

ذهنتان را بتکانید!

ذهن هر انسان مانند خانه ای است که مهمان های خوانده و ناخوانده زیادی به آن رفت و آمد می کنند. گاهی افکار، خاطرات، آرزوها و تصاویر خوشایند و ناخوشایند در ذهن جا خوش می کنند و گاه مدتی گذرا در ذهن حضور می یابند و سپس آن را ترک می کنند.



سلامت نیوز: ذهن هر انسان مانند خانه ای است که مهمان های خوانده و ناخوانده زیادی به آن رفت و آمد می کنند. گاهی افکار، خاطرات، آرزوها و تصاویر خوشایند و ناخوشایند در ذهن جا خوش می کنند و گاه مدتی گذرا در ذهن حضور می یابند و سپس آن را ترک می کنند.

حضور بسیاری از افکار و خاطرات و تصاویر ناخواسته جز خستگی نتیجه دیگری برای ذهن به بار نمی آورند. بنابراین برای ذخیره انرژی روانی باید خانه تکانی ذهنی کرد و درست مانند خانه تکانی منزل که اسباب و لوازم فرسوده، ناکارآمد و ببرد نخور را دور می ریزیم، ذهن را از محتویات نامناسب خالی کنیم و آرام و پرانرژی به فعالیت های سازنده بپردازیم.

البته ما به موازات این کار، باید افکار، خاطرات و تصاویر موجود در ذهن را دوباره طبقه بندی کنیم. پاسخ به سوالات زیر در این باره مفید خواهد بود:

**** آیا ذهن شلوغی دارید؟**

**** آیا ذهن شما مملو از خاطرات تلخ و گزنده است؟**

**** آیا تصاویر ناخوشایند هر چند وقت یکبار در ذهن شما رژه می روند؟**

**** آیا این افکار، تصاویر و خاطرات در کنترل شما هستند یا ناخواسته بدون اینکه بخواهید، می آیند و می روند؟**

پاسخ صادقانه به سوالات بالا، به راهبردهای موثری می انجامد که برای رهایی از ذهن مغشوش باید آنها را یاد بگیرید و به کار ببندید. باید مانند طبیعت، که با هر بهار نو می شود، ذهن خود را نیز با دور ریختن منفی بافی ها و کهنه پرستی ها نو کنیم.

برای خانه تکانی ذهن لازم است، دست کم بمدت یک ماه ذهنتان را از صبح تا شب در نظر بگیرید و مراقب افکار، خاطرات و تصاویری که در طول ماه، مهمان شما هستند باشید. باید دفترچه یادداشتی داشته باشید، افکار، خاطرات و تصاویر مزاحم، منفی و غیر لازم را در آن ثبت کنید و هر روز تمرین کنید که بخشی از آنها را دور بریزید. بهتر است زمان خاصی را مشخص سازید، مثلا اگر قرار است این افکار و خاطرات ناراحت کننده یا غیر ضروری را بررسی کنید، بهتر است تنها پنج دقیقه در روز را به بررسی این افکار اختصاص دهید. تعیین مناطق خاص می تواند مفید باشد مثلا فقط در حیاط دانشکده، موقع واکس زدن کفش ها یا در حمام اجازه دارم به این افکار فکر کنم. اگر از افکار و خاطرات ذهنی خود می توانید پند یا تجربه ای بگیرید آن تجارب را یادداشت کنید و بکشید در زندگی روزانه تان بکار بگیرید، اما بقیه را بدور افکنید. با خانه تکانی ذهنی، پر از مهمان هایی خواهید شد که به دعوت شما در ذهنتان حضور دارند و به شما انرژی مثبت می دهند و شما را شاد می سازند.

برای خانه تکانی ذهن لازم است، دست کم بمدت یک ماه ذهنتان را از صبح تا شب در نظر بگیرید و مراقب افکار، خاطرات و تصاویری که در طول ماه، مهمان شما هستند باشید

همچنین در شرایطی که احساس استرس می کنید و ذهنتان درگیر افکار پراکنده منفی است به یک تعطیلی ذهنی احتیاج دارید تا بتوانید ذهن خود را سرو سامان دهید و به آرامش برسید. به همین دلیل بهتر است برای لحظاتی چشم های خود را ببندید و خود را در مکانی که دوست دارید مجسم کنید. فضایی که برای شما بسیار جالب، رویایی و لذت بخش است. همچنان که به تجسم ادامه می دهید نفس های عمیق بکشید. آنگاه سعی کنید فضای مورد نظر را به دقت و با جزئیات فراوان مجسم نمایید. مناظر زیبای درختان، رودخانه، آسمان، رنگ ها و صداهایی را که تجسم کردید به دقت احساس کنید. تصور کنید با پوستتان چیزی را لمس می کنید و به

این احساس توجه کنید. سپس به آرامی و زیر لب عباراتی مانند من آرام هستم. آرامش مرا در بر گرفته است. و مانند آن را بیان کنید و مطمئن باشید که آرامش را در حد زیادی تجربه و استرس را از خود دور خواهید کرد. سپس چند شماره بشمارید ، بتدریج از فضای تجسم شده خارج شوید و چشم هایتان را باز کنید. در شرایط استرس آمیز می توانید این تمرین را روزی چند بار به مدت 10 تا 15 دقیقه انجام دهید.

منبع : نشریه پیام مشاور