

نگذارید « افکار منفی» آرامش شما را سلب کنند

نباید امروز چنین حرفی را می‌زدیم. چرا چنین اشتباهی کردم. چرا بیشتر فکر نکردم. موقعیت خودم را به خطر انداختم.... اینها جملاتی است...



نباید امروز چنین حرفی را می‌زدیم. چرا چنین اشتباهی کردم. چرا بیشتر فکر نکردم. موقعیت خودم را به خطر انداختم.... اینها جملاتی است که گاهی در پی یک اتفاق، همه ذهن برخی را درگیر می‌کند. آنقدر به این موضوع فکر می‌کنند که حتی دچار تنش و اضطراب‌های کنترل نشده می‌شوند. این افکار زندگی آنها را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد و در روابط اجتماعی آنها خلل ایجاد می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر فرشاد نجفی‌پور در گفت‌وگو با روزنامه ایران، می‌گوید: عده‌ای همیشه به فکر اشتباهات گذشته یا موفقیت‌های آینده هستند. این افراد که از آنها با عنوان «فکر زده‌ها» یاد می‌شود مدام با این فکرها، خودزنی می‌کنند. فکرها اسیر فکرای تنش‌زا هستند و از آنجایی که نمی‌توانند از این فکرها خلاص شوند همیشه زجر می‌کشند.

این روانشناس در ادامه عنوان می‌کند: ممکن است همه ما گاهی فکرها شده و این حالات روانی را تجربه کنیم، اما گروهی همیشه در حال کلنجار رفتن با این افکار مخرب هستند. در حقیقت گفتار درونی آنها تنها به دو شکل مخرب است، یا فکر نشخوار می‌کنند یا نگران هستند.

وی تصریح می‌کند: نشخوار کردن همان مرور رویدادهای گذشته است.

این فکرها از این دست هستند:

- باید سر کار قبلی‌ام می‌موندم. اگر اونجا مونده بودم الان وضعیت بهتری داشتم. نگرانی یعنی پیش‌بینی‌های منفی درباره آینده که غالباً نقشی فاجعه‌آمیز دارد. برای مثال می‌توان به نمونه‌ای اشاره کرد:
- فردا وقت ارائه مطلب حتماً گند می‌زنم و خودم رو ضایع می‌کنم. دستام می‌لرزه، صورتم قرمز میشه و همه می‌بینن که من چقدر ناتوانم.

شوهرم حتماً یکی بهتر از من رو پیدا می‌کنه. عاقبت کار من طلاق و تنهاییه. مسلم است که فکرها از کلمات فقط برای توصیف زندگی خود استفاده نمی‌کنند آنها گاهی تصویر هم می‌سازند. بسیاری از آنها حتی فیلم سینمایی بدبختی‌های آینده خود را در ذهنشان می‌سازند و آن‌را بارها و بارها مرور می‌کنند. این دسته از فکرها بی‌پایان نمی‌گذارد فرد کار مفیدی انجام دهد و به موفقیت برسد.

دکتر نجفی‌پور با تأکید بر اینکه فکرها فقط یک ناراحتی نیست، عنوان می‌کند: پرداختن به نداشته‌ها، اشتباهات و مشکلات، احتمال بروز مشکلات روانی را زیاد می‌کند. در واقع تمایل به نشخوار فکری، سلامت روان را به مخاطره انداخته، دایره معیوبی ایجاد می‌کند که رهایی از آن بسختی امکان‌پذیر است. این حالت چنان زجر آور است که حتی گروهی برای فرار از آن به واکنش‌های ناسالم دفاعی مانند مصرف مواد مخدر و پرخوری پناه می‌برند.
بدخوابی یکی دیگر از عوارض فکرهاست، که می‌تواند زندگی فرد را تحت تأثیر قرار دهد.

وی با اشاره به اینکه می‌توان نشخوار و پیشگویی فاجعه بار را ترک کرد، خاطرنشان می‌کند: تمرین مداوم و محدود کردن الگوهای منفی فکری تنها راه مهار فکرهاست. از این رو توصیه می‌شود به چند نکته ساده توجه کنید:
دقت کنید چه موقعی بیشتر فکر می‌کنید
آگاهی اولین قدم برای خاتمه دادن به فکر زندگی است. به نحوه تفکرشان توجه کنید.

با افکارتان مقابله کنید

فرار از افکار منفی آسان است. قبل از اینکه فکر کنیم که مرخصی استعلاجی باعث اخراج ما می‌شود یا فراموش کردن قسط وام مسکن به بی‌خانمانی ما منجر خواهد شد، بدانید که شاید این فکرهای منفی بزرگنمایی باشند. یاد بگیریم قبل از تبدیل به اضطراب، خطاهای فکری را تشخیص بدهیم و جایگزین کنیم.

مسأله را به شیوه مهارت حل مسأله، حل کنید

افتادن در حصار مشکلات هیچ فایده‌ای ندارد. پس به جای اینکه به دنبال علت باشید راه حل را بیابید از اشتباهات درس بگیرید و از مشکلات آتی پیشگیری کنید.

زمان را مدیریت کنید

آرام‌پز کردن مشکلات فایده‌ای ندارد، اما بازنگری گاه به گاه خوب است. به راه‌های متفاوت فکر کنید و دنبال اشکالات طرح‌تان باشید تا در آینده بهتر عمل کنید. روزانه 20 دقیقه عمدتاً نگران شوید، فکر نشخوار کنید. بعد از 20 دقیقه به کار مفیدی مشغول شوید. هر وقت متوجه شدید که در حال نشخوار یا نگرانی خارج از وقت مقرر هستید به خودتان تذکر بدهید که قبلاً برای این کار وقت گذاشته‌اید.

آرام‌سازی کنید

کسی که در زمان حال زندگی می‌کند، نمی‌تواند در گذشته و آینده سیر کند. در زمان حال زندگی کنید. آرام‌سازی مداوم، فکر زندگی را کاهش می‌دهد.

کانال را عوض کنید

اگر به خودمان بگوییم که به موضوع یا اتفاقی فکر نکن، نتیجه عکس خواهیم گرفت. بهترین نحوه کانال عوض کردن این است که به فعالیتی مانند ورزش کردن یا مکالمه درباره موضوعی متفاوت بپردازید تا ذهن را از افکار منفی دور کنید.