفی و آمیخته رویکردهای متداول در علوم رفتاری. تهران: نشر دیدار.
- عابدی، ح. ع. (۱۳۸۸). کاربرد روش تحقیق پدیده‌شناسی در علوم بالینی. فصلنامه راهبرد. ۱۹(۵۴)، ۲۰۷-۲۲۴.
- عاشوری، ا.، وکیلی، ی.، بن سعید، س.، و نوعی، ز. (۱۳۸۸). باورهای فراشناختی و سلامت عمومی دانشجویان. مجله علمی پژوهشی اصول بهداشت روانی. ۱(۴۱)، ۲۰-۱۵.
- فتی، ل.، موتایی، ف.، مولودی، ر.، و ضیایی، ک. (۱۳۸۹). کفایت روان‌سنجی نسخه فارسی «پرسشنامه کنترل فکر» و «پرسشنامه افکار اضطرابی» در دانشجویان ایرانی. مجله روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی. ۱(۱)، ۱۰۳-۸۱.
- فراست‌خواه، م. (۱۳۹۹). روش تحقیق کیفی در علوم اجتماعی با تاکید بر نظریه بر پایه گراندد تئوری (GTM) (چاپ نهم). تهران: انتشارات آگاه.
- محسن‌پور، م. (۱۳۹۰). ارزیابی داده‌های کیفی. فصلنامه علمی-پژوهشی کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار. ۳ و ۴(۲۴)، ۵۵-۵۰.
- مروتی، س.، بهرامی، ح.ر.، یعقوبی، م.، و غلامی، ف. (۱۳۹۲). نقد و بررسی سلسله مراتبی بودن نیازهای انسان در نظریه مازلو با رویکردی بر آیات قرآن کریم. پژوهش‌های علم و دین، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. ۴(۲)، ۱۴۶-۱۲۹.
- ویتوز، ر.، اچ گودفروی، ک. (۱۳۹۶). قدرت کنترل ذهن و تفکر. ترجمه مهدی صائمی. تهران: انتشارات پر.

References

- Clark, D. A., & Radomsky, A. S. (2014). Introduction: A global perspective on unwanted intrusive thoughts. *J Obsessive Compuls Relate Disord*. 3(3), 265-268.
- Clark, D. A. (2004). *Cognitive-behavioral therapy for OCD*. New York: The Guilford Press.
- Clark, D. A. (2005). *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Caselli, G., Gemelli, A., Spada, M. M. & Wells, A. (2016). Experimental modification of perspective on thoughts and metacognitive beliefs in alcohol use disorder. *Psychiatry Research*. 244(30), 57-61.
- Grassia, M., & Gibb, B. E. (2009). Rumination and lifetime history of suicide attempts. *International Journal of Cognitive Therapy*. 2(4), 400-406.
- Hardayati, Y. A., Mustikasari & Panjaitan, R. U. (2020). Thought stopping as a strategy for controlling adolescent negative thoughts related to earthquakes. *Enfermeria Clinica*. 30(3), 75-79.
- Kathirvel, N. (2020). Post COVID-19 pandemic mental health challenges. *Asian Journal of Psychiatry*. 53(10), 102430.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness, the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 9(2), 111-131.
- Lang, A. J. (2017). Mindfulness in PTSD treatment. *Current Opinion in Psychology*. 14(4), 40-43.

- Marcks, B. A., & Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*. 43(4), 433-445.
- Maslow, A. H. (1993). The farther reaches of human nature. Preface by Bretha G. Maslow, Introduction by Henry Geiger, Penguin.
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus, negative life events, and negative affect. *Behaviour Research and Therapy*. 46(9), 1034-1039.
- Rogers, M. L., & Joiner, T. E. (2017). Rumination, suicidal ideation, and suicide attempts: A meta-analytic review. *Review of General Psychology*. 21(2), 132-142.
- Shipherd, J. C., & Fordiani, J. M. (2015). The application of mindfulness in coping with litrusive thoughts. *Cognitive and Behavioral Practice*. 22(4), 439-446.
- Titus, C. E., & Deshong, H. (2020). Thought control strategies as predictors of borderline personality disorder and suicide risk. *Journal of Affective Disorders*. 230(1), 1-31. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.163>
- Tucker, R. P., Smith, C. E., Hollingsworth, D. W., Cole, A. B., & Wingate, L. R. (2017). Do thought control strategies applied to thoughts of suicide influence suicide ideation and suicide risk? *Personality and Individual Differences*. 112(2), 37-41.
- Wells, A., & Davies, M. (1994). The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thought. *Behaviour Research and Therapy*. 32(8), 871-878.
- Zhu, X., Sun, W., Ling, Aurora, Hu, Xiaoqing, Li, Shirley. (2017). Thought control ability as a mediator of the relationship between insomnia and depressive and anxiety symptoms. *Sleep Medicine*. 40. e363. 10.1016/j.sleep.2017.11.1127.