



ترفندهایی برای جلوگیری از هجوم افکار منفی

آیا از این افرادی هستید که صبح پس از بیدار شدن از خواب، به کارهای پیش رو فکر می‌کنند و دایم این استرس و نگرانی را دارند که همه مسائل به درستی و دقیق پیش برود؟

آیا از این افرادی هستید که صبح پس از بیدار شدن از خواب، به کارهای پیش رو فکر می‌کنند و دایم این استرس و نگرانی را دارند که همه مسائل به درستی و دقیق پیش برود؟ بدون شک این گونه تفکرات بسیار وقت گیر، غیرکاربردی و خسته کننده هستند و به ویژه هنگام صبح و در ابتدای روز باید از آنها پرهیز کنید. برای این که بدانید چطور از هجوم این افکار رها شوید، توصیه می‌کنیم ۴ راهکار زیر را بخوانید و به آنها عمل کنید.

قبول کنید که انسان از فکرکردن ناگزیر است

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه شهروند، زیاد فکرکردن باعث ازکارافتادن مغز و خلاقیت شما نمی‌شود، بلکه موجب حواس پرتی شده و انسان را به سمت تفکرات منفی سوق می‌دهد. جدال دایمی با مشغله های فکری نیز به ایجاد و رشد احساسات منفی منجر شده، ناامیدی می‌آورد و در آخر نیز موجب خستگی بیش از حد روحی می‌شود. بنابراین، این را قبول کنید که فکرکردن امری کاملاً طبیعی است و اعتقاد به این مسأله نخستین مرحله برای تربیت دوباره ذهن و حواس محسوب می‌شود. اگر یاد بگیرید که خود را درگیر فکرکردن هایتان نکنید، می‌توانید بر شرایط زندگی خود کنترل بهتری داشته باشید.

ذهن خود را با تکرار دایمی تربیت کنید

عدم تمرکز، نوعی عادت محسوب می‌شود، فارغ از این که چه نوع شخصیتی دارید و آیا ذاتاً انسان مستعدی هستید یا خیر، باید بدانید که با تکرار پیایی و صحیح می‌توانید ذهن خود را دوباره از نو تربیت کنید. هر زمانی که حواستان پرت شد، فقط کافی است یک نفس عمیق کشیده و دوباره به موضوعی که از آن منحرف شده اید، برگردید. نفس عمیق و تمرکز را هر روز تمرین کنید.

با نگرانی هایتان کنار بیایید

افکار نگران کننده باعث حواس پرتی افراد شده و انرژی آنها را تحلیل می‌برد. همچنین، شما را از زمان حال بیرون کشیده و به آینده پرتاب می‌کند. این درحالی است که تمامی توان و قدرت هر فردی در زمان حال او جاری است.

از این رو، اگر دایم روی اتفاق های آینده تمرکز کنید، در واقع زمان و انرژی خود را هدر می‌دهید. برای پرهیز از چنین مشکلی، هر زمان که نگرانی از آینده به سراغ تان آمد، از خود بپرسید آیا لازم است الان به آن فکر کنم؟ یا بپرسید که آیا این اتفاق اکنون برای من روی خواهد داد؟ وقتی پاسخ تان به چنین پرسش هایی منفی است، پس بی خیال شده و روی زمان حال خود تمرکز کنید.

در طول روز و دایماً تمرین کنید افکاری که به اکنون شما مربوط نیستند را از ذهن تان بیرون بریزید. نگرانی های آینده را به همان آینده موکول کنید. با این تمرینات شب ها نیز خواب راحت تری خواهید داشت.

هر روز سه مرتبه سه نفس عمیق بکشید

نفس عمیق آگاهانه به تمرکز نیاز دارد و از این رو بهترین روش برای تربیت ذهن برای باقی ماندن در زمان حال محسوب می‌شود. در صورت نیاز، موبایل خود را کوک کنید تا در ساعت های ۱۲ ظهر، ۳ و ۷ بعدازظهر این موضوع را به شما یادآوری کند.

این را به یاد داشته باشید که ذهن شما بهترین دوست تان است. با این روش ها کنترل حواس خود را به دست بگیرید و باعث خلاقیت، انرژی و موفقیت بیشتر ذهن خود بشوید.