



چگونه از شر افکار مزاحم یا ناخواسته خلاص شویم؟

افکار ناخواسته یا مزاحم اگر بمانند به وسواس تبدیل می‌شوند و زندگی ما را تباه می‌کنند.

افکار ناخواسته یا مزاحم اگر بمانند به وسواس تبدیل می‌شوند و زندگی ما را تباه می‌کنند. هر فکری دارای انرژی است، پس اگر دچار اضطراب، دلشوره و از خودبیزاری می‌شوید، بهتر است اول محتوای افکارتان را چک کنید.

به گزارش ایسنا، سواد زندگی نوشت: «اگر از شما بخواهند چند روز تصور کنید که در سرتان تومور مغزی غیر قابل‌علاجی در حال رشد است، آیا این کار را انجام می‌دهید؟ بسیاری از ما در انجام چنین کاری تردید داریم. چرا؟ زیرا در اعماق وجود معتقدیم تصور، ذهن یا طرز تفکر ما می‌تواند بر بدن ما تأثیر بگذارد. و اگر تردید کنید حق با شما خواهد بود. تحقیقات مغز مدرن و همچنین فیزیک کوانتومی کشف کرده‌اند که ذهن نوعی انرژی است که می‌تواند بر تمام انرژی اطراف خود تأثیر بگذارد.

برای مثال بسته به این که فیزیکی‌دان کوانتوم، چگونه به انرژی «نگاه می‌کند»، انرژی می‌تواند به صورت موج یا ذره ظاهر شود. جای تعجب نیست که نظریه کوانتومی اغلب به عنوان «جادوی عمیق» نامیده می‌شود.

با این حال نکته این است: وقتی نگاه خود را به چیزها تغییر می‌دهید، چیزهایی که به آنها نگاه می‌کنید، تغییر می‌کنند.

تفکر نادرست یا ناخواسته چیست؟

تفکر نادرست یا چیزی که آن را «فکر بنجل یا آشغال» (Junk thoughts) می‌نامند، باعث رنج بیهوده می‌شود و ما را از زندگی خوب باز می‌دارد. تخمین زده می‌شود که یک فرد در حدود ۴۰۰۰۰ فکر در روز دارد. فکر می‌کنید از این تعداد چند تا آن فکر هرز و بیهوده است؟

من مطمئن نیستم اما افکار ناخواسته به اشکال مختلف ظاهر می‌شوند. می‌تواند به صورت خودپسندی یا خودبیزاری بروز کند. می‌تواند افکار انتقام و تلافی باشند یا افکار جنایت بار یا شهوانی که خود فرد از اندیشیدن به آن می‌هراسد.

این افکار می‌تواند در مورد صدمه زدن به خود یا دیگران باشد، یا افکار جنسی ممنوعه یا تفکرات کفرآمیز و در تضاد با اعتقادات فرد یا احساس گناه از کوتاهی در اعمال دینی. به هر حال این افکار در هر صورت هیچ مابه‌ازای بیرونی ندارند اما ذهن ما چنان آنها را جلوه می‌دهد که در نظرمان معقول و منطقی می‌آیند.

این افکار که پشت عنوان «تفکر عینی» پنهان می‌شوند برای پوشاندن اضطراب‌ها، تردیدها و ترس‌های ما طراحی شده است. این افکار در نظر ما به مثابه جسارت، لجاجت و خشم است. افکاری که مانع ما می‌شوند و ما را عقب می‌رانند، بسیار معصوم به نظر می‌رسند! دلیل این که آنها این قدر بی‌گناه به نظر می‌رسند این است که ما خودمان آنها را به این شکل ساخته ایم تا متوجه نشویم که واقعاً چه خبر است.

من نه…

من نمیتونم…

من نیستم…

افکار بنجل به «عادات ذهنی» تبدیل می‌شوند. افکار نادرست، از دوران کودکی ما نشأت می‌گیرند، آنها رشد می‌کنند و از طریق سیستم عصبی ما که توسط روابط، تجربیات، پیروزی‌ها و ناامیدی‌ها، ترس‌ها و امیال شکل می‌گیرند، در طول زندگی مان گسترش می‌یابند و به الگوهای ذهنی ما بدل می‌شوند.

آنها اکنون جریان اصلی الگوهای ذهنی ما هستند و چالش این ما است که یک شاخه از این جریان اصلی را قطع کنیم.

برای این کار می‌توانید از روش سه مرحله‌ای زیر برای برنامه‌ریزی مجدد تفکر و حذف افکار ناخواسته استفاده کنید.

ابتدا افکاری را که به شما کمک نمی کنند شناسایی کنید. این بدان معنی است که از ترفندهای زبانی خود آگاه شوید و درک کنید که خودگفتاری شما واقعاً نشان دهنده چیست. گاهی اوقات استفاده از مشاوره شخصی یا حرفه ای به این کار کمک می کند.

دوم افکار خودتخریبی تان را مورد مناقشه و بحث قرار دهید. اظهارات خود ما، اغلب طفره رفتن، بازی، بهانه و مانور تدافعی است و دیدن آنها به همان شکلی که هستند به تمرین و شجاعت نیاز دارد. شما بی صدا یا با صدای بلند می گوید «نه، من این فکر رو نمی پذیرم!»

سوم جایگزین کردن فکر جدید و مفید. این افکار می تواند به شکل تایید باشد. جملات تاکیدی می توانند به عنوان جایگزینی برای صحبت های ناخواسته منفی مورد نظر ما عمل کنند.

بیاید این مراحل را در سه سناریو کوتاه بازی کنیم.

مثال یک

فکر نادرست: «من نمی توانم قبل از صبحانه بنویسم. صدای شکمم حواسم را پرت می کند.»

بحث: «وای، چه بهانه شگفت انگیزی!»

فکر جدید: «من می توانم هر زمانی بنویسم - صبح، ظهر یا شب.»

مثال دو

فکر نادرست: «من مهارت تار زدن ندارم.»

اختلاف نظر با خود: «من فقط حاضر به تمرین نبودم.»

فکر جدید: «هر چقدر هم که زدن تار سخت باشد، صرف یک ساعت تمرین در روز به من کمک می کند تا به این فرصت نزدیک تر شوم.»

مثال سه

فکر نادرست: «مطمئن نیستم که بتوانم برای این موقعیت انجام دهم مصاحبه را درست انجام دهم.»

اختلاف نظر با خود: «شما فقط به اندازه کافی تمرین نکرده اید.»

فکر جدید: «من با دوستی تماس می گیرم و چند مصاحبه ساختگی با او انجام خواهم داد تا آماده شوم.»

قصد ما بر رفتار ما تاثیر می گذارد

واقعا می تواند به همین سادگی باشد. کاری که در این مواقع انجام می دهید، برنامه ریزی مجدد تفکر خود با احتمالات جدید است. همان طور که جوزف چیلتون پیرس نوشت: «ما در شبکه ای از ایده ها زندگی می کنیم، در تار و پود بافتی که خودمان ساخته ایم.» ساختن. سعی کنید این را به عنوان یک فرصت جدید برای ساختن و خلق کردن ببینید.

انرژی افکار درونی ما - چه مثبت و درست و چه منفی و نادرست و بنجل، بر زندگی بیرونی که می بینیم و به آن دست می یابیم، تأثیر می گذارد. شما می توانید آن را «نیت»، «تجسم» یا «قانون جذب» بنامید.

همه اینها به استفاده فعالانه از تخیل شما برای مبارزه با مواد زائد و ساختن نوعی از زندگی که واقعاً آرزو دارید، اضافه می شود. پس از افکار بنجل پرهیز کنید.»