

## ۱۰ نکته برای اینکه کمتر نگران باشید

نگرانی بیش از حد، انرژی زیادی از فرد می‌گیرد و زندگی روزمره او را مختل می‌کند. با ۱۰ روش ساده می‌توان از نگرانی‌ها حتی در شرایط بحرانی دوری کرد.



نگرانی بیش از حد، انرژی زیادی از فرد می‌گیرد و زندگی روزمره او را مختل می‌کند. با ۱۰ روش ساده می‌توان از نگرانی‌ها حتی در شرایط بحرانی دوری کرد.

به گزارش ایسنا، خیرانلاین نوشت: گاهی اوقات در زندگی مشکلاتی پیش می‌آید که ما را از عواقب آنها به شدت نگران می‌کند. نگرانی مستمر نه تنها کمکی به ما در بیرون رفتن از مشکلات موجود نمی‌کند، بلکه موجب اضطراب و ترس‌های طولانی مدت هم می‌شود. در واقع نگرانی‌های کنترل نشده قدرت تصمیم‌گیری‌های ضروری در زندگی مان را می‌گیرد. با توجه به چند نکته ساده می‌توان این حس مخرب را از خود دور کرد:

**نکته ۱** فهرستی از مواردی که شما را اکنون یا احتمالاً در آینده نگران می‌کنند تهیه کنید. در کنار این فهرست نگاهی هم به نگرانی‌های گذشته‌تان بیندازید و ببینید چند درصد از آن اتفاق‌های بدی که برای خودتان متصور شده بودید، رخ داده است. به همین ترتیب می‌توانید به این نتیجه برسید که نگرانی‌های فعلی‌تان هم در آینده واقعی نشوند.

**نکته ۲** یادتان باشد که نگران چیزی بودن، چندان اثری در عواقب احتمالی آن ندارد. پس بهتر است با نگرانی، وقت و انرژی‌تان را هدر ندهید.

**نکته ۳** وقتی بسیاری از ترس‌ها و نگرانی‌هایمان را در ذهن و دل خود نگه می‌داریم، پس از مدتی ترسناک‌تر از آنچه که هستند به نظر می‌آیند. بنابراین بهتر است این نگرانی‌ها را با صدای بلند تکرار کنید. این روش مانند سوپاپ اطمینان عمل کرده و کمی آرام‌تان می‌کند.

**نکته ۴** ورزش درست مانند پادزهری است که افکار منفی در ذهن‌تان را متوقف می‌کند. پس از انجام دادن فعالیت‌های ورزشی، فشار و استرس موجود در بدن کم شده و احساس آرامش می‌کنید.

**نکته ۵** هر زمان افکار منفی و نگران‌کننده به ذهن‌تان خطور کرد، به الگوهای تکرارشونده آن توجه کنید تا متوجه علت بروز این افکار شوید. بدین ترتیب بهتر می‌توانید با آن مبارزه کنید.

**نکته ۶** این شعار را که «همه چیز در پایان درست پیش می‌رود» ملکه ذهن‌تان کنید.

**نکته ۷** بین نگران بودن یا حل مشکلات تفاوت زیادی وجود دارد. هر وقت نگران چیزی شدید، اگر می‌توانید کاری برای آن انجام دهید، دست به کار شوید. اما اگر موضوع از کنترل‌تان خارج است، آن را رها کنید.

**نکته ۸** گاهی اوقات ذهن‌مان از موضوعات مختلف، فیلمنامه می‌سازد و اوضاع را بدتر از آنچه که هست نشان می‌دهد. بنابراین بین واقعیت و آنچه که تصور می‌کنید، تفاوت بگذارید.

**نکته ۹** ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز وقت بگذارید و به موضوعات نگران‌کننده فکر کنید اما مواقع دیگر بی‌خیال آنها شوید تا بتوانید کنترل زندگی‌تان را حفظ کنید.

**نکته ۱۰** تحت هر شرایطی به جای فکر کردن به فجایا، به فرصت‌ها و انتخاب‌هایی که دارید فکر کنید. با این روش نگرانی‌ها را می‌توانید از خود برانید.

منبع: نشریه Your Guide to Success