

اسرار غلبه بر افکار مزاحم

فراموش نکنید ما کامل و بدون نقص نیستیم و حتما با تلاش بیشتر می‌توانیم در آینده بهتر عمل کنیم. بهترین حالت این است که مسئول زندگی خودمان باشیم.



فراموش نکنید ما کامل و بدون نقص نیستیم و حتما با تلاش بیشتر می‌توانیم در آینده بهتر عمل کنیم. بهترین حالت این است که مسئول زندگی خودمان باشیم.

به گزارش ایسنا، روزنامه **همشهری** نوشت: «افراد در شرایط مختلف، احساسات و تفکرات مختلفی تجربه می‌کنند و در موقعیت‌های مشابه، تصمیم‌ها و واکنش‌های متفاوتی دارند. اما بسیاری افراد فکر می‌کنند هنگام سختی‌ها مجموع خواسته‌ها و انتظاراتی که از آنها می‌رود فراتر از امکانات و توانایی‌های آنهاست. فشارهای روانی و استرس‌های زیادی که این روزها اغلب با آن مواجه هستیم گاهی شرایط را برایمان غیر قابل تحمل می‌کند اما چرا بعضی از ما نمی‌توانیم در برابر این فشارها مقاوم باشیم و دچار اختلالات روانی و جسمی می‌شویم؛ چنان‌که سلامت جسم و روان ما آسیب می‌بیند. سارا ساعدی، روانشناس حوزه سلامت، در مورد تفاوت واکنش‌های مختلف ما در برابر حوادث ناگوار می‌گوید: «روانشناسان پاسخ به این سؤال را در اصول و راهکارهای روان‌شناختی به کار رفته در نظریه‌شناختی رفتارهای مختلف جست‌وجو می‌کنند. آنها معتقدند ذهن ما باید آموزش ببیند تا اجازه ندهد شرایط مختلف ما را تحت کنترل خود درآورند. به این ترتیب این خودمان هستیم که اجازه می‌دهیم تغییر شرایط ما را نیز دستخوش تغییر کند.»

توانایی ذهن

ساعدی می‌گوید باور افراد تنها مولفه‌ای است که می‌تواند قدرت آنها را در موضوعات مختلف از جمله عاطفه، درک، حافظه، هوشیاری و قضاوت در مورد مسائل و امور روزمره زندگی مختل کند یا باعث پیشرفت آنها شود اما تغییر باید از درون ما آغاز شود؛ یعنی باید بتوانیم دنیای درون خود را به بهترین شکل ممکن تغییر دهیم تا به احساس بهتری دست یابیم. چون تفکر و باور منفی نه تنها درون ما را به هم می‌ریزد و ما را با ضعف‌ها و ناتوانایی‌های زیادی روبه‌رو می‌کند بلکه ما را در جنبه‌های دیگر زندگی مانند جنبه‌های شخصی، عاطفی، اجتماعی و ... با مشکلات زیادی مواجه می‌کند. این افکار باعث بروز احساسات و هیجانات منفی می‌شوند و متعاقب آن، چنین احساساتی نیز باعث رفتار و عملکرد منفی در ما می‌شوند. به گفته این روانشناس، افکار خوب می‌توانند لحظات ما را تغییر دهند، تغییر لحظات نیز می‌توانند لحظات بهتری برای ما به ارمغان بیاورند؛ تا جایی که کیفیت زندگی ما را با آرامش بیشتری مواجه می‌کنند.

خواص آهن ربایی ذهن

ساعدی می‌گوید ذهن مانند آهن ربا عمل می‌کند، یعنی تفکرات ما را در دنیای بیرون به نمایش درمی‌آورد. درست مانند آهن ربایی که افکار ما را جذب می‌کند. یعنی اگر افکار منفی داشته باشیم نمی‌توانیم در بیرون غیر از آن را تجربه کنیم. در واقع حس ما به زندگی کاملاً تحت تأثیر افکار ماست و هر آنچه مدام به آن فکر می‌کنیم به زندگی خود می‌آوریم؛ درست مانند یک آهن ربا که قدرت جذب بالایی دارد. افکار منفی اغلب ریشه در کودکی ما دارند و باورهای ناسالم نیز افکار و نگرش ما را نسبت به خود، دنیا، دیگران و آینده به سمت ناامنی و بی‌ارزشی متمایل می‌کنند. به گفته ساعدی بر اساس نظریه‌شناختی رفتاری اگر بخواهیم به دنبال تغییرات مطلوب، کارآمد و آنچه اسباب رشد ما می‌شود، باشیم، ابتدا باید باور و افکارمان را تغییر دهیم و به نوعی از ناامیدی و ترس به سمت شجاعت و امیدواری حرکت کنیم.

واقع بین باشیم

توجه به این نکته بسیار مهم است که گام برداشتن در مسیر تغییر، کار آسانی نیست و اگر بخواهیم با رهایی از ترس و استرس، لحظات بهتری را جایگزین اوقات تلخ و ناگوار خود کنیم، تمام مشکلات و غصه‌های ما یکباره از بین نمی‌روند. ممکن است بارها و بارها ناامید شویم و دلمان بخواهد با گله از شرایط سخت، همه مشکلات را معطوف به دنیای بیرون از خود کنیم اما با صبر و حوصله بیشتر، ذهن به جای ناامیدی و استیصال به دنبال راهکارهای مختلف و خلاق خواهد بود و به مرور و گام به گام می‌تواند با دنیای جدیدی مواجه شود که ممکن است گاهی هم سختی‌های زیادی را تجربه کند. ولی هر بار به جای غرزدن و گله از شرایط، با یافتن راهکارهای مختلف و با استفاده از بعضی تکنیک‌های ساده، زندگی را لذت بخش‌تر کند. به گفته این روانشناس اگر مدام به خود بگوییم «نمی‌توانم»، کم‌کم متقاعد می‌شویم ناتوان هستیم. در صورتی که اگر به خودمان بگوییم حتما می‌توانیم تلاشمان را برای توانستن و از عهده کارها برآمدن به کار می‌بندیم و در نهایت همین تلاش فارغ از نتیجه آن، حال خوبی به ما می‌دهد. البته که هیچ تلاشی بی‌نتیجه نخواهد بود.

مهربانی با خود

هنگام بروز اشتباهات نباید به توانمندی‌هایمان شک و احساس گناه کنیم. احساس گناه یکی از تضعیف‌کننده‌ترین احساساتی است که امید و اعتماد ما را از بین می‌برد. فراموش نکنید ما کامل و بدون نقص نیستیم و حتما با تلاش بیشتر می‌توانیم در آینده بهتر عمل کنیم. بهترین حالت این است که مسئول زندگی خودمان باشیم. دریافت نقش قربانی و جلب دلسوزی دیگران نه تنها شرایط را بهتر نمی‌کند بلکه باعث می‌شود با بهانه تراشی دست از تلاش برداریم.