

آیا به هر چی فکر کنیم سرمان می آید؟

شنیده‌اید می‌گویند زندگی بالا و پایین دارد و ما را با خودش تاب می‌دهد اما این جمله کاملاً غلط است بلکه این ما هستیم که زندگی‌مان را با افکار مثبت و یا منفی‌مان بالا و پایین می‌کنیم.



شنیده‌اید می‌گویند زندگی بالا و پایین دارد و ما را با خودش تاب می‌دهد اما این جمله کاملاً غلط است بلکه این ما هستیم که زندگی‌مان را با افکار مثبت و یا منفی‌مان بالا و پایین می‌کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تبیان، ما به هر چیزی که فکر می‌کنیم ذهن ما آن را به خودش جذب می‌کند و روی آن مسئله متمرکز می‌شود. گاهی به خود می‌گویید چرا فلانی زندگی شاد، موفق و خوبی دارد و من همیشه در غم و اندوه و ناراحتی و بدبختی به سر می‌خورم؛ دیگران چه کرده‌اند که چنین زندگی خوبی دارند؟! چرا من نمی‌توانم به خواسته‌هایم برسم؟! مطمئن باشید اتفاقی رخ داده است و هر دوی شما از قانون جذب استفاده کرده‌اید اما روش استفاده از این قانون را ندانسته‌اید که به بن‌خورده‌ها تبدیل می‌شود.

قانون جذب چیست؟

قانون جذب یک قانون انتزاعی است و به‌طور خلاصه بیان می‌کند که هر آنچه در ذهن انسان تصور شود اعم از خوب یا بد، زشت یا زیبا در دنیای واقعی نمود خواهد یافت. قانون جذب قانونی است که چه بدانیم و چه ندانیم، چه بخواهیم و چه نخواهیم در زندگی همه‌ی ما جریان دارد و ما از آن بی‌خبر هستیم.

هر چیزی در دنیا فرکانس مختص خود را دارد لذا شما به هر چیزی که فکر کنید ذهن و فکر شما سریع آن فرکانس را جذب می‌کند مثلاً وقتی انسان به روی مسائل مختلفی همچون پول، روابط خوب، سلامتی و... تمرکز کند همان‌ها را جذب می‌کند پس بدانید اتفاقات زندگی بی‌مقدمه برایتان پیش نمی‌آید بلکه بر اساس قانون جذب، شما در زندگی هر چه بدهید همان را می‌گیرید؛ اگر انرژی مثبت بدهید انرژی مثبت دریافت می‌کنید و اگر انرژی منفی بدهید انرژی منفی دریافت می‌کنید اما انرژی‌های منفی، اکثر اوقات از ترس می‌آید؛ ترس‌ها ما گرفته می‌شود؛ ترس از دست دادن، ترس از تغییرات، ترس از آینده‌ی بد، ترس از بی‌پولی شدن، ترس از ازدواج بد، ترس از تصادف و... این‌ها ترس‌هایی است که گاهی ناخودآگاه ممکن است فکرتان درگیر آن‌ها شود.

دکتر ویدا فلاح روانشناس و مدرس مهارت‌های زندگی به این سؤالات در رابطه با ترس پاسخ می‌دهد:

ترس چیست؟

بین ترس و اضطراب تفاوت‌هایی وجود دارد. ترس و اضطراب هر دو یک احساس خطر و تهدید هستند اما ترس قرار گرفتن در خود موقعیت خطرناک و اضطراب فکر کردن به چنین شرایطی است. مثلاً شما قرار است فردا سوار هواپیما شوید اما از اینکه فردا قرار است سوار هواپیما شوید می‌ترسید، از نظر علمی به این حالت اضطراب می‌گویند چراکه هنوز در موقعیت خطرناک قرار نگرفته‌اید؛ حال بعد از اینکه سوار هواپیما می‌شوید هیچ اتفاقی نیفتاده است و شما یک ترسی در خود احساس می‌کنید این حالت هم اضطراب است اما زمانی است که در حین پرواز خلبان می‌گوید کمربندها را ببندید و از جایتان بلند نشوید، ما در وضعیت بد جوی قرار داریم و شما در این موقعیت خطرناک دچار ترس می‌شوید این حالت دیگر اسمش اضطراب نیست اما این هیجانات چه هستند؟

هیجانات علائم بسیار مهم درونی‌اند که کمک می‌کنند تا ما در موقعیت‌های خطرناک تصمیم درستی بگیریم یا رفتار مناسبی انجام دهیم مثلاً با ایجاد احساس ترس از یک موقعیت از آن اجتناب می‌کنیم و یا اگر مثلاً اضطراب داریم که نکنند در این هوای سرد مریض شویم اقدامات پیشگیرانه‌ای انجام می‌دهیم؛ این راه‌های غلبه به معنای از بین بردن ترس نیست درواقع وقتی می‌گوییم غلبه بر ترس یعنی استفاده‌ی درست از هیجانات.

چرا ما انسان‌ها از تغییرات زندگی و پیش آمدن اتفاقات بد می‌ترسیم؟

اصولاً انسان‌ها از تغییرات فرار می‌کنند و دوست دارند در مناطقی که آشنا هستند زندگی کنند چون در روند بزرگ شدن تمام تلاش پدر و مادر این بوده است که فرزندش را در موقعیت‌های شاد و خوشایند نگه دارد و فرد از کودکی، روبرو شدن با شرایط سخت برایش اضطراب‌آور است بنابراین سعی می‌کند از هر موقعیتی که او را به چالش می‌کشانند یا ناراحت می‌کند اجتناب کند اما اسم چنین وضعیتی اتفاق بد نیست بلکه تنها یک تغییر وضعیت است که خیلی از آدم‌ها تغییر وضعیت را نمی‌توانند تحمل کنند.

چگونه می‌توانیم بر ترس‌هایمان غلبه کنیم؟ باید بدانیم غلبه بر ترس یکی از نیازهای ضروری در مسیر رشد ما است. اگر بچه‌ای با ترس آشنا نباشد ممکن است خیلی آسیب ببیند پس هیجان‌اتی مثل ترس خیلی اوقات کمک به بقای فرد می‌کند. تنها شدت و مدت این ترس است که می‌تواند مخرب باشد که اگر بخواهیم به این هیجان غلبه کنیم یکی از گام‌ها توجه به آن است؛ یعنی به جای آنکه حواسمان را پرت کنیم باید ببینیم ترس در کدام قسمت‌های بدنمان خودش را نشان می‌دهد؛ توجه به هیجان باعث می‌شود شما نسبت به آن احساس تسلط کنید.

به بسیاری از ما یاد داده‌اند که: "تو باید ترست را از بین ببری و به خودت بگویی این موضوع ترسی ندارد" این در حالی است که وقتی شما یک واقعیت درونی را انکار می‌کنید آن واقعیت برای جلب توجه تلاش بیشتری می‌کند پس سرکوب می‌شود اما شدت می‌گیرد بنابراین این ترس‌های سرکوب‌شده می‌تواند به تدریج تبدیل به انواع بیماری‌ها شود پس راه غلبه بر ترس، توجه و استفاده از پیام‌های درون ترس است، به این صورت که شما بدانید در یک موقعیت خطرناک چه کارهایی باید انجام دهید.

آیا از هر چی بترسیم سرمان می‌آید؟ نه تنها از هر چی بترسید بلکه نسبت به هر چیزی دچار هیجان شوید، درواقع دارید نسبت به آن وضعیت انرژی زیادی می‌گذارید و آن وضعیت را به سمت خود جذب می‌کنید؛ یکی از آن انواع انرژی ترس است.

اگر در طولانی‌مدت نسبت به واقعیت‌های احتمالی دچار ترس و اضطراب شوید با این کار در اصل دارید به آن وضعیت (ترس) انرژی صادر و آن را به زندگی خودتان جذب می‌کنید؛ معکوس این مورد هم وجود دارد یعنی گاهی شما نسبت به یکی از هدف‌هایتان احساسات خوشایندی صادر و خود را دچار هیجانی حاکی از احساس خوشایندی و توانمندی می‌کنید و این وضعیت را به دفعات در خود تکرار و سپس می‌بینید که آن وضعیت را به عنوان یک موقعیت عینی در زندگی درک می‌کنید.

درواقع باید بگویم که ذهن ما یک دستگاه فرستنده و گیرنده بسیار قوی است. فرستنده بودنش همان افکار و تصاویر درونی است و گیرنده بودن آن احساساتی است که به زندگی برگشت داده می‌شود بنابراین این عبارت که از هر چی بترسی سرت می‌آید در اغلب موارد درست است.