



## شش روش کاربردی برای خانه‌تکانی ذهن و کاهش استرس

اگر فهرست کارهای شما پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد،

اگر فهرست کارهای شما پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد، به راحتی می‌توانید در تعداد زیادی از کارهای مختلف که احساس می‌کنید مجبور به انجام آنها هستید، غرق شوید. واقعیت این است که مغز ما برای این کار ساخته نشده و حتی در صورت انجام این کار در بلندمدت آسیب‌های بسیاری خواهد دید.

به گزارش ایسنا، عصر ایران نوشت: «تعریف فرهنگ لغت از خانه‌تکانی، حذف اقلام غیر ضروری از یک فضای نامرتب یا شلوغ است. این فرآیند را می‌توان برای اقلام فیزیکی ملموس در خانه یا محل کار شما مانند کتاب، میلمان و لباس اعمال کرد. بی‌نظمی را می‌توان در مورد چیزهای غیر فیزیکی مانند افکار منفی، نگرانی‌ها و مسئولیت‌ها که دائماً ذهن شما را درگیر می‌کند نیز به کار برد. یک تقویم مملو از تعهدات بیش از حد، یا افرادی که خواسته‌های غیرضروری از زمان و توجه شما دارند، می‌تواند طاقت فرسا و باعث اضطراب شود. به چند روش ساده برای خانه‌تکانی ذهن و کاهش استرس اشاره می‌کنیم.

به هم ریختگی ذهنی

بسیاری از ما از داشتن مشغله ذهنی زیاد رنج می‌بریم. فکر به گذشته، آینده، شغل، درس، درآمد، ازدواج و ... ذهن شما را پریشان می‌کند و طبیعتاً منجر به کاهش تمرکز و کارایی شما می‌شود. در نتیجه ممکن است از خواب آشفته رنج ببرید که به نوبه خود با خستگی بیشتر مشکل را تشدید می‌کند. چند تکنیک ساده وجود دارد که می‌توانید از آنها برای کاهش استرس ذهن پریشان و ناآرام استفاده کنید. اینها به شما کمک می‌کند تا احساس آرامش و تمرکز بیشتری داشته باشید و منجر به خواب و بهره‌وری بهتر می‌شود.

### ۱. خلوت کردن فضای فیزیکی

خانه یا فضای کاری که به هم ریخته باشد، منجر به ذهن درهم ریخته می‌شود. محیط درهم و برهم به طور مداوم به مغز شما می‌گوید که کارهایی برای انجام دادن وجود دارد؛ سازماندهی، تمیزکردن، مرتب کردن، مغز احساس می‌کند توسط این محرک‌ها بمباران می‌شود و باعث استرس و اضطراب می‌شود. یک محیط زندگی نامرتب و منظم اثر روانی آرامبخش دارد.

### ۲. انجام ندادن چند کار همزمان و اولویت بندی آنها

اگر فهرست کارهای شما پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد، به راحتی می‌توانید در تعداد زیادی از کارهای مختلف که احساس می‌کنید مجبور به انجام آنها هستید، غرق شوید. واقعیت این است که مغز ما برای این کار ساخته نشده و حتی در صورت انجام این کار در بلندمدت آسیب‌های بسیاری خواهد دید. وقتی چیزهای زیادی توجه شما را جلب می‌کند، نمی‌توانید به روشنی در مورد یک کار فکر کنید. می‌تواند وسوسه‌انگیز باشد که سعی کنید چندین چیز را همزمان انجام دهید یا کارهای کوچک اما غیر ضروری را کنار بگذارید تا فهرست تان کوتاه‌تر به نظر برسد. با انجام این کار شما با اولویت‌های اصلی خود دست و پنجه نرم نمی‌کنید و همچنان احساس می‌کنید خسته هستید.

با لیست کارهای خود بی‌رحم باشید و توقع تان را از خودتان پایین بیاورید. هر روز کارهایی را که باید در آن روز انجام شود انتخاب کنید. روی فهرست کوتاهی از مهم‌ترین وظایف خود تمرکز و سعی کنید مطمئن شوید که فقط این اولویت‌ها هستند که ذهن شما را به خود مشغول می‌کنند.

### ۳. قاطع باشید و از نه گفتن احساس ناراحتی نکنید

اگر تعداد قرارها و تعهدات در تقویم شما بسیار زیاد است، در نظر بگیرید که آیا همه آنها کاملاً ضروری هستند یا می‌توان برخی از آنها را به تعویق انداخت، واگذار یا به طور کلی لغو کرد. خود را ملزم به شرکت در رویدادهای اجتماعی نکنید زیرا احساس می‌کنید که باید انجام دهید و مجبورید. کارهایی را انتخاب کنید که ارزش وقت و انرژی شما را داشته باشد.

وقت خود را با افرادی بگذرانید که سلامت روانی شما را تقویت می کنند. در فعالیت هایی شرکت کنید که از نظر شخصی یا حرفه ای برای شما مفیدند و اگر می توانید بقیه را کنار بگذارید. شاید گرفتن این تصمیمات یا گفتگوهای دشوار با رئیس خود در مورد انتظارات کاری غیر واقعی برای شما آسان نباشد. مطلب نه گفتن بدون عذاب وجدان می تواند به شما کمک کند.

#### ۴. سد کردن سیل روزانه اطلاعات

حجم انبوه اطلاعاتی که هر روز از منابع متعددی در معرض آن قرار می گیریم، ذهن را به خود مشغول می کند. مغز ما توسط اخبار، رسانه های اجتماعی، وبلاگ ها، تلویزیون، پیام های متنی، ایمیل ها، گشت و گذار در اینترنت بمباران می شود. برای کاهش استرس و تنش در مورد مدت زمانی که صرف خواندن یا تماشای اخبار، استفاده از رسانه های اجتماعی، تماشای تلویزیون یا مرور بی هدف در اینترنت می کنید، منظم باشید.

برای خود محدودیت زمانی تعیین کنید و به آن پایبند باشید. برای این کار در اکثر گوشی ها قسمتی برای تنظیم ساعت مشخص برای استفاده از رسانه های اجتماعی وجود دارد. با آن می توانید حدودی را برای خودتان مشخص کنید. در مورد منابع اطلاعاتی که برای خواندن یا تعامل با آنها انتخاب می کنید مجدداً فکر کنید. اگر قرار گرفتن منظم در معرض این منابع اطلاعاتی بر سلامت روان شما تأثیر منفی می گذارد، کمی از آنها فاصله بگیرید.

#### ۵. بخشی از کارها را به ابزارها بسپارید

اگر تمام کارها را خودتان به خاطر بسپارید و به یاد آورید فشار زیادی به ذهن خود وارد کرده اید. در عوض می توان بخشی از کارها را به کمک تکنولوژی یا ابزارهای ساده انجام داد. امروزه ابزارهای زیادی برای مدیریت کارها وجود دارد؛ از ابزارهای ساده قدیمی مثل دفترچه یادداشت تا اپلیکیشن های برنامه ریز و یادآور. برای کاهش بار ذهنی می توانید قسمتی از کارها را فهرست و یادداشت کنید. یا می توانید از یادآور گوشی استفاده کنید. دفترچه های برنامه ریزی و planner در این راستا کمک کننده هستند.

#### ۶. زمانی را برای استراحت اختصاص دهید

آرامش نه تنها برای یک بدن خسته بلکه برای یک ذهن شلوغ و کاهش استرس نیز ترمیم کننده است. تعدادی از فعالیت ها و تکنیک ها وجود دارند که می توانند امتحان کنید که به پاکسازی ذهن شما از افکار تهاجمی و درهم ریختگی ذهنی کمک می کند. مدیتیشن و مایندفول نویسی احتمالاً قدرتمندترین ابزار برای کمک به بازیابی وضوح ذهنی هستند. این شامل یادگیری تمرکز بر لحظه حال، روی تنفس و احساسات بدن شماست.

#### نتیجه گیری

همان قدر که به دستاوردهای زندگی اهمیت می دهیم، باید برای ذهن و جسم خودمان هم ارزش قائل شویم. در هر صورت همه این دستاوردها به کمک ذهن و بدن ما حاصل شده، وجود شما از دستاوردهایتان فراتر است و شما با آنها توصیف نمی شوید. به هم ریختگی ذهنی بیش از حد می تواند تأثیر منفی بر زندگی شما به شکل اضطراب، اختلال خواب و احساس غرق شدن داشته باشد. استفاده از تکنیک های موجود در این صفحه به شما کمک می کند تا ذهن و زندگی خود را از نگرانی ها و افکار غیر ضروری و ناخواسته خالی، کاهش استرس را تجربه و حس آرامش روانی را بازیابی کنید.

منبع: وبسایت جعبه ابزار ذهنی