

بهتر است دلواپسی‌ها را دفن کنیم

حقیقت امر این است که شما عزیزان با مطالعه این مقاله، در جست‌وجوی تعدادی راه حل برای ذهن نگران و مضطرب خود هستید .



حقیقت امر این است که شما عزیزان با مطالعه این مقاله، در جست‌وجوی تعدادی راه حل برای ذهن نگران و مضطرب خود هستید .

و این نگرانی ذهنی شما به تلاش و کوشش بی‌ریا و صادقانه‌تان اشاره دارد و در واقع نشان‌دهنده تلاش صادقانه شماست و شما در جست‌وجوی یافتن جواب محکم و استواری برای حل مشکل نگرانی ذهنی‌تان هستید، در صورتی که به‌صورت دائمی و همیشگی فکر کردن و همچنین همواره نگران بودن، می‌تواند عوارض سنگین و غیرقابل جبرانی روی ذهن و سلامت عاطفی‌تان داشته باشد و به‌صورت آشکار و واضحی، سکوت و آرامش ذهنی‌تان، در اثر طغیان افکاری که در ذهن دارید، مختل می‌شود و از بین می‌رود.

بی‌شک فشارها و تکان‌هایی که به‌صورت روزانه به شما وارد می‌شود، می‌تواند احساسات و عواطف‌تان را از بین ببرد و شما را از نظر فیزیکی و جسمانی خسته کرده و از پای‌درآورد. داشتن آرامش و لطافت ذهنی و همچنین سکوت در زندگی می‌تواند به‌صورت رؤیایی دور و دست نیافتنی باشد. دلایل گوناگون و متنوعی می‌تواند در پس نگرانی‌ها و اضطراب‌های ذهنی وجود داشته باشد. شکست و ناکامی در یک ارتباط یا رابطه تجاری، شغلی و حتی شکست در امتحان و یا زیان و خسارت ناگهانی فقط تعداد کمی از مضرات نداشتن آرامش و خونسردی است. همه این موارد می‌تواند ماشه تغییرات رفتاری در شخصیت شما را رها کرده و همچنین می‌تواند صفات و خصوصیتی مانند بردباری، شکیبایی و آرامش و سکوت را از شخصیت کمال‌یافته و بی‌عیب و نقص شما، محروم و تهی سازد.

این یک حقیقت ناگوار است که سبک و نحوه زندگی همه ما سبب می‌شود که خواه ناخواه به سمت داشتن استرس، تشویش‌ها، نگرانی‌های اجتماعی و بی‌حوصلگی و بی‌طاقتی ترغیب شویم. در حال حاضر می‌توانیم شاهد منطقی‌تر شدن هرچه بیشتر مردم باشیم، اما بسیاری از مردم یک عادت ذاتی و فطری دارند که به هر طریقی عاداتی از قبیل داشتن نگرانی‌های دائمی، اذیت و تحریک کردن خود را در وجودشان گسترش و پرورش می‌دهند و در برابر مسائل و موضوعات کم ارزش که شاید کمتر کسی به آن توجه داشته باشد، خونسردی خود را از دست می‌دهند. یک منشأ و علت از دست دادن خونسردی‌شان این است که تفکرات انتقادی خود را در ذهن‌شان به گردش در می‌آورند و باعث ایجاد انسداد و اختناق در مغز می‌شوند.

قبل از همه موارد ذکر شده لازم است بدانیم که ذهن انسان یک دستگاه و ماشین است و به استراحت نیاز دارد. علاوه بر این، اغلب شاهد آن هستیم که یک جنس و گونه مشخص از مردمی که دارای خصوصیتی مثل بردباری و بلوغ و کمال هستند، وجود دارند که می‌توانند به آسانی جریانات و اتفاقات بالا و پایین را در رودخانه زندگی، هدایت و راهنمایی کنند. مردم موفقی وجود دارند که با معین و مشخص کردن ویژگی‌ها و خصایص شخصیتی عالی و همچنین داشتن آرامش و خونسردی ذهنی، می‌توانند در هر موقعیت و پیشامدی عاقلانه‌ترین و منطقی‌ترین راه را برگزینند. مردمی که از یک احساس عاطفی و فهم و هوشیاری برخوردارند مسلماً بهتر می‌توانند بر تغییراتی که در خلق و خوی‌شان به‌وجود می‌آید، کنترل داشته باشند و به راحتی با موقعیت‌های سخت و دشوار مقابله کنند. مدیریت و کنترل عصبانیت و استرس، 2 عامل سازنده و کلیدی هستند که می‌توانند علت اصلی بروز عصبانیت و همچنین ناراضی‌ناشی از استرس را به شما نشان دهند و کمک خواهند کرد تا شخصیت‌تان را اصلاح کرده و بهبود بخشید.

نکاتی در رابطه با حفظ آرامش و خونسردی

برای یافتن علت اصلی و اساسی مشکل‌تان، فقط و فقط خود شما هستید که می‌توانید به‌خودتان کمک کنید و علت‌ها را بیابید و باید به‌صورت دائمی و همیشگی روی این علل و دلایل کار کنید. برای انجام این کار بدون شک خانواده و دوستان‌تان همیشه در کنارتان هستند و در این راه به شما کمک خواهند کرد. در ذیل به بیان نکات کلیدی در رابطه با اینکه چگونه می‌توانیم در موقعیت‌های مختلف آرام و خونسرد باشیم، می‌پردازیم:

لحظاتی برای خلوت کردن با خود

به یک مکان آرام و ساکت بروید، شاید این مکان پارک نزدیک محل زندگی‌تان یا یک رستوران کوچک باشد و یا هر مکانی که بتواند لحظاتی سرزنده و پر از احساسات را به شما بدهد و بتوانید لحظاتی را با خود خلوت کنید. روی چمن‌های سبز و خنک، زیر آسمان

بیکران بنشینید زیرا انجام این کار می‌تواند اعصاب شما را آرام سازد و فکر و خیال‌های آزاردهنده را از ذهن‌تان دور کند. اگر هیچ مکانی را برای خلوت کردن با خود پیدا نکردید، در یک اتاقی که نورگیر باشد، روی صندلی راحتی بنشینید و استراحت کنید. حتما اطمینان حاصل کنید که آن اتاق تهویه هوای مناسبی داشته باشد. اگر توانستید که به چشم اندازی خوب دسترسی پیدا کنید، انتخاب بسیار خوب و مکان عالی و دنجی برای خلوت و تنهایی‌تان است.

با روح و روان و باطن خود صحبت کنید: قبل از اینکه سؤالی در رابطه با این راهکار به ذهن‌تان خطور کند، باید بدانید که منظور از روح و روان و باطن خود، هیچ‌گونه روشنفکری روحی و معنوی یا یک چیز پنهانی و پیچیده‌ای نیست. این راهکار فقط نیازمند این است که در بچه‌های ذهن‌تان را بدون حساب و کتاب و بدون قضاوت، به راحتی باز کنید. فقط وجود داشته باشید، به خودتان اجازه دهید که هیچ عقیده و باور و فکری در ذهن‌تان نمایان شود. تمام افکارتان را رهاسازید؛ البته شایان ذکر است که انجام این کار، خیلی ساده و آسان نیست.

بپذیرید که این کار را انجام دهید اما اگر فقط به افکارتان اجازه دهید که بیایند و بروند، شما به آرامی یک آگاهی درونی را در ذهن‌تان رشد، توسعه و گسترش داده‌اید. شما باید ببینید که چگونه می‌توانید از طریق صحبت کردن با ذهن‌تان، خودتان را از آن حالت یکنواخت و خسته کننده، دور کنید. خواهید دید که افکارتان به صورت دائمی و همیشگی به ذهن‌تان ضربه و لطمه وارد خواهد کرد اما اگر برای یک بار هم که شده از افکارتان دوری و کناره‌گیری کنید، می‌توانید یک فاصله و مسافتی را بین ذهن و افکارتان به وجود آورید؛ این به آن معنا نیست که شما کارهای روزمره‌تان را تعطیل و متوقف کنید و با افکارتان درگیر و مشغول باشید؛ خیر، منظور این نیست بلکه می‌توانید زندگی‌تان را به هر صورتی که دوست دارید، پیش ببرید اما فقط گاهی اوقات بنشینید و ذهن‌تان را نظاره‌گر باشید.

این فقط مثل عبادت، تفکر و تعمق است، زمانی که شما توانایی دارید احساس کنید که چگونه ذهن‌تان به واسطه وراجی‌های مداوم، تباها شده و به غارت رفته است، شما یک فهم و ادراک عمیق و ژرف خواهید داشت، زمانی که اجازه دهید افکارتان رها شود، در این صورت است که ذهن‌تان آرام خواهد شد. این یک آشکارسازی و الهام است که شما باید آن را درک کنید و در مرکز توجه خود قرار دهید، بنابراین زمانی که شما دوباره صید این افکار مشابه را به صورتی نادرست، تکرار می‌کنید، توانایی این را خواهید داشت که به افکارتان نظم و ترتیب داده و به ذهن‌تان استراحت دهید. این نکات به شما کمک خواهد کرد که همیشه آرامش و خونسردی‌تان را حفظ کنید و بتوانید کنترل و اداره آرامش ذهنی و جسمی‌تان را در کنترل خود درآورید.

هنر کنترل و مدیریت عصبانیت را بیاموزید: اگر شما تعدادی مشکلات کاربردی و عملی در ارتباط با عصبانیت و تغییرات خلق و خو دارید، بنابراین خوب است که با یک مشاور، همفکری و مشورت کنید و از شر این مشکلات خلاص شوید. اگر در یک لحظه عصبانی و سپس بعد از آن دچار پشیمانی و ندامت شدید، سرافکننده نباشید و اصلا احساس سرافکنندگی نکنید. معمولا این قبیل اتفاقات زمانی بیشتر رخ می‌دهد که یک عادت مستمر و همیشگی و برای مدت طولانی در رابطه با مشکلات ناشی از عصبانیت داشته باشید. اصلا نگران نباشید و برای حل مشکل‌تان از یک مشاور کمک بخواهید.

با راهکارهایی که در بالا ذکر شد، می‌توانید بیاموزید که در هر موقعیتی چگونه آرامش و خونسردی خود را حفظ کنید. اگرچه با عادات و سبک زندگی خوب و مدیریت زندگی‌تان از طریق تنظیم کردن اولویت و حق تقدم و همچنین آموختن مبارزه با مشکلات به صورت روزانه، می‌توانید استرس‌تان را کاهش دهید و یاد بگیرید که چگونه آرام باشید. حتی مطالعه کتاب‌های مختلف در این زمینه نیز می‌تواند در کنترل افکار و عادات دلوپسی و نگرانی، کمک بزرگی برای شما باشد.