

چگونه دست از نشخوار فکر برداریم

طرح ۷ مرحله‌ای برای کنترل و کاهش تفکرات منفی،
نظم بخشیدن به ذهن و آغاز تفکر مثبت
در عرض ۵ دقیقه یا حتی کمتر



چیس هیل
اسکات شارپ

مترجم: هانیه شهبازیان

چگونه دست از نشخوار فکر برداریم

طرح هفت مرحله ای برای کنترل و کاهش تفکرات منفی، نظم بخشیدن
به ذهن و آغاز تفکر مثبت در عرض پنج دقیقه یا حتی کمتر

نویسندگان: چیس هیل و اسکات شارپ

ترجمه ی هانیه شهبازیان



انتشارات امید سخن

سپاس خدای بخشنده را که هر چه دارم از اوست.

این کتاب را با نهایت عشق تقدیم می‌کنم به مادرم، مظهر صبر و استقامت که الفبای زندگی و انسانیت به من آموخت و روحم را با خدا پرورش داد.

و تقدیم به همسرم که مهربانیش سایه‌سار زندگی‌م می‌باشد.

و همچنین تقدیم می‌کنم به فرزندانم تا همواره در مسیر درست الهی گام بردارند.

شهر کتاب
(nbookcity.com)

مقدمه

این کتاب روش‌های غلبه بر ذهن بیش‌فعال را معرفی کرده و درباره‌شان بحث می‌کند. نجوای درون و صدای حرف زدن بی‌وقفه مغز هنگام شب، صبح و در طول روز زندگی آرام را از شما می‌گیرد. تفکر منفی، فکر کردن بیش‌ازحد و نگرانی زیادی، عواملی هستند که بیشتر از هر چیز دیگری باعث افسردگی و اضطراب شدید در افراد می‌شوند. این کتاب به دلایل ابتلا شما به اختلالی می‌پردازد که هیچ‌وقت خواهان آن نبودید، به علاوه روش‌های مقابله و زندگی با آن را برایتان شرح می‌دهد. تکنیک‌های زیادی برای صحبت درباره جوانب فردی نجوای درون و مقابله تدریجی با آن وجود دارد.

آیا شب‌ها به دلیل نگرانی و ناراحتی درباره اتفاقات روز قبل از خواب بیدار می‌شوید؟ آیا دائماً در حال سرزنش کردن خود درباره تصمیماتی هستید که در زندگی گرفتید؟ آیا شغل یا روابط صمیمانه‌تان به هم ریخته است؟ با مطالعه این کتاب می‌توانید با ترس‌هایتان روبرو شوید، تمایل به تعلل را در خود درمان کنید و بر اختلالات تشخیص داده شده خود فائق آیید. پس از خواندن این کتاب متوجه می‌شوید تفکرات شما تعریف‌کننده عملکردتان نیستند. انتظار می‌رود در مسیر اجرای تکنیک‌ها و استراتژی‌های کتاب بتوانید از منبع ایجاد نجوای ذهنی و روش رسیدگی به آن آگاه شوید.

دست از نگرانی درباره کارهایی که امروز کردید بردارید و در لحظه زندگی کنید. زندگی برای فردا را متوقف کرده و با حس مثبت امروز نفس بکشید. فکر کردن بیش‌ازحد درباره آینده را تمام کنید و در زندگی تغییرات بزرگ ایجاد نمایید تا بتوانید آینده را امروز زندگی کنید. ما فقط یک‌بار امروز را تجربه خواهیم کرد، پس بجای سرزنش کارهایی که قبلاً می‌توانستید در یک موقعیت اجتماعی انجام دهید یا تلاش برای کنترل کارهایی که می‌توانید در آینده محقق کنید، یاد بگیرید از این لحظه‌ای که دارید، بهترین استفاده را ببرید.

بزرگ‌ترین درسی که از خواندن این کتاب می‌گیرید یک حقیقت ساده است و آن اینکه تفکرات شما مشخص‌کننده پیامد زندگی‌تان هستند. با وجود اینکه هضم این حقیقت سخت است (به‌خصوص برای شمایی که نسبت به گذشته افکار بیشتری در ذهنتان است) کافی است مثبت‌گرایی را یاد بگیرید. این کتاب مشخص می‌کند چرا روش تفکر برای وجود و هستی‌تان مفید است، همچنین چگونه مثبت‌گرایی می‌تواند باعث پیشرفت شما شود و به خواسته‌هایتان از زندگی

جامه عمل بپوشاند. پس خود را رها کنید، اجازه ندهید ذهنتان بازهم شما را به دام بی اندازد و کنترل هر آنچه می خواهید را در دست بگیرید. درنهایت درس ها و ساختاری برایتان محیا می شود تا بتوانید به جایی که می خواهید برسید. و تمام این ها در این کتاب موجود است.

شهر کتاب (nbookcity.com)

گام ۱: دشمنانتان و دلایل نشخوار فکر را شناسایی کنید



نشخوار فکر زمانی است که نمی‌توانید ذهن خود را متوقف کنید، تفکرات از کنترل خارج شده و مزاحم از بین نمی‌روند. وقتی همه چیز در اطرافتان به هم ریخته و به دلیل حجم گسترده تفکرات آشفته در ذهن نمی‌توانید به درستی فکر کنید. نشخوار فکر، یعنی بر روی هر آنچه می‌توانست باشد، اتفاقی که باید می‌افتاد یا اگر چنین بود و چنان نبود در تمامی موقعیت‌ها، متمرکز می‌شوید.

وقتی بیش از حد فکر می‌کنید یا به اصطلاح نشخوار فکر دارید، ذهنتان در چرخه‌های فکری یا الگوهای فکری بدخواهانه گیر می‌کند. مثل این است که از نظر ذهنی همیشه ۲۴ ساعت روز ۷ روز هفته خسته و درمانده‌اید زیرا مغز نمی‌تواند متوقف شود. افتادن در دام ذهن خیلی ساده است از آنجا که جهان ما را ملزم می‌سازد درباره هر کاری که انجام می‌دهیم، هر آنچه می‌خواهیم و هر چیزی که باور داریم، فکر کنیم. فکر کردن بیش از حد باعث استرس، نگرانی، افسردگی و سایر اختلالات روحیه‌ای می‌شود. افرادی که نشخوار فکر دارند نگران مسئولیت‌پذیری‌شان هستند، اینکه آیا افراد خوبی هستند، آیا انتخاب‌های درستی دارند و آیا مفیدند یا مضر، تفکرات کسی که هستید و کسی که می‌خواهید باشید را می‌سازند زیرا تفکرات باعث عمل کردن و عملکرد باعث شکل‌گیری شخصیت می‌شود. از آنجا که هر روز مطالب زیادی برای فکر کردن وجود دارد، مهم نیست که مغزمان کمی از سرعتش بکاهد.

آیا شما هم دچار نشخوار فکر هستید؟ شاید فکر می‌کنید چنین است اما دوباره حدس و گمان‌های بعدی شروع می‌شود و خود را متقاعد می‌سازید که شما چنین نیستید و به سؤال اول بازمی‌گردید: آیا من بیش از حد درباره هر چیزی فکر می‌کنم؟ برای بعضی‌ها نشخوار فکر سبک زندگی‌شان است و فقط درباره همه چیز مضطرب می‌شوند. وقتی نشخوار فکر را شروع می‌کنید، کنترل یا حتی توقف

آن سخت می‌شود. در اینجا برخی علائم که نشان می‌دهد در دام ذهن گیر افتاده‌اید و نیاز به کمک دارید فهرست شده است:

۱. بی‌خوابی

بی‌خوابی وقتی ایجاد می‌شود که مردم نتوانند تفکرات خود را متوقف کنند. شاید تمام روز احساس سختی داشته باشید اما وقتی دراز می‌کشید تا بخوابید یا استراحت کنید، تمام مدت بیدارید. سیل افکار در ذهن درباره مسائلی که هنوز انجام نداده‌اید، می‌خواهید انجام دهید یا شاید ضعف در کاری که کردید، به راه می‌افتد. ذهنتان درباره هر چیزی که نمی‌توانید کنترل کنید یا کارهایی که می‌توانستید کنترل کنید و نکردید، نگران است. اینجاست که خود را درون زندان ذهن می‌بینید و نتیجه‌اش بی‌خوابی است.

۲. زندگی همراه با اضطراب

اگر تا وقتی درباره شرایط آینده یا اتفاقی که هنوز نیفتاده، برنامه‌ریزی و فکر نکنید، آرام نمی‌شوید، این نشان می‌دهد که شما در ذهن خود به دام افتاده‌اید. اکثر افراد نمی‌توانند دست از فکر کردن به مواد، الکل یا داروی تجویز شده بردارند و تفکرات خود را به آرامش برسانند. اگر افکار باعث اضطراب در شما می‌شود و از ناشناخته‌ها می‌ترسید و به نظر نیاز به کنترل دارید، این هم نشانگر زندگی کردن در ترس و افتادن در دام ذهن است.

۳. تجزیه و تحلیل بیش از حد همه چیز

نیاز به کنترل همانند هر آنچه برای علائم قبلی گفته شد، ذهن را در خود فرو می‌برد و یکی از مشکلات اصلی ایجاد عادت نشخوار فکر است. نیاز برای کنترل همه‌چیز، یعنی شما سعی می‌کنید آینده نامعلوم را برنامه‌ریزی کنید، پس، از شکست می‌ترسید و نسبت به کاری که می‌کنید تا از اتفاقات بد آینده جلوگیری کنید دچار وسواس فکری می‌شوید. شما در لحظه زندگی نمی‌کنید و بنابراین اضطراب زیادی دارید زیرا ذهنتان درگیر همه‌چیز است. کسی که مسائل را بیش از حد تجزیه و تحلیل می‌کند، به راحتی پذیرای تغییر نیست، تغییر به ندرت برنامه‌ریزی شده است بنابراین آن را در ماریج رو به پایین ذهن خود می‌فرستد تا از مقابله با مسئله‌ای که فعلاً قدرتش را ندارد، اجتناب کند. نتیجه این عادت مهارت‌های ضعیف تصمیم‌گیری به دلیل عدم قطعیت درباره کاری است که باید در مرحله بعد انجام دهد.

۴. ترس از شکست (یا همان کمال‌گرایی)

کمال‌گرایان هم به دنبال کنترل همه چیزند، با این حال پروژه‌ها و محیطشان را کنترل می‌کنند، مطمئن می‌شوند که همه چیز را درست انجام داده‌اند زیرا از خطا کردن می‌ترسند. کمال‌گرایان نمی‌توانند شکست را بپذیرند و تلاش می‌کنند از آن اجتناب کنند. نتیجه این نوع رفتار دور شدن از تصمیم‌گیری‌های بزرگ یا پذیرش فرصت‌های بزرگ است زیرا ترجیح می‌دهند در شرایط وجود ریسک شکست هیچ کاری انجام ندهند.

۵. پیش‌بینی و قیاس خوشتن

ترس از شکست و کمال‌گرایی، ذهن را دچار وسواس کنترلی کرده و دائماً مشغول تحلیل، تحلیل دوباره، پیش‌بینی و سپس رسیدن به تحلیل دیگر است، درنهایت هیچ چیز به اندازه کافی خوب نیست و این چرخه دوباره تکرار می‌شود. کسی که نمی‌تواند تغییر را بپذیرد یا کاملاً به خودش باور ندارد از ترس حرکت اشتباه یا تصمیم نادرست شروع به پیش‌بینی و سرزنش خوشتن می‌کند. همچنین پردازش اطلاعات را با تأخیر انجام می‌دهد، به مقایسه کردن خود با دیگران می‌پردازد و اینکه آیا دیگران عمل او را درست می‌دانند یا خیر. اگر این اتفاق برایتان رخ می‌دهد، پس خود را یک نشخوار کننده ذهنی بدانید.

۶. سردرد

در نتیجه پیش‌بینی و فکر کردن دوباره و دوباره درباره همه چیز، سردرد ایجاد می‌شود زیرا ذهن نمی‌تواند کمی استراحت کند. سردرد نشان می‌دهد ما به استراحت و کمی آرامش نیاز داریم. این یعنی باید استراتژی‌های لازم برای آرام ساختن ذهن و بدنمان را یاد بگیریم. سردرد از تنش جسمی نیز ایجاد می‌شود و نشانه‌ای از استرس است.

۷. درد ماهیچه‌ای و مفاصل سفت

نشخوار فکر عامل اصلی استرس است. وقتی به فکر کردن بیش از حد ادامه دهید، مغزتان آن را به روش انجام امور تبدیل کرده و درنهایت شما را به دام می‌اندازد. اینجاست که الگوهای تفکر منفی و گیج‌کننده، تشویق فکری، نگرانی، OCD و اختلالات روانی دیگر مرتبط با استرس پدیدار می‌شوند. وقتی کسی بیش از حد استرس داشته باشد یا زیادی فکر کند، تمام بدنش درگیر خواهد شد. وقتی ریشه عوامل تنش‌زا یا مشکلات را پیدا و حل کنید درنهایت درد و رنج از بین می‌رود. وقتی مغز به بدن و ماهیچه‌ها حمله می‌کند، هیجانان و حس و حالتان نیز تأثیر می‌پذیرد و درنهایت احساس درماندگی کرده و از نظر ذهنی خسته و درمانده می‌شوید.

۸. خستگی

همان‌طور که در علائم قبلی توضیح داده شد، اگر زیادی جسم و ذهنمان را درگیر مسائل مختلف کنیم، احساس خستگی می‌کنیم. خستگی نشان می‌دهد بدن نیاز به استراحت دارد. اگر همیشه در حال فعالیت فیزیکی و ذهنی باشید، فرسودگی روانی رخ می‌دهد. مثل دستگاه برقی که پس از فعالیت ۲۴ ساعته ۷ روز هفته یا بدون شارژ شدن کار کرده و حالا متوقف شده یا نیاز به باتری دارد. خستگی نشان می‌دهد مغز به تقویت دوباره نیاز دارد یا باید استراحت کنید و انرژی‌تان به پایان رسیده است.

۹. عدم توانایی برای حضور در لحظه

آیا همیشه وقتی دیگران در حال حرف زدن هستند سعی می‌کنید به حرف‌هایشان گوش دهید اما ذهن با افکار خودش مزاحم تمرکز شما می‌شود؟ یا سعی می‌کنید با بچه‌ها و همسران در لحظه باشید اما ذهنتان درگیر کارهایی که باید انجام دهید یا چیزی که فراموش کردید است؟ (زیرا باید چیزی باشد) این یعنی ذهن، شما را در دنیای عجیب نشخوار فکر به دام انداخته است. عالی نیست؟ خیر... تفکر بیش از حد باعث از دست دادن تمرکز بر روی مهم‌ترین مسائل در زندگی می‌شود. باید کمی از سرعت خود بکاهید، قرار نیست همه چیز باعجله انجام شود. هنوز فرصت‌های زیادی برای زندگی کردن و پیش رفتن دارید.

همان‌طور که دیدید علائم یا نشانه‌های فرد نشخوارکننده ذهنی به یکدیگر مرتبط‌اند. برای مثال تحلیل بیش از حد و مقایسه خود با دیگران ناشی از ترس از شکست هستند، که خود باعث اضطراب به دلیل عدم کنترل بر روی آینده نامعلوم می‌شود. در ادامه سردرد و درد عضلانی، سپس کمبود خواب، بی‌خوابی و خستگی نمایان می‌شود و توانایی ماندن در لحظه را از فرد می‌گیرد. فکر کردن بیش از حد و وسواس فکری را به‌سختی می‌توان کنترل کرد، اما کورسوی امیدی وجود دارد. در انتهای این کتاب متوجه می‌شوید چه تغییراتی را، چگونه بدون ترس از نتایج و عواقبش ایجاد کنید. این کتاب را راهنمایی جامع برای بهتر شدن و رهایی از افکار مخرب در نظر بگیرید.

دست از نشخوار فکر بردارید

اگر توانایی یا عاملی برای توقف افکار وجود داشت، آیا از این فرصت استفاده نمی‌کردید؟ فرض کنید می‌توانید استراحت کنید و برای رسیدن به آرامش کمی ذهنتان را ساکت کنید. این امکان وجود دارد اما باید صبر، انگیزه، پایداری و مقاومت را در خود پرورش دهید. درباره تکنیک‌های

توقف نشخوار فکر و نگرانی در فصل‌های بعدی بیشتر صحبت خواهیم کرد اما در حال حاضر می‌خواهیم بر روی چگونگی توقف فکر کردن بیش از حد متمرکز شویم.

باید صبور باشید زیرا همه یک‌شبه بر تفکرات خود مسلط نمی‌شوند، باید مقاوم باشید زیرا احتمال شکست وجود دارد اما صبر همه چیز را آسان‌تر می‌کند. هر روزی که آرام کردن ذهن را تمرین کنید، یک گام به مزایای رسیدن به آرامش درونی و زندگی با حضور ذهن نزدیک‌تر می‌شوید. در ادامه توضیح می‌دهیم که چرا با انگیزه بودن و پرداختن به الگوهای نشخوار فکر مهم است.

معمولاً نشخوار فکر یک‌باره نمایان می‌شود اما وقتی تبدیل به الگوی ذهنی شود، تمام زندگی روزمره را مختل کرده و مشکلی بزرگ خواهد شد. دو الگوی فکری در نشخوار فکر مخرب وجود دارند:

- ژرف اندیشی - تکرار دوباره گذشته

افکار ژرف اندیش متشکل از فکر کردن بیش از حد درباره مسائلی است که نمی‌توانید آن‌ها را کنترل کنید یا اتفاقاتی که افتاده و حالا ناراحت آن اتفاق هستید. برای مثال به جلسه‌ای رفتید و نظرتان را درباره موضوعی خاص مطرح کردید، بعد به خودتان می‌گویید نباید این کار را می‌کردم، خود را به خاطر حرفی که می‌توانستید به گونه‌ای دیگر بزنید، سرزنش می‌کنید. تفکر منفی از افکار ژرف اندیش ریشه می‌گیرد، از جمله فکر کردن درباره حرف منفی یک نفر در مورد شما و سپس باور کردن آن به دلیل کاری که قبل از این فکر انجام دادید. برای مثال یادتان می‌آید دوستان یا هم سن و سال‌هایتان به شما می‌گفتند تو زیاد پیشرفت نمی‌کنی و حالا این موضوع را باور کردید.

- نگرانی بیش از حد - پیش‌بینی منفی درباره آینده

شاید با خود بنشینید و بگویید در سخنرانی فردا عملکرد خوبی نخواهم داشت. یا شاید فکر کنید به اندازه کافی خوب نیستید، به همین خاطر همسران به سراغ کس دیگری می‌رود. به خودتان باور ندارید، پس درباره اتفاقات آینده مطمئن نیستید، از آینده نامعلوم خود می‌ترسید.

افرادی که بیش از حد فکر می‌کنند، بدترین شرایط را تجسم کرده و بر اساس این خیالات مضطرب می‌شوند. موضوعی که تفکر منفی یا نگرانی و نشخوار فکر درباره پیامدها یا تجربیات منفی را به دنبال دارد و حالا تصاویر و تجسم آن اتفاقات در ذهن نمایش داده می‌شود. برای مثال فرض کنید قرار است فرزندان را از مدرسه بردارید، ۵ دقیقه قبل از اینکه بیرون منتظران باشند، زمان دارید.

در راه رفتن به مدرسه، ماشین خراب می‌شود و حالا باید برای کمک تماس بگیرید. ذهنتان تصویر یا خیالی را نشان می‌دهد که بچه‌ها منتظر شما ایستاده‌اند، کسی نیست به دنبالشان برود و یک غریبه به سراغ آن‌ها می‌آید و حالا بچه‌ها رفته‌اند. مضطرب می‌شوید و ذهن شما را فریب می‌دهد تا باور کنید یک پدر یا مادر بد هستید. این دام ذهنی همان نشخوار فکر است. در این شرایط، صبر کنید و فقط برای خرابی ماشین تماس بگیرید بلکه به مدرسه زنگ بزنید تا کسی را برای رساندن بچه‌ها پیدا کند. وقتی کمی اندیشمندانه فکر کنید و بهترین شرایط را در نظر بگیرید، ذهن فرصتی برای ایجاد استرس درباره احتمالات غیرمنطقی نخواهد داشت.

مطالعات نشان می‌دهد نشخوار فکر باعث مشکلات سلامت روان و خواب کمتر خواهد شد که در نتیجه مصرف الکل و مواد مخدر را به دنبال دارد. پس بهتر است بدانیم چگونه این تفکرات مزاحم و نگرانی‌های کابوس‌وار را دور کنیم. استراتژی‌های زیر را برای رسیدن به آرامش و ساکت کردن ذهن و البته خواب شبانه بهتر، تمرین کنید:

۱. چه زمانی بیشتر دچار نشخوار فکر می‌شوید

خودآگاهی را تمرین کنید. این گونه می‌توانید از زمان اوج‌گیری تفکرات آشفته مطلع شوید. آگاهی از محرک‌ها و علائم اولیه به دام افتادن در عادت فکر کردن بیش از حد، گام‌های اولیه برای رهایی از این چرخه است. وقتی متوجه وسواس فکری درباره مسائل خارج از کنترل یا استرس در مورد اتفاقات گذشته شدید، آن‌ها را بپذیرید و بدون مضطرب شدن یا قضاوت کردن قبول کنید که وجود دارند. به خودتان بگویید ده دقیقه فرصت دارید تا درباره موضوع مضطرب کننده، فکر کنید. تایمر را تنظیم کرده، درنظر بگیرید این تفکر برایتان سودی ندارد و قرار نیست چیزی را تغییر دهد و سپس به سراغ عامل نگران کننده بروید. پس از تکمیل این فرآیند، نفس عمیق بکشید و حواستان را مشغول چیز دیگری بکنید.

۲. تفکرات خود را به چالش بکشید

به چالش کشیدن تفکرات روشی مفید برای رهایی از الگوی نشخوار فکر منفی است و کمک می‌کند ذهنتان در لحظه بماند. اگر به دلیل تأخیر در رسیدن به محل کار، این فکر در ذهنتان پدیدار شد که اخراج خواهید شد یا عدم پرداخت اجاره خانه شما را بی‌خانمان می‌سازد، یک گام به عقب برگردید. دقت کنید نگران مسائلی هستید که هنوز اتفاق نیفتاده و در عوض بهترین شرایط را درنظر بگیرید. اگر نمی‌توانید جلوی فکر کردن به بدترین شرایط را بگیرید، اول از همه فکر کنید چگونه باید از وقوع بدترین مورد جلوگیری کنید. برای مثال اگر زنگ هشدار ساعت صدا نداد و دیر به محل کارتان خواهید رسید، به جای گوش دادن به تفکرات منفی و دویدن به این سو و آن سو، افکارتان را به چالش بکشید. از خودتان بپرسید چه کار می‌توانی انجام دهی؟ می‌توانی با محل کار تماس بگیری و به آن‌ها بگویی دیر می‌رسی؟ می‌توانی به موقع بررسی؟ برای اینکه دیگر چنین اتفاقی رخ ندهد می‌توانی چه کار کنی؟ آیا ارزشش را دارد که نگران عالی بودن عملکردت باشی؟ دقت کنید هیچ کس بی‌نقص نیست. وقتی یک گام به عقب بازمی‌گردید و درباره مسائل منطقی فکر می‌کنید، خواهید دید همه چیز سریع‌تر و آسان‌تر انجام خواهد شد.

۳. بر روی حل مسئله متمرکز شوید

درست شبیه چالش کشیدن افکار، بر روی روش‌های حل مشکلات کار کنید. چرا وقتی توانایی حل مشکلات را دارید با آن‌ها زندگی کنید؟ از خودتان بپرسید چرا این اتفاق افتاده بلکه بپرسید در مقابله با آن چه کاری می‌توانید انجام دهید. وقتی گام‌های اول را بردارید و به راه حل مشکلات و

عوامل تنش‌زا فکر کنید، به مغزتان آموزش می‌دهید که شما کنترل را در دست دارید و با تمرین بیشتر، مغز خودش را به صورت خودکار برای حل مشکلات سامان‌دهی می‌کند. پس کمی سرعت خود را کم کنید، به جای اینکه خودتان و مشکلات را از هم بپاشید مشکلات را بپذیرید. به دنبال راه حل باشید و از خود بپرسید چگونه می‌توانید شرایط را تغییر دهید. اگر قابل تغییر نیست، رهاش کنید و بر روی چیز دیگری متمرکز شوید.

۴. ذهن آگاهی را تمرین و جستجو کنید

ذهن آگاهی تکنیکی فوق‌العاده است که به همه در لحظه کمک می‌کند. ذهن آگاه بودن، به معنی ماندن در لحظه است. این یعنی هیچ چیز غیر از زمان، مکان و لحظه حال، اهمیت ندارد. به معنی یکی بودن با افکار و خوشتن است. درباره این مسائل فکر کنید، چگونه می‌توانید در حالی که تمام توجهتان به صورت عمدی بر روی اینجا و حالا است، به گذشته یا آینده فکر کنید؟ با تمرین، ذهن آگاهی تبدیل به تکنیکی فوق‌العاده برای کاهش نشخوار فکر و افکار منفی خواهد شد.

۵. کانال را عوض کنید

اگر به شما بگویم درباره فیل بنفشی که روی ابرهای صورتی می‌پرد فکر نکنید، شما چه می‌کنید؟ مهم نیست چقدر تلاش کنید، بازهم در حال فکر کردن به رنگ فیل و کاری هستید که انجام می‌دهد. درباره توقف کارهای دیگر هم به همین شکل است. پس وقتی به خودتان می‌گویید درباره چیزی فکر نکن، درواقع آتش را روشن کرده‌اید. در عوض تفکرات خود را بپذیرید و حواستان را پرت موضوع دیگری کنید مانند ورزش یا تماس با دوستان و گوش دادن به حرف‌های یکدیگر. وقتی بر روی افراد یا مسائل دیگر متمرکزید، بیشتر وقتتان صرف انجام کار دیگری به غیر از نشخوار فکر و نگرانی می‌شود. روش تأثیرگذار دیگر، خلاقیت به خرج دادن است. تصویری بکشید و افکار خود را نشان دهید، مطلبی بنویسید یا با کلمات حالت روحی فعلی‌تان را توصیف کنید. با حروف بازی کنید یا با چیزهای داخل خانه سرگرم شوید. گاهی بهتر است از خانه خارج شوید، بیرون بروید و خود را از جایی که در آن هستید، دور کنید. این استراتژی تقویت‌کننده ذهن بیش فعال شماست، که بعداً در این باره صحبت خواهیم کرد.

در نتیجه هر چه بیشتر این تکنیک‌ها را تمرین کنید، در آرام کردن ذهنتان موفق‌تر خواهید بود. وقتی ذهن ساکت شود، می‌توانید بهتر به مسائل فکر کنید. وقتی بتوانید خوب فکر کنید، تصمیمات بهتری بدون تفکرات منفی و برهم زنده تلاش‌هایتان خواهید گرفت. درنهایت با گذشت زمان،

ذهنتان یاد می‌گیرد چگونه نگرانی‌های غیرضروری‌اش را متوقف کند، از استرس خود بکاهد و با مشکلات بهتر روبرو شود.

تا چه میزان یک متفکر نشخوارکننده هستید؟

حالا که با علائم نشخوار فکر و روش‌های مقابله یا کاهش آن آشنا شدیم، می‌توانیم میزان وجود این پدیده را در خودمان بسنجیم. گاهی نشخوار فکری به دلیل وجود یک مشکل درونی مانند اختلال اضطراب فراگیر (GAD) است. GAD شامل نگرانی غیرقابل کنترل مداوم، تشویش و تنش درونی می‌شود. دلیل اینکه فراگیر نامیده می‌شود آن است که فقط از یک موضوع خاص واهمه ندارید بلکه از همه چیز می‌ترسید، زیرا همه چیز شما را به دلیل وجود الگوهای تفکر، بیش از حد مضطرب می‌کند. وقتی نتوانید آن را کنترل کنید و زندگی‌تان را درگیر علائم خود کند یا وقتی حملات ترس از تفکرات به شما دست دهد، تبدیل به اختلال می‌شود. هدف از این قسمت بررسی عمق پدیده نشخوار ذهنی در شماست و اینکه آیا این مشکل با اضطراب با اختلالات دیگر روانی همراه است یا خیر.

در آدرس زیر می‌توانید به صورت آنلاین آزمونی را انجام دهید تا میزان اضطراب و نوع آن مشخص شود:

<http://www.heretohelp.bc.ca/screening/online/?screen=anxiety>

آدرس زیر آزمونی برای بررسی این نکته است که آیا شما دچار نشخوار فکر هستید و اگر بله، چقدر شدید است. همچنین ترفندها و اطلاعات کلیدی را در اختیارتان قرار می‌دهد تا بیشتر درباره فرد مبتلا به نشخوار فکر، آگاه شوید:

<https://www.happierhuman.com/overthinking/>

آزمون آنلاین زیر به بررسی ریشه احتمالی الگوهای نشخوار فکری در اثر افسردگی می‌پردازد:

<https://www.psycom.net/depression-test/>

این آزمون‌ها برای تشخیص اختلالات نیست بلکه مشخص می‌کند آیا نیاز به صحبت کردن با پزشک دارید یا خیر.

آیا نشخوار فکری یک اختلال است؟

تا به اینجا بر اساس روال‌ها و انتخاب‌های زندگی‌تان احتمالاً متوجه شدید که آیا دچار نشخوار فکر هستید یا خیر. سؤال بعدی اینجاست که آیا مشکل عمیق‌تری در پس این تفکرات وجود دارد؟ فکر

کردن بیش از حد می‌تواند دلیل اولیه یک اختلال اضطرابی یا افسردگی باشد. زیرا وقتی درگیر ذهنمان می‌شویم، دائماً نگران مسائلی هستیم که فکر می‌کنیم توان کنترلشان را داریم اما در حقیقت چنین نیست. وقتی به تفکر منفی خود ادامه می‌دهیم و به نظر نمی‌توانیم الگوهای فکری مربوط به این تفکرات منفی را کنترل کنیم، افسرده می‌شویم. خیلی‌ها سؤال می‌کنند آیا نشخوار فکر نوعی اختلال است و پاسخ مثبت است. عده زیادی از فکر کردن بیش از حد درباره مسائل رنج می‌برند از جمله اینکه آیا انتخاب درستی داشتند؟ یا آیا در مسیر درستی پا گذاشتند؟. حقیقت این امر آن است که هیچ چیز درست یا غلط مطلق نیست، این ماییم که چنین باورهایی را در ذهنمان می‌سازیم و سپس در راستای رسیدن به اهداف درست یا غلط تلاش می‌کنیم. برای مثال وقتی خانواده کسی را برای اولین بار می‌بینیم، فکر می‌کنیم، آیا حرف درستی زدیم؟ یا آیا تأثیرگذاری خوبی داشتیم؟ درواقع خانواده آن فرد حتی به شما فکر هم نکرده و بر اساس قضاوت‌هایتان شما را مورد قضاوت قرار نداده است. پس نمی‌توان به صورت قطعی گفت چه چیزی درست یا غلط است. در رویارویی با گرایش یا باور درست و غلط، سعی کنید در لحظه متمرکز شوید و عمداً ذهن آگاهی را تمرین کنید.

تفکر بیش از حد تنها زمانی تبدیل به اختلال می‌شود که تنها کاری است که انجام می‌دهید و در انجام کارهای دیگر خلل ایجاد می‌کند. وقتی نتوانید کارها را انجام دهید یا از اشتباه کردن بترسید، نشخوار فکر تبدیل به اختلال شده و اضطراب، افسردگی یا سایر مشکلات روانی را به دنبال دارد. با این حال اگر هر روز نگران مسائل یکسانی هستید و اجازه نمی‌دهید بر روی تصمیماتتان تأثیر بگذارند، پس لزوماً دچار اختلال نشخوار فکر نیستید. اگر همیشه نگران خودتان، زندگی‌تان، سلامتی، خانواده، دوستان و غیره هستید، این هم نمی‌تواند علامت اختلال نشخوار فکر باشد. اگر بیش از حد نگران زندگی دیگران و ترس‌ها و مشکلاتشان هستید، شاید بتوان شما را دارای شخصیت دلسوز دانست. پس چگونه باید متوجه شد که اختلال نشخوار فکر داریم؟ یک یا چند مورد از علائم زیر تعیین‌کننده خواهند بود:

- خود را با دیگران مقایسه کرده و قضاوت‌هایشان را مدنظر قرار می‌دهید و برای خود انتظارات بسیار بالایی تعیین می‌کنید. دائماً نگران طرز فکر دیگران درباره خودتان هستید و به خود باور ندارید.

- تمام موقعیت‌ها و شرایط زندگی را مصیبت‌بار می‌بینید. بدترین‌ها را تصور می‌کنید و در نتیجه فکر

می‌کنید همه چیز و همه کس بر علیه شماست.

- نمی‌توانید شکست‌ها یا اشتباهات قبلی خود را فراموش کنید. دائماً به این موضوع فکر می‌کنید که چگونه می‌توانستم عملکرد متفاوتی داشته باشم یا باید چه می‌گفتم یا چه می‌کردم و سپس اضطراب و نگرانی تمام وجودتان را می‌گیرد.

- اهداف بلندپروازانه تعیین کرده و فکر می‌کنید هیچ‌وقت قادر نیستند به آن‌ها برسید. هرگز هدفی که واقعاً توانایی رسیدن به آن را دارید در نظر نمی‌گیرید بنابراین احساس شکست کرده و کاری برای رسیدن به اهداف خود نمی‌کنید

- ناتوانی برای ساکت کردن ذهن بیش فعال باعث می‌شود خسته و مضطرب شوید.

اگر این علائم برایتان آشناست، پس بهتر است حتماً با یک متخصص در زمینه سلامت روان صحبت کنید و به نگرانی‌های خود رسیدگی کنید. پزشک یا درمانگر روش‌های مقابله و ابزارهای مناسب را در اختیارتان قرار می‌دهد تا بر نشخوار فکر غلبه کنید. اگر این علائم را دارید احتمالاً مشکلات برقراری رابطه را نیز تجربه کردید زیرا نمی‌توانید کاملاً گوش دهید و از سرگرمی یا علایق خود لذت ببرید یا اینکه سودآوری کافی در اثر ویژگی‌های وسواس فکری و کمال طلبی ندارید.

با فکر کردن بیش از حد یا ناتوانی در تمدد اعصاب، اختلال روانی دیگر همچون اضطراب، GAD، افسردگی، بی‌خوابی، اختلال وسواس فکری- عملی (OCD) در زندگی روزمره‌تان نمایان خواهد شد.

تا بدین جا درباره نشخوار فکر و تأثیراتش یاد گرفتیم، اما علائم و دلایل دیگری نیز در رابطه با این اختلال وجود دارد که بعداً در طول کتاب معرفی خواهند شد. در این فصل با جزئیات مفصل‌تری به علائم GAD، افسردگی و OCD می‌پردازیم زیرا این اختلالات روانی بیشتر با نگرانی در ارتباط‌اند. همچنین از اقداماتی می‌گوییم که می‌تواند در صورت نیاز به کمک، آن‌ها را انجام داد. در فصل بعد درباره نگرانی، رویارویی با ترس‌ها صحبت خواهد شد و توضیح می‌دهیم مغز وقتی بیش از حد به مسائل فکر می‌کنید یا نگران می‌شوید، چه عملکردی دارد.

گام ۲: ۱۰ تاکتیک مؤثر برای توقف نگرانی و اضطراب همیشگی



اول فقط نگرانی است و بعد انگار نگران شدن در وجودتان رخنه می‌کند. درست مثل تفکر بیش از حد، نگرانی شدید زمانی است که خود را با افکار مربوط به گذشته، حال و آینده شکنجه می‌دهید و سعی دارید چیزی را کنترل کنید که اصلاً قابل کنترل نیست. در این شرایط احساس می‌کنید استرس و اضطراب سرتاسر وجودتان را گرفته، حتی برای موضوعات کوچک به هم می‌ریزید و حس بی‌قراری می‌کنید. اختلالاتی مانند اضطراب، OCD و افسردگی می‌تواند وقتی بروز کنید که فرد نگرانی بیش از حد دارد. از اینکه نمی‌توانیم بر ترسمان غلبه کنیم رنج می‌بریم زیرا آن چنان ترسیده‌ایم که توانایی حل مشکلات و رسیدن به راه‌حل را نداریم. میان افراد با اختلال نشخوار فکر و افراد همیشه نگران تفاوت‌هایی وجود دارد. نگرانی ریشه در ترس دارد درحالی‌که نشخوار فکر انکار می‌آید.

ترس: نگرانی ما را دچار تردید و ترس مداوم از ناشناخته‌ها می‌کند، پذیرش و برخورد با تغییرات در زندگی‌مان را دشوار می‌کند. ترس باعث می‌شود که ما از چیزهایی که می‌خواهیم انجام دهیم دوری کنیم زیرا ما را در ذهنمان به‌عنوان راهی برای ایمن ماندن حبس می‌کند. باین‌حال، ترس یک توهم است. وقتی از تغییر و یا ناشناخته بودن می‌ترسیم، فرصت‌هایی را از دست می‌دهیم که درست جلوی ما قرار دارند، مثل ترفیع مقام، ملاقات با افراد جدید و کسب دانش بالقوه برای بهتر کردن وضعیت خودمان. در مورد ترس و چگونگی کنترل آن بعداً صحبت خواهیم کرد.

انکار: اغلب اوقات، ما آنچه را که می‌خواهیم انکار می‌کنیم، بنابراین سعی می‌کنیم با انکار از احساس ناراحتی و یا هیجانات دردناک جلوگیری کنیم. برای مقابله با انکار یا تحمل طرد شدن از جانب

دیگران، ممکن است از عواملی مثل مواد مخدر، الکل، داروها، ورزش و یا کار استفاده کنیم تا مجبور نشویم با حقیقت مواجه شویم و به نوعی حواس خودمان را پرت می‌کنیم. از طرف دیگر، برخی از مردم از افکار منفی استفاده می‌کنند که درنهایت به نشخوار فکر می‌رسند چون نمی‌توانند آنچه را که هست یا بوده را بپذیرند.

اگر بر افکار خود کنترل نداشته باشید بیش از حد نگران خواهید شد، استرس بیشتری خواهید داشت و سلامتی ذهنی‌تان به خطر می‌افتد. خوشبختانه، این کتاب به شما در مورد نحوه توقف نگرانی برای کاهش احتمال بروز اختلالات کمک خواهد کرد تا بتوانید سالم‌تر زندگی کنید.

مسائل مربوط به سلامت روانی در بخش آخر گنجانده شده، به‌طور خلاصه توضیح دادیم که GAD چیست، پس بد نیست نگاهی به جزئیات بیشتری در مورد آن بیندازیم. اختلال اضطراب تعمیم‌یافته یا GAD، به‌طور خلاصه، اختلالی است که در آن نگرانی و ترس در طول زندگی شما رخ می‌دهد و عادت‌های سالم را برهم می‌زنند و ایجاد رفتارهای سالم و مؤثر را دشوار می‌سازد. افرادی که نگرانی‌شان به روشی مناسب است، متوجه یک فکر شده، به آن فکر می‌کنند و صبر می‌کنند تمام شود. دلیل این‌که چرا این تأثیر سالم‌تر است این است که نگرانی بر ذهن شما تأثیری ندارد و شما هنوز می‌توانید کارهایی را که دوست دارید انجام دهید، چون نیازی نیست از چیزی که نمی‌توانید کنترل کنید بترسید. پس متوجه می‌شوید که نگرانی به‌تنهایی هیچ چیز را تغییر نمی‌دهد، و به‌راحتی می‌توان حواس خود را پرت کرد یا به چیزهای دیگر فکر کرد درحالی‌که GAD تأثیر کاملاً متفاوتی دارد. افراد مبتلا به GAD برای دور کردن خودشان از نگرانی‌ها و افکار مزاحم راه بسیار سخت و مشکلی در پیش دارند. آن‌ها انتظار بدترین شرایط را دارند و نشانه‌هایی از "حمله عصبی" به دلیل مضطرب شدن بیش از حد مغز و بدنشان ظاهر می‌شود. مبتلایان به GAD نمی‌توانند جلوی خود را بگیرند و در لحظه حضور داشته باشند.

برخی نشانه‌های ابتلای فرد به GAD:

عاطفی

- نگرانی بیش از حد و افکار مزاحمی که نمی‌تواند آن‌ها را کاهش دهد یا کنترل کند.
- مهم نیست چه کار می‌کند، به نظر نمی‌تواند از افکار منفی و مزاحم جلوگیری کند.
- توانایی کنترل ابهام یا تغییر را ندارد. آن‌ها باید وضعیت آینده را بدانند، برایش برنامه‌ریزی کنند یا بر آن کنترل کامل داشته باشند.

- احساس ناگهانی ترس و یا وحشت در زمانی که نگرانی‌ها برطرف می‌شود.

رفتاری

- آن‌ها نمی‌توانند آرام باشند، همیشه پرتنش‌اند و نمی‌توانند از تنهایی لذت ببرند.

- دچار ناتوانی در تمرکز بر روی وظایف، کار، یا مدرسه هستند.

- به دلیل احساس نگرانی شدید، کارها را به تأخیر می‌اندازند یا لغو می‌کنند و اغلب از بایدها خودداری می‌کنند.

- به خاطر حملات اضطرابی در وضعیت‌های خاص، از بیرون رفتن یا وارد شدن به موقعیت‌ها به دلیل ترس از این‌که با افکار خود بیش از حد درگیر شوند، اجتناب می‌کنند. همچنین ممکن است پیش از هر مراسمی خیلی به آن فکر کنند، بنابراین از رفتن یا انجام کاری که اضطراب آن‌ها را تحریک می‌کند اجتناب می‌کنند.

فیزیکی

- فشار دائمی ماهیچه‌ها یا درد مفاصل، بدن همیشه احساس خستگی و تنش دارد.

- با توجه به اینکه ذهن بیش از حد فعال است، بی‌خوابی‌های شبانه ظاهر شده و به عارضه بی‌خوابی تبدیل می‌شوند.

- دائماً احساس بی‌قراری و آشفتگی دارد، به‌سادگی می‌ترسد.

- مشکلات روده مانند گرفتگی عضلات شکم، تهوع و اسهال و یا یبوست.

این لیست از نشانه‌ها ممکن است زیاد به نظر برسد، اما جنبه مثبت آن این است که با راهنمایی درست و کمک کافی، می‌توانید راه‌هایی برای مقابله با آن پیدا کنید. اختلال دیگر که می‌تواند ناشی از نگرانی بیش از حد باشد، OCD می‌باشد.

OCD ناشی از اختلالات اضطراب است، اما به‌جای آن‌که از افکار و نگرانی‌های خود بترسید، با ایجاد الزام برای کارهایی که به آن‌ها فکر می‌کنید، شناخته می‌شود. برای مثال، کسی که از OCD رنج می‌برد ممکن است هر روز بیست بار دست خود را بشوید و یا تمام چیزهای قرمز را قبل از اینکه بتوانند کار دیگری انجام دهند بشمارد. برای فرد هیچ لذتی ندارد، اما این راهی است تا به نگرانی‌های خود رسیدگی کند. OCD با افکار ناخواسته شناخته می‌شود افکاری که باعث می‌شود احساس کنید باید رفتاری را به‌صورت مکرر انجام دهید و یا رفتارهای اصولی داشته باشید، مانند شمارش، خواندن، شستن، ضربه زدن، حرکت دادن، یا چیدن همه‌چیز به یک شکل خاص. اگر این

وظایف یا رفتارها دقیقاً زمانی که فرد احساس می‌کند باید آن‌ها را انجام دهد، به پایان نرسد، دچار وحشت زیادی می‌شود چون نمی‌تواند در برابر میل به انجام این کار خاص مقاومت کند. در مجموع، زمانی است که مغز درگیر فکر خاصی می‌شود و تا زمانی که آن‌ها انجام ندهد یا تکرار نکند از بین نمی‌رود. درست مثل یک سی‌دی یا دیسک که وقتی خراش بردارد، قادر به ادامه خواندن نیست. به نظر می‌رسد که فرد نمی‌تواند به روز خود ادامه دهد تا وقتی که این فکر و یا اصرار را برآورده سازد.

علائمی که نشان می‌دهند شاید مبتلا به OCD باشید بدین قرارند:

افکار

- ترس از میکروب‌ها، آلوده شدن یا آلوده کردن دیگران.
- ترس از دست دادن کنترل‌تان یا محیط اطراف که باعث می‌شود به خود و یا به دیگران آسیب بزنید.
- افکار کنترل نشده و ناخواسته که باعث ظهور تفکرات مزاحم درباره مسائل جنسی یا خشونت‌آمیز می‌شود.
- تمرکز بیش از حد بر روی مضامین مذهبی یا اخلاقی.
- ترس از فراموش کردن چیزی یا جا گذاشتن چیزی که به آن نیاز دارید.
- خرافات.
- ایده یا فکر مبنی بر این که همه چیز در جای خود است و همه چیز باید به روشی خاص یا مشخص باشد.

رفتارها

- کنترل پشت سر هم وسایل، قفل‌ها، ساعت‌ها و سوییچ‌ها.
- کنترل بیش از حد امنیت عزیزانتان به نحوی که دائماً پیگیر آن‌ها می‌شوید.
- شمردن، ضربه زدن، تکرار کلمات یا عبارات یا کاهش اضطراب به سایر روش‌های غیرمنطقی.
- تمیز کردن همیشگی خودتان یا محیط اطراف.
- نظم دادن دقیق به همه چیز زیرا شما نیاز دارید آن‌ها در ترتیب و نظم مشخصی باشند تا ترس و اضطراب را به دنبال نداشته باشند.

- انباشتن وسایل بدردنخور، مانند روزنامه، سنگ، ظرف‌های غذا، لباس یا چیزهای دیگر.

اگرچه زندگی کردن با OCD و یا دیدن فرد مبتلا به آن بسیار سخت است اما می‌توان کمک هم پیدا کرد. بعداً، در مورد راه‌های توقف یا مقابله با نگرانی بیش از حد بحث خواهیم کرد و این استراتژی‌ها و نکات به اختلالات مربوط به اضطراب، افسردگی و OCD کمک خواهند کرد. افسردگی اختلال دیگری است که می‌تواند از نگرانی بیش از حد بوجود آید.

اول ناراحتی و بعد افسردگی بوجود می‌آید. افسردگی چیزی فراتر از یک حالت روحی غمگین یا آشفته است؛ زمانی که افکار منفی ما غیرقابل کنترل می‌شوند و ما دنیا را به‌عنوان چیزی بیش از منفی بودن نگاه می‌کنیم. این روش فکر کردن به حدی گسترش می‌یابد که رهایی از آن غیرممکن می‌شود، بنابراین سعی می‌کنیم دست از تلاش یا اهمیت به آن برداریم و اینجاست که افسرده می‌شویم. بیدار شدن برایمان سخت می‌شود، علاقه‌مان به انجام کارهایی که معمولاً برایمان لذت‌بخش بوده را از دست می‌دهیم. افسردگی در روش زندگی کردن خلل ایجاد می‌کند، به عادت‌های مهمی مانند غذا خوردن، خوابیدن، کار کردن و مطالعه حمله می‌کند. بعضی افسردگی را احساس پوچی یا ناامیدی می‌دانند که در آن فرد باور می‌کند زندگی هیچ ارزشی ندارد یا هیچ چیز خوشبختی به همراه نخواهد داشت.

علائم افسردگی از این قرارند:

- احساس ناامیدی یا خلأ. درماندگی، تفکر سیاه و سفید به‌نحوی که هیچ چیز بهتر نخواهد شد و هیچ کاری از دست شما برنمی‌آید.

- از دست دادن حس علاقه به کارهایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌بردید، مانند رابطه جنسی، سرگرمی و روابط اجتماعی، احساس اشتیاق یا لذت نمی‌کنید و به نظرتان نیازی به چنین احساساتی نیست.

- تغییرات عادت‌های غذایی، به دلیل از دست دادن اشتها وزن کم می‌شود یا پرخوری باعث چاق شدن‌تان می‌شود.

- اختلال در خوابیدن. یا بی‌خوابی به سرتان می‌زند یا بیش از حد می‌خوابید زیرا ناامیدی بر حس ذهنتان نسبت به زندگی تأثیر می‌گذارد.

- خشم و بی‌حوصلگی. صبرتان کم است، خیلی زود عصبی می‌شوید و از کوره درمی‌روید.

- خستگی یا ناتوانی. به دلیل تفکراتی که در طول روز در ذهنتان دائماً می‌چرخند، احساس خستگی و ضعف دارید، و از طرفی الگوهای خواب و تغذیه‌تان شما را خسته می‌کند.

- عزت نفس پایین. اعتماد به نفس ندارید و بدترین شرایط را درباره خودتان و موقعیت‌های دیگر باور دارید. از تفکرات منفی ناخواسته‌ای که امید را از شما گرفته و انگیزه بهتر شدن را نابود کرده، خسته‌اید.

- مشکل در تمرکز. نمی‌توانید بر روی وظایف، تصمیم‌گیری و به خاطر آوردن مسائل تمرکز کنید زیرا ذهن بیش فعال شما، تلاش می‌کند شما را متوقف سازد.

معمولاً افسردگی را با اختلال دوقطبی اشتباه می‌گیرند چون هر دوی آن‌ها شامل احساسات و نشانه‌های مشابهی هستند. با این حال اختلال دوقطبی بودن زمانی است که احساس ضعف و حالات افسردگی دارید. افراد مبتلا به این مشکل سلامت روانی، به سختی می‌توانند احساسات خود را متعادل کنند و یا حالت "خنثی" خود را حفظ کنند. اختلال دوقطبی نیز می‌تواند با اختلالات شخصیتی یا از دست دادن قوه ادراک اشتباه گرفته شود.

همان‌طور که می‌بینید، نشخوار فکر، که تبدیل به نگرانی مفرط می‌شود، و پس از آن تبدیل به الگوهای فکری منفی می‌شود، می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت ذهنی شما داشته باشد. اگر احساس می‌کنید که علائم اختلالات بالا را دارید، بهتر است از پزشک یا روان‌پزشک کمک بگیرید. از طرف دیگر، سعی کنید نگران نباشید و بیش از حد در مورد این که آیا این نشانه‌ها را دارید یا نه، فکر نکنید.

اگر قبلاً چنین عارضه‌ای در شما تشخیص داده نشده و یا این علائم را قبل از خواندن این کتاب تجربه نکرده‌اید، احتمالاً لازم نیست نگران وجود این مشکل ذهنی باشید. به خواندن ادامه دهید تا بیشتر در مورد آنچه در مغز می‌گذرد یاد بگیرید، در ادامه می‌توانیم به عادات سالم کاهش استرس مداوم در ذهن آشفته خود بپردازیم.

در مغز آشفته یا بیش فعال چه اتفاقی می‌افتد؟

حالا که اطلاعات بیشتری درباره دلایل بروز نگرانی بیش از حد داریم بیا باید بررسی کنیم در شرایط وجود این اختلالات یا نگرانی روزانه درباره همه چیز، مغز چگونه عمل می‌کند؟ آیا می‌دانستید مغز در اثر تأثیرات طولانی مدت استرس تغییر می‌کند و ظاهرش فرق خواهد کرد؟ محققان مغز، افراد

افسرده را با افراد سالم مقایسه کردند و MRI (عکس برداری رزونانس مغناطیسی) نشان داد مغز افراد افسرده کمی با دیگران فرق دارد. MRI دستگاهی است که داخل مغز را بررسی می کند، نشان داد افراد دچار افسردگی شدید، هیپوکامپوس کوچک تری دارند و قسمت سمت راستشان باریک تر است. هیپوکامپوس مسئول حافظه و قشر سمت راست مسئول حس و حال ماست.

از آنجاکه افسردگی نجوای درون و جهان بینی ما را بر اساس مثبت بینی یا منفی نگری تغییر می دهد، عادلانه است که بگوییم نگرانی بیش از حد، دلیل چرایی کاهش فعالیت نواحی از مغز است که بر روی پردازش پاداش تمرکز دارند. پردازشگرهای پاداش در مغز مسئول دریافتگرهای حس خوب همچون سروتونین و دوپامین هستند. مواد شیمیایی حس خوب ما را درباره مسائلی مانند سرگرمی ها، روابط اجتماعی و اتفاقات جدید هیجان زده می کنند. وقتی این بخش فعالیتش کم شود، به سختی می توان نسبت به این مسائل خوشحال شد.

وقتی افراد برای مدت زمان طولانی نگران هستند، میزان سروتونین و دوپامین در مغزشان کاهش می یابد و در نتیجه افسردگی و اضطراب در آن ها بیشتر می شود. اگر به این موضوع رسیدگی نشود، باعث مشکلات بیشتری خواهد شد.

بیا بید نگاهی به کار این مواد شیمیایی بیندازیم:

سروتونین: سروتونین، احساسات، حالت و خواب را منظم می کند. این ماده شیمیایی مسئول این است که شما را هیجان زده کرده، یک نگرش مثبت داشته باشید و کمتر حس نگرانی و استرس کنید. اگر به طور مداوم نگران باشید، مقدار سروتونین ممکن است کم تر از حد نرمال باشد.

دوپامین: دوپامین بر حرکت ناخودآگاه، آگاهی و توجه آگاهانه و احساسات لذت بخش تأثیر می گذارد. زمانی که رابطه جنسی دارید و یا ورزش می کنید، میزان دوپامین در مغز شما افزایش می یابد، به همین دلیل است که وقتی در این فعالیت ها حضور دارید احساس خوشحالی می کنید. اگر سطح دوپامین پایین باشد، تمرکز یا حضور در فعالیت هایی با حس خوب برایتان سخت می شود.

نوراپینفرین: این ماده شیمیایی مسئول احساس برانگیختگی، خواب، توجه و خلق و خوست. اساساً، دو ماده شیمیایی دیگر را ترکیب می‌کند و بیشتر گیرنده‌های "حس خوبی" را تولید می‌کند. این گیرنده‌ها باعث می‌شوند تصمیم بگیریم عادت‌های سالم را ایجاد کنیم یا افکار مضطرب خود را کنترل نماییم.

نکته‌ای در رابطه با اضطراب که بیشتر مردم متوجه آن نمی‌شوند این است که بدن و روح ما به اضطراب نیاز دارند تا ما را از وضعیت‌های خطرناک نجات دهد، مثل اینکه در تصادف اتومبیل دخالت داشته باشیم و یا از چیزی فرار کنیم. اضطراب، پاسخ "مبارزه، فرار، ثابت ماندن" را به همراه دارد و برای مواقعی که در خطر واقعی هستیم مفید است. این پاسخ‌ها در بدن ما فعال می‌شوند و به ما آدرنالین داده شده تا اقدام لازم را انجام دهیم. زمانی که در محیطی ناامن هستیم، مواد شیمیایی و هورمون‌ها در بدن ما تحریک می‌شوند که احساسات ما را تشدید می‌کند و این امکان را به وجود می‌آورند که بهتر بجنگیم، سریع‌تر بدویم و بیشتر ساکت بمانیم. مشکل این مسئله آنجاست که اگر اختلال اضطراب داشته باشیم، "مبارزه، فرار، ثابت ماندن" با ترس‌های دروغین فعال می‌شوند و می‌تواند به‌طور ناگهانی یا تدریجی اتفاق بیفتد.

بنابراین، در مغز چه اتفاقی می‌افتد که باعث ایجاد این "هشدار نادرست" می‌شود؟ آیا می‌دانستید که پیش از اینکه بدن شما علائم اضطراب و ترس را احساس کند، مغز در حال شکل‌گیری افکار، رفتارها و آماده شدن برای ارائه نشانه‌های جسمانی است، قبل از اینکه حتی از آن‌ها آگاه شوید؟ به همین دلیل بسیاری از روان‌پزشکان و پزشکان از شما می‌خواهند به چیزی که قبل از ترس، در بدنتان شکل گرفته، فکر می‌کردید یا انجام می‌دادید، توجه کنید. نگرانی بیش از حد باعث حمله می‌شود و الگوهای فکری و عادات روزانه را شکل می‌دهد. آمیگدال و هیپوکامپوس نقش حیاتی در مشکلات نگرانی، دارند و درنهایت باعث اضطراب شدید یا استرس مداوم می‌شوند.

آمیگدال:

این بخش از مغز مسئول ارتباط بین نواحی از مغز است که این نواحی سیگنال‌ها را می‌فهمند و پیام‌های حسی دریافتی را پردازش می‌کنند. آمیگدال در داخل مغز قرار گرفته و شکلش شبیه به بادام است. این ناحیه هشدار یا خطر را مخابره می‌کند. آمیگدال بخش حافظه هیجانی نیز دارد و شاید به همین دلیل است که ما از برخی چیزها مانند تصاویر (سگ، عنکبوت، پرنده)، بوها (بوهای دوران بچگی یا بوهای آشنایی که خطر را نشان می‌دهد)، مزه‌ها (غذا یا سایر مزه‌هایی که بدگمانی

یا بیماری هراسی را در ما ایجاد می‌کنند، انگار کسی مسموم شده است) و صداها (صداهایی مثل طوفان، خوردن در کابینت به هم یا فریاد کشیدن) می‌ترسیم. بدین ترتیب منطقی است که باور کنیم اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD) نتیجه یک آمیگدال بیش فعال است.

هیپوکامپوس:

نه تنها هیپوکامپوس مسئول بخشی از حافظه مغز است، بلکه رویدادهای تهدید کننده را هم انتقال می‌دهد. در افراد مبتلا به PTSD، به دلیل بدرفتاری در دوران کودکی، یا داشتن تجربه‌ای تلخ از خشونت، درواقع هیپوکامپوس آن‌ها نسبت به کسانی که قربانی گذشته خود نبودند، کوچک‌تر است. اعتقاد بر این است که افراد دارای هیپوکامپوس کوچک‌تر، خاطرات ناخواسته‌ای از آن حادثه در ذهنشان تکرار می‌شود.

این افراد تلاش می‌کنند تا خاطرات را به ترتیب زمانی قرار دهند و در نتیجه از ضعف حافظ کوتاه مدت خود در اثر هیپوکامپوس ضعیف‌تر رنج می‌برند.

نوراپینفرین و کورتیزول، مواد شیمیایی طبیعی بدن شما هستند که مسئولیت افزایش ادراک، واکنش و سرعت در شرایط ناامن را برعهده دارند. آن‌ها ضربان قلب شما را بالا می‌برند، خون و اکسیژن بیشتری به ماهیچه‌ها و ریه‌ها وارد می‌کنند و شما را برای مواجه شدن با آنچه که قرار است تحمل کنید، آماده می‌کنند. با این حال، هنگامی که یک اخطار کاذب وجود دارد، همچنان مؤثرند و یا وقتی با خطر واقعی روبرو نیستید، این سطوح بالا از مواد شیمیایی و هورمون‌ها که از بدن شما عبور می‌کنند هیچ جایی برای رفتن ندارند چون به‌طور مؤثر مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. در نتیجه ممکن است فلج شوید یا بدن‌تان به لرزش افتاده، عرق کنید و نتوانید نفس بکشید. تمام این‌ها به خاطر این است که درباره چیزی زیاد فکر می‌کنید یا زیادی نگران موضوعی هستید. بدنتان بیشتر از آنچه تصورش را می‌کنید تأثیر می‌پذیرد و علائم مرتبط با استرس را نشان می‌دهد. خوشبختانه روش‌هایی برای کاهش نگرانی بیش از حد و ایجاد عادت‌های مفید در زندگی وجود دارد، پس می‌توانید از این دام خطرناک فرار کنید.

مهارت‌های تأثیرگذار برای توقف نگرانی

بیاید فقط بر روی این موضوع متمرکز شویم که چگونه می‌توان نگرانی را از بین برد. به خاطر داشته باشید به‌منظور کنار آمدن با نگرانی یا توقف نهایی آن، به انگیزه، زمان، صبر و تمرین فراوان نیاز دارید. یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد، اما در انتهای این کابوس کورسوی امیدی وجود دارد که اگر در

آموزش ذهن نگران و مضطرب خود صبور و مقاوم باشید به آن خواهید رسید.

علیرغم تحقیقات علمی انجام شده درباره اتفاقاتی که در مغز رخ می‌دهد، هر چه بیشتر عادات سالم را برای دور ماندن از الگوهای منفی تمرین کنید، مغزتان کامل‌تر خواهد شد و در نهایت ذهنتان ارتباطات جدیدی برقرار کرده و به مدیریت مفید موقعیت‌های مرتبط با نگرانی می‌پردازد. ابتدا، بیایید درباره اختلالات شناختی و سختی رها شدن از آن‌ها صحبت کنیم. وقتی متوجه شدیم چرا نمی‌توانیم به راحتی از شر احساس نگرانی خلاص شویم، اجرای تکنیک‌های مرتبط با این اختلالات در ذهن را آغاز خواهیم کرد.

اختلالات شناختی الگوهای تفکر غیرمنطقی‌اند که با عادت‌های طولانی مدت و باورهای غلط در مدیریت ترس‌ها و اضطراب‌ها ایجاد شدند. با این حال لازم است بدانیم، این باورها که گاه فکر می‌کنید، توانایی کنترل مسائل را ندارید درحالی‌که امکانش برایتان وجود دارد، فقط نوعی سپرهای ایمنی یا توره‌های امنیتی هستند که ما در ذهنمان برای داشتن حس بهتر ساخته‌ایم. نتیجه‌اش دام‌های ذهنی متشکل از نگرانی فراوان است.

در اینجا چند مثال از اختلال شناختی را برایتان نقل می‌کنیم:

- تفکر همه یا هیچی:

تفکر سیاه و سفیدی که در آن هیچ حد وسط یا مصالحه‌ای وجود ندارد. یکی به من گفت محکوم به شکستم، پس حتماً همین‌طور است.

تعمیم دهی بیش از حد:

فکر به اینکه یک نتیجه تمام نتایج را تحت تأثیر قرار خواهد داد. من آن شغل را به دست نیاوردم، پس حتماً به اندازه کافی خوب نیستم و هرگز هم شغلی پیدا نخواهم کرد.

فقط تفکر منفی و اجتناب از دیدگاه مثبت:

زمانی که به خودتان اجازه نمی‌دهید جنبه مثبت یک موقعیت را ببینید و فقط بر روی جنبه‌های منفی متمرکز می‌شوید. خیلی احمق‌م چون آخرین سؤالی که پاسخ دادم اشتباه بود.

- بهانه آوردن برای بی‌اهمیت بودن شرایط مثبت در هر اتفاق:

علیرغم اینکه اتفاقات مثبت رخ داده، شما آن‌ها را می‌بینید ولی بازهم برایشان بهانه‌تراشی می‌کنید. نمایش خیلی خوبی جلوی کارفرمایم داشتم اما احتمالاً فقط روز خوبی داشتند، و من هم این شغل

را به دست نمی آورم.

- پیش بینی های اشتباه و منفی:

بدون هیچ شواهدی با قطعیت آینده را پیش بینی می کنید. مطمئنم اتفاق بدی خواهد افتاد.

- انتظار برای بدترین

در بیان پیامدها غلو می کنید یا به خودتان می گوئید اتفاق بدی در حال وقوع است. قطار دیر کرده، حتماً خراب شده و حالا تمام کارهایم با تأخیر خواهد بود. نمی توانم به موقع به جلسه برسم و این یعنی اخراج می شوم.

- باور به بایدها و نبایدها

وقتی باورهایتان مبنی بر بایدها یا نبایدهای احتمالی را در نظر نگیرید، بر ذهن نگران خود پیروز می شوید. باید می دانستم این اتفاق می افتد. نمی توانم هیچ کاری را درست انجام دهم.

- برچسب زدن به خود بر اساس شکست ها:

از آنجاکه کار اشتباهی کردی یا احتمالاً خودت یا کس دیگری را ناامید کردی، شاید فکر کنی، من لیاقت شانس دوم را ندارم، همیشه همین کار را می کنم. من مایه ننگم.

- تصور اینکه مسئول چیزهایی هستی که نمی توانی کنترل کنی:

تقصیر من است که گلدان مادر بزرگم شکست، باید مراقب پسر من می‌بودم و بیشتر دقت می‌کردم. خب، چرا دست برداشتن از وسواس اضطراب فکری تا این حد سخت است؟ شاید از فکر کردن به این اختلالات شناختی کاملاً آگاه نباشید. بسیاری از افراد مدت‌ها قبل از نگرانی بیش از حد، یا ایجاد اختلالات این‌گونه فکر می‌کردند چون باور دارند نگرانی به حل مشکلات کمک می‌کند، و یا از بروز اتفاقات نامعلوم در آینده جلوگیری خواهد کرد. با این حال نگرانی، شما را به جایی نمی‌رساند و تنها کاری که می‌توانید انجام دهید، تمرین مهارت‌هایی برای دور ماندن از تفکر منفی و غیرقابل کنترل است. برای غلبه بر نگرانی باید بتوانید دست از فکر کردن به نگرانی‌ها بردارید و به هدف مثبت برسید.

چگونه از نگران شدن برای رسیدن به حس خوب دست برداریم

ثابت شده است که نگرانی عامل ایجاد شب بی‌خوابی، بی‌قراری، حمله به سیستم ایمنی بدن و افزایش احتمال ابتلا به اختلال استرس پس از حادثه و افزایش خطر مرگ در سنین پایین است. تفکر پشت این نگرانی که موجب اضطراب زیادی می‌شود این است که مردم نمی‌توانند یک حقیقت ساده را بپذیرند: ما بر چیزهایی که در زندگی مان اتفاق می‌افتد کنترل نداریم. دلیل اصلی نگرانی بیشتر مردم این است که درباره هر تصمیمی که می‌گیرند از قبل حدس می‌زنند، یا نمی‌توانند بپذیرند که تحت کنترلشان نیست و بنابراین به افراد کمال طلب یا "با وسواس کنترل" تبدیل می‌شوند تا خودشان احساس بهتری داشته باشند.

با این حال، آیا نیاز به کنترل و یا کامل کردن همه چیز واقعاً باعث می‌شود شما احساس بهتری داشته باشید؟ اگر پاسختان نه است، پس نگاهی به این روش‌ها بیندازید تا ذهنتان را به شیوه‌ای مثبت کنترل کنید.

۱. زمان برای نگرانی تنظیم کنید

با تنظیم زمانی خاص برای وقتی که می‌توانید نگران شوید، تمرین می‌کنید به نگرانی‌هایتان بگویید که الان وقتی برایشان ندارید، اما بعداً به این مشکلات رسیدگی خواهید کرد و مطمئن شوید که زمان نگرانی، درست قبل از خواب یا وسط زمان استراحت مانند پخت شام نیست. نباید بیشتر از یک ساعت باشد. بدین ترتیب وقت زیادی برای رسیدگی به تمام نگرانی‌ها و دستیابی به راهکارهای مؤثر خواهید داشت. همچنین با تمرکز یا تمرینات آرام کننده تنفس می‌توانید به نگرانی خود خاتمه دهید.

فکر یا نگرانی را بپذیرید

وقتی نگرانی در طول روز ایجاد می‌شود و نمی‌تواند آن‌ها کنار بگذارید، یادداشتش کنید و پذیرایش باشید. سعی نکنید مانع آن فکر شوید یا کنارش بزنید، زیرا این کار باعث بدتر شدن یا برجسته‌تر شدن نگرانی‌تان خواهد شد. بپذیرید که نگرانی هست و شاید جایی نرود و حرکت نکند ولی شما زیاد به وسوسه فکر کردن به آن توجه نکنید، فقط بپذیرید که وجود دارد. وقتی در زمان نگرانی هستید، به یادداشت‌های روزانه‌تان نگاه کنید و به آن‌ها رسیدگی نمایید.

آن‌ها را یادداشت کرده و از هم جدا کنید

یک دفتر خاطرات روزانه داشته باشید. روش خوبی است زیرا وقتی سعی می‌کنید در طول روز پرمشغله به نگرانی‌هایتان فکر کنید، احتمالاً تفکر غیرمنطقی یا غیرعقلانی خواهید داشت. وقتی نگرانی‌هایتان را در یک دفترچه بنویسید، نه‌تنها می‌توانید خود را خالی کنید بلکه متوجه الگوهای تفکرتان برای رهایی از افکار منفی و جایگزینی آن‌ها با افکار مثبت خواهید شد. همچنین نگرانی‌ها را به صورت یک کل می‌بینید، و بهتر می‌دانید در مرحله بعد باید چه کار کنید.

۲. ذهن آگاهی را تمرین کنید

ذهن آگاهی، زمانی است که شما عمداً به خودتان اجازه می‌دهید در زمان حال باشید. مثل نگاه کردن به رنگ‌های قرمز و شمارش تعداد آن‌ها در اتاق (یا هر رنگ دیگری). اگر در حال نوشیدن یا خوردن چیزی هستید، باید با چشیدن مزه، بافت و تصویر تمام مواد مصرفی در لحظه بمانید. پس در معنی عمیق‌تر، وقتی نگرانی ایجاد می‌شود، آن را رها نکنید، قضاوتش نکنید، مضطرب نشوید، فقط متوجه باشید که نگرانی نوعی فکر است و همش همین است. نیازی نیست کاری کنید، نیازی نیست احساساتی به آن نسبت دهید، فقط باید ذهن آگاهی، کافی را از وجود این نگرانی داشته باشید. اگر در این زمینه دچار مشکل هستید، به دنبال کمک حرفه‌ای یا درمانی بروید یا ویدئوهای موجود در اینترنت را ببینید تا به شما کمک کنند.

۳. ورزش کنید

در تمام مطالعات علمی که می‌خوانید نوشته شده اختلالات سلامت ذهنی ممکن است از جسم نشأت گرفته شده باشند. وقتی غذای بهتر و سالم‌تر بخورید، انرژی بیشتری دارید. وقتی انرژی بیشتری دارید می‌توانید روش‌های مفید برای تخلیه این انرژی پیدا کنید مانند ورزش کردن. به یک پیاده‌روی همراه با ذهن آگاهی، کلاس یوگای آرامش‌بخش بروید یا تمرینات دراز نشست و

ثابت در یک نقطه را در خانه انجام دهید مانند دویدن درجا، اسکوات و شنا. شرکت در کلاس‌های بوکس یا ورزش‌های دیگر ایده خوبی خواهد بود. وقتی خون در بدنتان به جریان می‌افتد و قلبتان شروع به پمپاژ می‌کند، انرژی ذهنی کمتری برای تمرکز بر روی نگرانی‌های خود خواهید داشت و در نتیجه شب‌ها هم راحت‌تر بخواب می‌روید.

۴. بررسی کنید چه مسائلی خارج از کنترل شماست

وقتی درمانگر یا راهنمای مشاور کمکتان کند، بهتر به نتیجه می‌رسید اما در صورتی که خودتان به هر دلیلی ترجیح می‌دهید به تنهایی از پس این مشکل برآیید، پس اول از همه بررسی کنید بر روی چه مسائلی توانایی کنترل دارید و چه مسائلی را نمی‌توانید کنترل کنید. برای مثال شما نمی‌توانید رفتار کس دیگری را کنترل نمایید اما می‌توانید واکنش خود و برداشتان از حرف‌ها و کارهای یک شخص دیگر را کنترل کنید. در بیشتر موارد شما فقط بر روی واکنش و رفتار خود در موقعیت‌ها یا رویارویی با فرد مقابل کنترل دارید.

۵. ترس‌های خود را ارزیابی نمایید

وقتی نگرانی‌هایتان زیاد می‌شود، بایستید و ریشه این نگرانی را پیدا کنید. بیشتر وقت‌ها ریشه‌اش ترس از اتفاقاتی است که در حال وقوع است. ترس‌ها معمولاً از نگرانی‌هایی می‌آیند که هنوز خودتان متوجه آن‌ها نشدید. از خود بپرسید: آیا من آینده را پیش‌بینی می‌کنم؟ آیا شک دارم که بتوانم اتفاقات آینده را مدیریت کنم؟ ما توانایی مان برای کنترل خود و مدیریت موقعیت‌ها را معمولاً نادیده می‌گیریم. گاهی فقط کافی است با ترس‌هایتان روبرو شوید، افکار خود را به چالش بکشید و اجازه دهید هر اتفاقی که می‌خواهد بیفتد، پیش آید. اغلب خواهید دید که شرایط آن قدرها هم بد نیست.

۶. تمرکز را تمرین کنید

تمرکز یکی از تأثیرگذارترین استراتژی‌های آرامش‌بخش است. وقتی آرام هستیم، مغزمان راحت‌تر از سرعت خود می‌کاهد و برای مدتی متوقف می‌شود. در اکثر تمرینات بر روی تنفس تمرکز می‌شود. از طریق تمرکز، می‌توانید یاد بگیرید چگونه بهتر نفس بکشید، از کجا نفس بکشید و از نحوه دم و بازدم خود مطلع شوید. با وجود اینکه شاید تمرکز الان برای شما کاری نکند، تضمین می‌کنم با گذشت زمان آرامش بیشتری احساس خواهید کرد. تمرکز، درمان سریع آرامش‌بخش نیست، بلکه راهکاری طولانی‌مدت و مؤثر در آموزش ذهن است تا بهتر موقعیت‌های تنش‌زا را مدیریت کند.

ذهن آرام روحی شاد و سبک است. وقتی روحمان آرام باشد، زندگی مان نیز آرام خواهد بود.

۷. نجوای درونتان را مثبت کنید

وقتی ذهنی نگران و دائماً در حال غر زدن دارید، این یعنی برای مسائل استرس‌زایی که قبلاً در آن‌ها قرار گرفته‌اید به خودتان امتیاز نمی‌دهید. وقتی دچار هراس و تردید می‌شوید این فکر را تمرین کنید: من در موقعیت‌های سخت و بدتر از این هم بودم، توانایی مدیریت اتفاقات پیش رو را دارم. سعی کنید افکار همراه با شک و تردید را با افکار سالم و آرامش‌بخش جایگزین کنید. اگر صدایی شنیدید که می‌گوید: مطمئن نیستم بتوانم این کار را انجام دهم، آن‌ها با این صدا جایگزین کنید: مطمئنم که می‌توانم. با شنیدن صدای، امیدوارم مرا قضاوت نکنند؛ بگویید: من قابل اعتمادم یا من انعطاف‌پذیرم. حتی اگر هم به مسائل مثبتی که به خودتان می‌گویید باور ندارید، ولی هر چه طولانی‌تر و بیشتر به آن‌ها فکر کنید، ذهنتان این رویکردهای مثبت را بیشتر گسترش خواهد داد و احتمال منفی بودن نگرانی‌هایتان کمتر خواهد بود.

۸. نگرانی‌ها را با حقایق جایگزین کنید

وقتی نگران گذشته یا آینده‌اید، با این دغدغه‌ها جایگزینش کنید: هر آنچه داریم، الآن است، نمی‌توانم دیروز را کنترل کنم و نمی‌توانم آینده را پیش‌بینی کنم. جایگزینی نگرانی‌ها و ترس‌ها با حقیقت، باعث می‌شود که بتوانید در لحظه آرام بمانید. اکثر اوقات ما نگران مسائل خارج از کنترلمان می‌شویم و سعی می‌کنیم آینده را پیش‌بینی کنیم یا استرس مربوط به اتفاقات حال، همه وجودمان را فرا می‌گیرد. اگر در جلسه‌ای هستید و ذهنتان شروع به نگرانی درباره روش خوب بودن یا عملکرد خوب می‌کند، به خودتان بگویید: به من نگاه کن، من تا اینجا خوب پیش رفتم. اگر خراب کنم، می‌توانم درستش کنم. تقویت تفکرات مثبت و جایگزین کردن نگرانی‌ها با حقیقت، باعث کاهش نگرانی‌ها خواهد شد و این استراتژی با گذشت زمان در شما به صورت خودکار انجام می‌شود.

۹. اگرها مهم نیستند، چطور می‌توانم مهم است

وقتی استرس این را دارید که اگر خانه آتش بگیرد چی؟ یا اگر چراغ خواب را از برق نکشیده باشم چی؟ یا اگر چیزی را فراموش کرده باشم چی؟ به این فکر کنید که چطور ممکن است خانه‌ام آتش بگیرد؟ چطور می‌توانم مشکل چراغ خواب را حل کنم؟ چطور می‌توانم اگر چیزی را فراموش کردم آن‌ها مدیریت کنم؟ آیا وقتی "اگر" را به "چگونه" تبدیل کردم، تفاوتی ایجاد شد؟ بیشتر وقت‌ها

اگرهای ما غلو شده، غیرمنطقی و گاه بی دلیل اند.

۱۰. ناشناخته را قبول کنید

ناشناخته چیزی است که همه ما با آن روبرو می شویم. نوعی تفکر و استرس درباره مسائلی است که نمی توانیم آن ها را کنترل کنیم زیرا نمی دانیم چه خبر است. افراد زیادی نیاز دارند همه چیز را بدانند و برایش برنامه ریزی کنند. سعی کنید فقط یک استراتژی داشته باشید. دقت کنید که فقط مسائل غیرقابل پیش بینی رخ می دهد، بنابراین به دنبال بهترین ها باشید و انتظار بیشتر را نداشته باشید.

در نتیجه، نگرانی های ما ریشه در ترس هایمان دارند، ترس هایی که ما را مضطرب می کنند. وقتی مضطرب می شویم، فراموش می کنیم از ذهن منطقی خود استفاده کنیم و سپس نگرانی ها بیشتر و بیشتر شده و سپس ما را وارد گردباد تفکر خارج از کنترل می کند. داشتن استراتژی های مؤثر و مفید برای غلبه بر ذهن های آشفته، باعث کاهش اضطراب و توانایی در کنترل بیشتر امور از جمله خودمان می شود.

گام ۳: رویارویی با افکار منفی



تفکرات منفی شبیه به نگرانی و نشخوار فکریند اما بزرگ‌ترین تفاوتشان زمانی است که شما فقط منفی هستید. البته شاید نگران باشید اما بیشترین چیزی که از ذهن و افکارتان می‌آید، تفکرات منفی است که به خودتان می‌گویید. وجه تشابه نگرانی و تفکر منفی این است که هر دو را باید پذیرفت. همان‌طور که در فصل قبل مطرح شد، نمی‌توان منتظر بود تا نامرئی شوند، کنار روند، منکر حضورشان شده یا وانمود کنید آن‌قدرها هم بد نیستند. چرا؟ زیرا بدتر می‌شوند. مثل خواهر یا برادر مزاحم، آن‌قدر سیخونک می‌زنند تا وقتی که با آن‌ها روبرو شوید.

بنابراین، شما دقیقاً چگونه با افکار منفی کنار می‌آیید؟ باید اعتراف کنید که آن‌ها در آنجا هستند و به آن‌ها توجه می‌شود. آن‌ها را از هم جدا کنید و ریشه اینکه از کجا می‌آیند را پیدا نمایید. حقیقت در مورد اجتناب از آن چیز نیست و یا اینکه چه قدر تلاش می‌کنید از چیزی جلوگیری کنید، این حقیقت یا عقب می‌رود و یا بیشتر می‌شود و بیشتر طول می‌کشد و دوام می‌آورد. به عنوان مثال، اگر به خودتان بگویید "من هرگز این‌گونه نخواهم بود یا هیچ‌وقت این کار را نخواهم کرد"، و سپس هر کاری را با قدرت خود انجام می‌دهم تا از بودن به طریقی خاص یا عمل کردن مثل یک فرد خاص جلوگیری کنم، احتمالاً بدون اینکه حتی متوجه شوید، به دور خود می‌چرخید. سپس کاری را انجام می‌دهید که گفته بودید هرگز انجام نخواهید داد، یا مثل شخصی عمل می‌کنید که قرار بود هیچ‌وقت از او تقلید نکند. افکار منفی به این روش عمل می‌کنند، پس دست از انکار آن‌ها بردارید!

روش مؤثرتر برای کنترل تفکرات منفی ناظر بودن بر آن‌هاست. اگر فکرتان این است که من به اندازه کافی خوب نیستم و هرگز هم نخواهم بود، پس تمام کاری که باید انجام دهید، توجه به آن

است. درباره مثبت یا منفی بودنش قضاوت نکنید. آن را زیر سؤال نبرید یا تعریف نکنید. فقط نگاهش کنید. وقتی برای دیدن و حس کردن فکر منفی زمان بگذارید، آن را خواهید شناخت. پس به اتفاقاتی که در زندگی تان رخ می‌دهد، نگاه کنید. شاید احساس خوب نبودن، ریشه در این حقیقت دارد که در گذشته شکست‌هایی داشته‌اید. دلیلش را بیابید و بیشتر بررسی کنید، شغلی که می‌خواستیم را بدست نیاوردم، پس عادلانه است که فکر کنم به اندازه کافی خوب نیستم اما این بدان معنی نیست که دیگر هیچ فرصتی برایم در این زمینه وجود ندارد. همیشه می‌توانم اگر بخواهم گزینه‌های دیگر را پیدا کنم. برای لحظه‌ای تعمق کرده و فکرتان را بررسی کنید و ببینید چرا چنین فکری دارید سپس پس از گذراندن این گام‌ها ببینید احساساتتان چگونه است. بی شک احساس مفید بودن خواهید داشت.

مطلبی که توضیح دادم درمان پذیرش و تعهد (یا ACT) نام دارد. اگر دقت کرده باشید نکته قابل توجه درباره ACT این است که افکار خود را نادیده نمی‌گیرید یا تغییر نمی‌دهید. بلکه دیدگاه خود و واکنشتان را تغییر می‌دهید.

علاوه بر ACT، کارهای کوچک دیگری هم وجود دارد که می‌توانید برای کاهش تفکرات منفی انجام دهید.

بر روی مسائل مثبت متمرکز شوید

اگر روی خاطرات خنده‌دار، جملات بامزه تمرکز کنید یا با تأثیر مثبت با خودتان حرف بزنید، تمرکزتان بر روی افکار منفی نخواهد بود. این به معنی انکار کردن نیست بلکه تغییر تمرکز تا پیدا کردن زمان مناسب برای رسیدگی به این افکار است. توجه خود را به خاطرات شاد یا هر چیزی که باعث لبخند زدن می‌شود، جلب کنید.

خود را دوست داشته باشید

یکی از نزدیکانم همیشه می‌گفت: وقتی کار می‌کنی و حقوق می‌گیری، ۱۰٪ از آن را کنار بگذار و از آن برای خودت استفاده کن. من این کار را شروع کردم و کم‌کم حس بهتری پیدا کردم. ما همیشه نگران پرداخت قبضه‌ها، اجاره، غذا یا مراقبت از دیگرانیم، خودمان را فراموش می‌کنیم. دوست داشتن خود به معنی رفتار با خود به نحوی است که با دوستان صمیمی یا اعضای خانواده رفتار می‌کنیم. وقتی تفکرات منفی باقی می‌ماند، با آن‌ها به گونه‌ای واکنش نشان دهید که انگار فردی صمیمی آن‌ها را به شما گفته است.

از تغییر رفتار یا عادت برای فرونشاندن حس منفی بافی دست بردارید

احتمال دارد در تلاش برای توقف تفکرات منفی، رفتار انکار را در خود ایجاد کنید. وقتی تفکرات منفی از ناکجاآباد می آیند یا در اثر محرکی برانگیخته می شوند، تفکرات مزاحم خواهند بود. مثالی از تغییر رفتاری در رابطه با تفکرات مزاحم برایتان می زنم:

اگر افکار خشونت آمیز را چاقو تصور کنید، آیا از شر چاقو خلاص می شوید یا هرگز به آن دست نمی زنید؟

اگر نسبت به او کار نگران کننده ای دارید، آیا تماس خود را با آن ها کم می کنید؟ یا مرتب با نگاهتان مراقب آن ها هستید؟ و یا حتی از تغییر آن ها جلوگیری می کنید؟

اگر چنین تفکراتی دارید، باید متوقف شوید. هر چه بیشتر از تفکرات مزاحم بترسید، آن ها بیشتر و بدتر خواهند شد تا جایی که نمی توانید حتی از خانه تان بیرون بروید. اگر کمی صبر کنید، متوجه می شوید افکار، شما را کنترل نمی کنند و اگر این را بدانید، خودشان از بین خواهند رفت، و این روشی برای اثبات اشتباه بودن افکار منفی ست. افکارتان، شما را مجبور به انجام هیچ کاری نمی کنند زیرا فقط کلمات و جملات ترکیب شده با هم برای تخریب ذهنتان هستند. فقط شما مشخص می کنید باید چگونه باشید.

در ذهن درگیر با تفکرات منفی چه اتفاقی رخ می دهد

در مجله روانشناسی بالینی، تحقیقی در زمینه تأثیرات نگرانی و تفکرات منفی درباره یک کار انجام شد. از شرکت کنندگان خواسته شد اشیائی را در دو دسته قرار دهند. افرادی که ۵۰٪ مواقع یا بیشتر نگران بودند، در تقسیم اشیا به دو دسته مشکل داشتند. این تحقیق نشان می دهد تفکر منفی تا چه حد توانایی ما را برای پردازش اطلاعات و تفکر شفاف تضعیف می کند. این یعنی تفکر منفی درباره مشکلات هیچ چیزی را حل نمی کند و درواقع همه چیز را به دلیل الگوهای نامعلوم فکری و تفکرات منفی، سخت تر هم می سازد.

آمیگدال

اغلب اوقات، افراد نمی توانند الگوهای فکری منفی خود را کنترل کنند و دلیلش هم مدت زمان طولانی است که مغز، خودش را بر اساس روش تفکر و برداشت ما شکل می دهد. آمیگدال همان طور که در فصل قبل گفته شد، جایی است که مغز تجربیات منفی را ذخیره می کند و مسئول

واکنش، جنگ، فرار و ثابت ماندن است.

مثالی خوب از نقش آمیگدال: کسی که در ترافیک گیر کرده یا ممکن است دیر به محل کارش برسد یا اگر تصادفی را دیده باشد به میزان تهدید موجود برای ایمنی‌اش، مضطرب می‌شود. تهدید به معنی خطر تهدیدکننده نیست بلکه نوعی آزرده‌گی است که در آن افراد می‌توانند به‌آسانی بدون ترس درباره اتفاق بدی که برایشان رخ خواهد داد، صحبت کنند.

از سوی دیگر برای فرد دیگری در این موقعیت که قبلاً در معرض استرس ترافیک، تصادف ماشین یا تجربیات منفی قرار داشته، آمیگدال پیامی را به بدن می‌فرستد که این فرد باید در حالت نبرد، فرار یا ثبات قرار بگیرد. از آنجاکه تجربیات منفی در آمیگدال نمود می‌یابند، این بخش از مغز نمی‌تواند تفاوت میان تهدیدهای واقعی و غیرواقعی را تشخیص دهد، بنابراین خارج از کنترل می‌شود. علتش استفاده بیش از حد از تفکر منفی است.

تالاموس

تالاموس مسئول سیگنال‌های حسی و حرکتی در مغز است. این سیگنال‌ها را به بقیه قسمت‌های بدن می‌فرستد اما نمی‌تواند تفاوت میان خطر واقعی و هشدارهای ساختگی را درک کند. آمیگدال و تالاموس در کنار هم کار می‌کنند تا واکنش‌های استرس را بر اساس روش تفکر یا کنترل افکار بسازند یا کاهش دهند. هشدارهای ساختگی، آمیگدالی است که به تالاموس پیام می‌دهد خطر وجود دارد. تالاموس، سیگنال آدرنالین را به مابقی بدن می‌فرستد تا آماده نبرد یا گریز از خطری باشید که مغز هشدار داده است. شاید از هرجایی باشد و فقط بر اساس الگوهای فکری منفی انباشته شده در گذر زمان، رخ دهد.

تغییرات در کورتیزول

کورتیزول بخش استرس مغز است. خلق و خو، انگیزه و ترس را کنترل می‌کند. افزایش کورتیزول در اثر اختلالات ذهنی مانند اضطراب، افسردگی، ADHD، PTSD و سایر اختلالات رفتاری است. افرادی که دچار اختلالات ذهنی‌اند در مقایسه با دیگران سطح هورمون کورتیزول‌شان بیشتر است و به همین دلیل نمی‌توانند مثل بقیه آرام شوند. ناهنجاری‌های دیگری هم در مغز مانند ماده خاکستری و سفید وجود دارد. ماده خاکستری جایی است که اطلاعات پردازش می‌شوند و ماده سفید زمانی است که نرون‌ها در مغزتان این اطلاعات را به‌جایی که لازم است می‌رسانند. استرس شدید، کورتیزول زیاد و میزان دوپامین و سروتونین کم همگی باعث تولید ارتباطات بیشتر ماده

سفید می شوند.

وقتی ماده سفید و خاکستری به توازن می‌رسند، بخش‌های مسئول خاطرات و خلق‌وخو مانند هیپوکامپوس به فعالیت طبیعی خود ادامه می‌دهند و کمتر سیگنال‌های هشدار اشتباه تالاموس به بدن برانگیخته می‌شوند. می‌توان با تمرین تفکر مثبت و تغییر عادات منفی به این توازن رسید. می‌توانید برای رفتار خوب و ایجاد تکنیک‌های خود انضباطی به خودتان پاداش دهید. برای مثال اگر می‌ترسید تنهایی به فروشگاه بروید، خود را موظف کنید که تنهایی تا نیمه راه رفته و مابقی مسیر را با گوشی صحبت کنید، تمام این مدت به خودتان بگویید که می‌توانید این کار را انجام دهید و اصلاً ترسناک نیست. وقتی گام‌های کوچک را به سمت هدف برداشتید، به خودتان هدیه دهید و در نهایت پس از رسیدن به فروشگاه برای خود هدیه بزرگی بخرید.

نابودی تفکرات زهرآلود

تفکر منفی اغلب با نحوه زندگی‌تان در ارتباط است. اگر در اطراف تأثیرات مثبت قرار دارید، احتمال بیشتری وجود دارد که افکار مثبت را گسترش دهید. باین حال، اگر شما خود را با محیط منفی و افراد سمی احاطه کنید، احتمال بیشتری وجود دارد که افکار و احساسات منفی را در خود شکل دهید. آیا تابه‌حال پیش آمده گوشه‌ای بنشینید و به هیچ دلیلی احساس اضطراب کنید؟ شاید شما فقط قبول کرده باشید که فردی عصبی هستید و آرام کردنتان غیرممکن است. به همین دلیل به مسموم بودن زندگی خود عادت کرده‌اید. اگر مراقبت نباشید سمی بودن و زهرآگین بودن می‌تواند از هر جایی و تقریباً از همه چیز ایجاد شود. می‌توانید در یک رابطه سمی باشید، از یک مالک سمی خانه اجاره کنید، برای یک کارفرمای سمی کار کنید، یا بهترین دوستان یک فرد سمی باشد. هر چه که باشد، شما باید بفهمید که در یک وضعیت خطرناک هستید و شروع به تهیه مقدمات برای حذف خودتان از آن شرایط کنید.

در اینجا ۷ عمل برای از بین بردن جوانب سمی در زندگی مطرح می‌شود:

۱. موقعیت خود را تجزیه و تحلیل کنید

شرایط خود را آنالیز کنید تا ریشه مسمومیت را بیابید. برای مثال، آخرین باری که احساس آرامش کردید، حتی اگر برای یک لحظه در خانه مادرت بود؟ در این لحظه به چه فکر می‌کردی؟ محل شادی‌بخش کجاست؟ هماهنگی درونی چه حسی دارد؟ در وضعیت خود، جایی که در حال حاضر در زندگی خود هستید، برای رسیدن به آرامش درونی چه چیزی کم است؟ اگر منفی‌بافی از فردی

که با او زندگی می‌کنید ریشه می‌گیرد، دقت کنید چه چیزی در مورد این فرد منفی است و چگونه می‌توانید از آن رها شوید. اگر منفی بودن به این دلیل است که صاحب‌خانه شما را مضطرب می‌کند ببینید چگونه می‌توانید از وابستگی خود به او و یا دلبستگی او به شما آزاد شوید. سمی بودن هر چه که باشد، باید فوراً دست‌به‌کار شد. به تأخیر انداختن کارها تنها از مسمومیت ناشی می‌شود.

۲. چیزهای منفی را با چیزهای مثبت جایگزین کنید

پس از اینکه موقعیت‌های سمی زندگی‌تان را شناسایی کردید، وقت آن رسیده که این شرایط منفی را با شرایط مثبت جایگزین کنید. برای مثال اگر در خانه احساس استرس دارید یا نمی‌توانید به حس‌رهایی برسید، دویدن در محیط بیرون یا انجام کاری که دوستش دارید و برایتان لذت‌بخش است را، تبدیل به عادت روزانه خود کنید. برای مثال خوردن قهوه موردعلاقه‌تان یا رفتن به پارک یا ساحلی که دوستش دارید. اگر دایره روابط اجتماعی شما را مسموم کرده، وقتش است که وارد فضای آنلاین شده و با افراد بیشتری ملاقات کنید. اگر رویارویی با افراد برایتان سخت است، به خود یادآوری کنید که تأثیرات مثبت این ملاقات‌ها کمک می‌کند خود را بهتر بشناسید و بدانید می‌خواهید چه کسی باشید. سعی کنید نیمه پر لیوان را ببینید. شاید محل کارتان باعث شده مضطرب شوید. اگر چنین است، به دنبال کار دیگری باشید یا پس از کار به سراغ سرگرمی‌های مختلف بروید تا تمایل درونی‌تان را برطرف نمایید.

۳. هدفی برای خود بیابید

به دنبال نکات مثبت حتی کوچک در زندگی باشید. اگر دوستانتان پشتیبان رؤیاهای شما نیستند یا به نظر افرادی خودخواه دورتان را گرفته‌اند و زندگی شما را می‌مکند، نکته مثبت اینجاست که شما خودخواه نیستید. اگر فکر می‌کنید از شما سوءاستفاده می‌شود، این یعنی حس‌همدردی بیشتری نسبت به دیگران دارید و باید برای خودتان هم این حس را ایجاد کنید تا قادر به دیدن نکات مثبت باشید. وقتی بیدار می‌شوید، از اینکه یک روز دیگر بیدار شده‌اید و در بیمارستان نیستید، خوشحال باشید. وقتی غذای خوبی می‌خورید، از اینکه امروز هم چیزی برای خوردن داشتید، خوشحال و سپاسگزار باشید. خیلی وقت‌ها فراموش می‌کنیم عده زیادی درد و رنجشان بسیار بیشتر از ماست. مزایایی که داریم و حتی کوچکترین نقاط مثبت خود را فراموش می‌کنیم. قدردان باشید که توانستید این کتاب را بخريد و هزینه‌اش را بپردازيد اين يعنى مي‌خواهيد ياد بگيريد و تغييرات بزرگ

ایجاد کنید. دیدگاهتان را تغییر دهید و یک زندگی پر از حس سپاسگزاری داشته باشید.

۴. اشتیاق و تمایل خود را بیابید

دلیل اینکه خیلی‌ها دچار تفکر منفی و نگرانی‌های زیادی می‌شوند و تحت تأثیر نشخوار فکرنده، این است که اکثراً زندگی را که لایقش هستند یا دوستش دارند را تجربه نمی‌کنند. اگر در محیطی کار می‌کنید یا شغلی دارید که از آن متنفرید، اما به دلیل نیاز مالی ادامه می‌دهید، پس زندگی پرشوری ندارید. به کارهایی فکر کنید که انجام می‌دهید و دیگران توانش را ندارند. آیا در نوشتن خوب هستید؟ آیا در برقرار رابطه موفقید؟ آیا آسپری راست کار شماست؟ توانایی‌تان را جهت آغاز تغییر مشخص کنید. علاقه خود را بیابید و سعی کنید بهتر شوید تا در نهایت حس خوشحال‌تری داشته و سم‌ها را از زندگی‌تان را حذف کنید. وقتی کاری که عاشقش هستید را انجام دهید، هیچ چیز دیگری اهمیت ندارد زیرا کاری می‌کنید که همیشه به دنبالش بودید.

۵. به خودتان هدیه بدهید

همان‌طور که در فصل قبل بحث شد، دوپامین ماده شیمیایی مغزی است که اندروفین را ترشح می‌کند و باعث حس خوب می‌شود. هدیه دادن به خود بسیار مهم است حتی چیزهای کوچک زیرا دوپامین ترشح می‌کند. وقتی بیدار می‌شوید و احساس خوبی دارید، قدردان این حس باشید و با یک جمله ساده عالی، من با حس سپاسگزاری برای.... بیدار شدم و ادامه‌اش خواهم داد، به خودتان هدیه بدهید. گفتگو با خود، سطح دوپامین را افزایش داده و عادت مثبت‌تر شدن را ایجاد می‌کند. در پاداش دادن به خود و یا، از استراحت کردن لذت ببرید. وقتی زندگی تنش‌زا می‌شود یا حس می‌کنید کنترل را از دست داده‌اید، چند لحظه خود را وارد حس یا خاطره شاد کنید و آن لحظه را بپذیرید که انگار هیچ چیز دیگری وجود یا اهمیت ندارد. چیزهای دیگر می‌توانند منتظر بمانند زیرا مهم‌ترین موضوع در این جهان شاد بودن است. وقتی شاد باشید، جهان می‌تواند با شما لبخند بزند. قدم زدن در طبیعت، تصاویر و بوی حس‌های طبیعی و التیام‌بخش را وارد مغزتان می‌کند.

۶. اشتباه کردن اشکالی ندارد

به خودتان یادآوری کنید که قرار نیست تغییر فوری ایجاد شود. تغییر برای خیلی‌ها اتفاق می‌افتد و هر چه بیشتر تمرین کنید، بهتر خواهید شد. گاهی تغییر زیاد مشهود نیست. برای مثال یادم هست آدمی، منفی بودم و فکر نمی‌کردم بهتر شوم، شروع به تغییر زندگی و محیط اطرافم کردم.

عادت‌های غذایی‌ام را اصلاح کردم، هرروز به پیاده‌روی رفتم و سعی کردم از الگوهای فکری‌ام در طول روز آگاه باشم. هر وقت فکر منفی به ذهنم می‌رسید، به آن دقت می‌کردم و با حقیقت یا اندیشه درست آن را به چالش می‌کشیدم. موقعیتی که در آن بودم کمکم نمی‌کرد و حس نمی‌کردم دارم بهتر می‌شوم، بنابراین دوباره در وجود خودم به کنکاش پرداختم. متوجه تغییری نشدم تا اینکه از خانه بیرون رفتم و با هم اتاقی‌های قدیمی‌ام ملاقات کردم، آن‌ها همان الگوی همیشگی را داشتند و متوجه شدم قوی‌تر هستم و وقتی با آن‌ها بودم اصلاً به وضعیت قبلی‌ام فکر نمی‌کردم.

همان‌طور که می‌بینید، تغییر به سادگی انجام نمی‌شود و ممکن است نامعلوم بماند اما اتفاق می‌افتد. همه روزهای بد دارند، باید صبور بود و قبول کرد که یک یا چند روز بد اجتناب‌ناپذیر است. ما از عادت‌هایمان درس نمی‌گیریم بلکه این اشتباهات هستند که هر بار به ما چیز جدیدی یاد می‌دهند و دلیل اینکه باید عادات سالم را در خود پرورش دهیم را یادآوری می‌کنند.

۷. به دنبال کمک حرفه‌ای باشید

وقتی به نظر هیچ چیزی درست نمی‌آید، دائماً اشتباه می‌کنید و حس می‌کنید آفت زیادی داشتید، اینجاست که کمک حرفه‌ای بهترین کارایی را خواهد داشت. درمانگران، پزشکان، متخصصان طب بالینی و مشاوران می‌توانند شما را در مسیر درستی قرار دهند و تکنیک‌های کنترل شرایط را برای رفتن در مسیر صحیح و مثبت معرفی کنند. معمولاً اضطراب یا سایر اختلالات روحی، ذهن ما را برهم می‌زند و شروع روز و بلند شدن برایمان سخت خواهد شد. پس شاید مشکل ریشه‌ای، افکار شما نیست بلکه موضوع عمیق‌تری است. فقط یک متخصص قادر است شما را در مسیری که می‌خواهید پیش ببرد.

مسمومیت باید از زندگی‌مان حذف شود زیرا ما را به زمین خواهد زد و تفکر منفی‌تر را برمی‌انگیزد. وقتی تلاشی برای از بین بردن سم زندگی‌مان نمی‌کنیم، فرصت کافی برای موفقیت نخواهیم داشت.

گام ۴: چگونه نشخوار فکر و افکار منفی را فقط در عرض چند دقیقه متوقف کنیم



وجه مشترک نشخوار فکر، نگرانی و تفکر منفی این است که همه آن‌ها نوعی نجوا یا گفتگوی ذهنی هستند. افکاری که آرامش درونی و بیرونی ما را برهم می‌زنند. علیرغم استدلال‌های علمی، این صدای ذهنی با گذشت زمان در ما درونی می‌شود. اکثر اوقات قابل کنترل نیست و یا فکر می‌کنیم غیرقابل کنترل است و معمولاً از ناکجا می‌آید و از نظر ذهنی یا جسمی توانایی رها شدن از آن را نداریم. با این حال افکار و گفتگوی ذهنی اگر برای اهداف مفید مانند برنامه‌ریزی، مطالعه و تحلیل بکار رود، چیز خوبی است. وقتی افکار حالت خاموشی ندارند و اجازه نمی‌دهند بخوابیم و استرس، نگرانی، خشم یا احساسات ناراحت‌کننده دیگر را برمی‌انگیزند، این حالت ایجاد می‌شود.

در فصل‌های قبلی گفتیم که صداهاى ذهنی شامل چه چیزهایی می‌شوند اما در اینجا لازم است یک‌بار دیگر یادآوری سریعی بر عناصر تشکیل‌دهنده نجوای درون انجام دهیم:

- تفکرت منفی یا نگرانی‌های متداومی که تکرار می‌شوند.
- تصاویر یا فیلم‌های تکراری که حول تجربیات یا ترس‌های گذشته می‌چرخند؛
- درماندگی از گذشته و ترس از احتمالات ناشناخته پیش رو که باعث می‌شود حواستان از لحظه فعلی پرت شود.

- عدم توانایی تمرکز بر روی موضوعات زمان حال، زیرا ذهن دائماً در حال فکر کردن به چیزهای مختلف، مانند کارهایی است که باید در آینده انجام دهد مشغول است.

- نگرانی دائمی در مورد آنچه دیگران درباره ما فکر می‌کنند، و تلاش برای بی‌نقص بودن و ذهن کمال‌گرای ما این پیغام را می‌دهد که من به اندازه کافی خوب نیستم و این نجوای درونمان

هیچ وقت اجازه نمی‌دهد به اهداف دیگر خود برسیم.

- تفکر و رؤیاپردازی ناخواسته باعث می‌شود دائماً موقعیت‌ها را بیش از حد تجزیه و تحلیل کنیم و درباره مسائلی که مطمئن نیستیم دچار استرس شویم زیرا از آینده می‌ترسیم و فکر ناتوانی برای تغییر رهایمان نمی‌کند.

این نوع الگوهای فکری ناسالم‌اند و به همین دلیل افراد در بیشتر مواقع احساس خستگی و درماندگی می‌کنند. در این فصل توضیح می‌دهم چگونه می‌توانید ذهن خود را با خاموش کردن نجوای درون منظم کنید. روش تقویت ذهن به گونه‌ای که بتوانید شب‌ها راحت‌تر بخوابید و وقتی می‌خواهید آرام باشید چگونه به سکوت ذهن برسید را آموزش خواهم داد. یکی از روش‌های اصلی برای قطع کردن صدای ذهنی تلاش، یادگیری و تمرین تمرکز است. مانند سایر تکنیک‌های توضیح داده شده در این کتاب، یک شبه رخ نمی‌دهد بلکه هر چه بیشتر تمرین کنید ذهنتان سریع‌تر به نتیجه می‌رسد. درنهایت می‌توانید تفکر خود را خاموش و روشن کنید.

ذهنتان را آرام کنید

آرام کردن ذهن مهارتی ویژه است که به قاطعیت، پشتکار و صبر نیاز دارد. دلیل مفید بودن، سکوت ذهن این است که مزایای بی‌شماری دارد که از آرامش درونی به دست می‌آیند. وقتی درونتان آرام باشد، بهتر می‌توانید در بیرون از خود در تمامی موقعیت‌ها و محیط اطرافتان به دنبال آرامش باشید. هدف از آرامش درونی و داشتن ذهن آرام توقف فکر کردن نیست بلکه برداشتن موانعی است که ذهن در آن‌ها به دام افتاده است. در اینجا پنج راز رسیدن به آرامش درونی و ساکت کردن ذهن را مطرح می‌کنم:

۱. صدای ذهنی تفکرات خود را بشنوید و به آن‌ها دقت کنید

بدون نام‌گذاری برای تفکرات خود فقط شاهد آن‌ها باشید. اگر فکر مزاحم یا ناخواسته‌ای ظاهر شد مثل: کاش به اندازه کافی خوب بودم یا می‌خواهم به خودم آسیب بزنم، آن‌ها قضاوت نکنید و به آن برچسب خوب، بد، ترسناک، خطرناک یا حتی منفی نزنید. متوجهش باشید و اجازه دهید آنجا باشد. کنارش نزنید یا انکارش نکنید. به این فکر نکنید که از کجا آمده، بلکه بپذیرید وجود دارد. با این کار قدرت افکار بر روی شما کم می‌شود و می‌توانید بر خودتان و نگرانی‌هایتان کنترل داشته باشید.

۲. آگاهانه و هدفمندانه افکارتان را به چالش بکشید

این تکنیک بیشتر در درمان رفتاری شناخته شده بکار می‌رود. بسیاری از روان‌پزشکان روی این روش قسم می‌خورند و این به معنی آن است که می‌توانید افکار خود را کنترل کرده یا در مسیر دیگری پیش ببرید و الگوها یا عادات جدیدی از تعامل با افکارتان بسازید. می‌توانید با به چالش کشیدن، کنترل کننده باشید. از خود درباره افکارتان بپرسید. پس اگر افکارتان این است که به اندازه کافی خوب نیستید، از خودتان بپرسید این فکر از کجا آمده، آیا سریعاً نتیجه‌گیری می‌کنید؟ کدام یک از اختلالات شناختی این فکر را ایجاد کردند؟ سپس جنبه مثبت را بیابید. چه اتفاقی در زندگی‌تان افتاده که حس می‌کنید به اندازه کافی خوب نیستید؟ پیدا کردن ریشه این افکار باعث می‌شود کنترل خود را پس بگیرید زیرا می‌توانید آن‌ها با واقعیت جایگزین کنید.

۳. تمرکز هدفمندانه بر روی تنفس

اغلب اوقات، ما مضطرب، نگران یا تحت تأثیر محرک‌های هشدار اشتباه برانگیخته می‌شویم زیرا به درستی نفس نمی‌کشیم. چشم‌هایتان را ببینید و روی مسیر تنفس خود متمرکز شوید؛ شکم، سینه یا بینی. سپس سعی کنید بدون تغییر تنفس، خود بر روی آن متمرکز شوید. پس از اینکه فهمیدید نفستان از کجا می‌آید و چطور نفس می‌کشید، می‌توانید روی افکار عمیق و طولانی متمرکز شوید. پنج ثانیه دم بگیرید، سه ثانیه نفستان را نگه دارید و با شمارش ۱ تا ۵ یا ۷ نفستان را بیرون بدهید. این کار را آن قدر تکرار کنید تا به آرامش برسید و قبل از اینکه دوباره چشم‌هایتان را باز کنید نفستان به حالت طبیعی بازگشته باشد.

۴. موسیقی آرامش بخشی گوش دهید که به شما انگیزه می‌دهد و آرامتان می‌کند

موسیقی یکی از بهترین داروهای التیام بخش است. وقتی می‌توانیم با خواننده ارتباط برقرار کنیم، تبدیل به هنرمند مورد علاقه‌مان می‌شود و حس آرامش بیشتری با درک اشعاری که خوانده می‌شود و معنی خاصی که برایتان دارد، به شما دست خواهد داد. اگر بیشتر به ابزارهای موسیقی علاقه دارید، ریتم و آهنگ ابزارها را دنبال کنید. چشم‌ها را بسته و سعی کنید روی صدای پس‌زمینه‌ای که تابه‌حال به آن دقت نکرده بودید، متمرکز شوید. تلاش کنید اسم ابزارهای موسیقی را گفته و آهنگشان را به خاطر بسپارید.

۵. تمرین ورزشی مداوم داشته باشید

وقتی هر روز ورزش می‌کنید، مواد شیمیایی "احساس خوب" که قبلاً درباره‌شان صحبت کردیم در

بدن ما ایجاد می‌شود و شروع به آزاد شدن می‌کند. با ترشح دوپامین، مغز سروتونین بیشتری تولید کرده و به ما حس شادی می‌دهد. وقتی شادیم، احساس استرس نداریم و افکارمان درهم‌ریخته یا مشوش نمی‌شوند. ایده اصلی آن است که بدنمان را به صورت فیزیکی بکار بگیریم، این گونه ذهنمان انرژی اضافه برای نشخوار فکری یا گفتگوی مکرر درونی نخواهد داشت.

وقتی بیش از حد فکر می‌کنیم، زیادی نگران می‌شویم که تمام وقت افکار منفی داریم، نجوای درون بدتر می‌شود و اصلاح آن غیرممکن خواهد بود. در قسمت بعد، درباره این روش‌ها و تقویت ذهن از طریق آن‌ها بحث می‌کنم.

راه‌اندازی مجدد مغز

بهترین راه غلبه بر افکار منفی، نگرانی و نشخوار فکری، راه‌اندازی مجدد مغز است. اول از همه باید تغییر را بپذیرید و به ترس‌هایی که افکار به ذهنتان وارد می‌کنند، غلبه کنید. دوم، باید پذیرای یادگیری نحوه تغییر وضعیت ذهن و روش تفکرتان باشید. بزرگ‌ترین سؤال این است: ما چگونه این کار را انجام می‌دهیم؟ اغلب فرآیندهای راه‌اندازی مجدد، مسائلی هستند که قبلاً درباره‌اش صحبت کردیم. با این حال هدف تکنیک‌های دیگر توقف، الگوهای نشخوار فکر است. حالا دلیل اصلی اینکه اکثر افراد ذهنی بیش‌فعال دارند این است که اطلاعات زیادی برای پردازش در جامعه فعلی نسبت به سال‌های گذشته وجود دارد. امروز ما شبکه‌سازی اجتماعی، فناوری و انبوهی از اطلاعات جدید را برای تفسیر و تعامل روزانه پیش رو داریم.

وقتی تکنیک‌های بعدی را برای راه‌اندازی مجدد ذهن می‌خوانید، به هدف خود در راستای شناسایی بازسازی ذهن فکر کنید و هیچ‌وقت درباره چگونگی توقف یا کاهش افکار تعمق نکنید.

۱. چند کار را هم‌زمان انجام ندهید

گرچه انجام چند کار هم‌زمان می‌تواند چیز خوبی باشد اما از سوی دیگری از دلایل آشفته شدن مغز ماست. وقتی سعی می‌کنیم متمرکز شویم، درباره مسائل مختلف فکر کنیم و آن‌ها را انجام دهیم، این یعنی مغز تمرکز خود را از یک موضوع به سمت موضوع دیگر تغییر می‌دهد. بدین ترتیب توانایی تفکر واقعی از ما سلب خواهد شد. برای مثال وقتی می‌خواهید خانه را تمیز کنید با شستن ظرف‌ها شروع می‌کنید، بعد قبل از اینکه ظرف‌ها تمام شود به سراغ جارو کشیدن می‌روید، در ادامه میز را تمیز می‌کنید و متوجه می‌شوید که دو بار زمین را جارو کشیده‌اید. پس از آن همه کار احساس خستگی زیادی خواهید داشت. اما هنوز لباس‌ها و ظرف‌های بیشتری برای شستن باقی ماندند و

مثل این است که اصلاً کاری نکردید. این تأثیر انجام چند کار به طور هم زمان است.

کارهای مختلف دامنه توجه را کوتاه کرده و ذهن را به هم می ریزند و به این ذهن مغز میمونی یا تأثیر سنجانی گفته می شود. برای توقف آن سعی کنید هم زمان فقط بر روی یک موضوع متمرکز شوید و مطمئن شوید که تا زمان اتمام این کار به سراغ کار دیگری نمی روید.

۲. تمرکز بر روی یک موضوع

نویسنده کتاب ذهن منظم: تفکر مستقیم در عصر انبوه اطلاعات، دنیل لویتین، از غوطه وری عمدی می گوید. غوطه وری عمدی یعنی ما وظایف خود را به چارچوب های زمانی بین ۵۰-۳۰ دقیقه بدون حضور کارهای دیگر تقسیم می کنیم. دنیل لویتین می گوید دو نوع توجه وجود دارد که مغز ما را می سازد: شبکه های وظیفه مثبت و وظیفه منفی. شبکه وظیفه مثبت، توانایی تکمیل کارها بدون عامل اختلال انگیز از محیط یا دنیای اطرافمان است مانند تلویزیون، گفتگو با کسانی که در خانه دوست دارید یا خاموش کردن گوشی و توقف شبکه های اجتماعی و رسیدگی به اتفاقات بیرون از خانه. شبکه وظیفه منفی، زمانی است که مغزتان دائماً در حال پرسه زدن و خیال بافی است، مغز نمی تواند بر روی وظیفه پیش رو متمرکز شود. این یعنی تفکر تان درگیر مسائل دیگری است در حالی که سعی دارید متمرکز شوید. شبکه وظیفه منفی، جایی است که خلاقیت و الهام از آنجا برمی آید. سپس فیلتر توجه را داریم که مسئول تغییر میان دو حالت است. این فیلتر کمک می کند منظم باشیم و بر روی حالت فعلی خود متمرکز شویم، در واقع می توانیم کاری که در حال انجامش هستیم را تمام کنیم.

۳. فیلتر توجه

دنیل لویتین می گوید اگر می خواهید مفیدتر باشید، پس باید زمانی را برای انجام کارهای شخصی و اجتماعی خود اختصاص دهید، و در حال تلاش برای انجام آن متمرکز شوید و توجه کنید یعنی همیشه زمان و مکانی برای کارهایی مثل به روزرسانی وضعیت، توییت، پیام های متنی، پیدا کردن کیف پول گمشده یا صحبت کردن با همسر یا دوست خود اختصاص دهید. وقتی جنبه های اجتماعی را به زمان مشخصی از روز محول می کنید، کمتر حواستان پرت خواهد شد و کارهای بیشتری را انجام می دهید که خود راه مناسبی برای راه اندازی مجدد ذهن، هنگام تمرکز فقط بر روی یک مسئله است. شبکه سازی ذهن (رؤیاپردازی، پرسه زنی ذهن یا تفکر عمیق) وقتی است که مثلاً به پیاده روی در طبیعت می روید، و هم زمان با نگاه کردن به شبکه های اجتماعی تان موسیقی

گوش می‌دهید و یا درحالی که کتاب می‌خوانید هم‌زمان با بوهای خوش رایحه درمانی هم می‌کنید. وقتی پرسه‌زنی ذهن را با این فعالیت‌ها ترکیب کنیم، مغزمان استراحت می‌کند و دیدگاه‌های سالم‌تر و متفاوتی درباره کاری که انجام می‌دهیم یا قرار است انجام دهیم خواهیم داشت.

چهار گام تا رسیدن به ذهن آگاهی

ذهن آگاهی، روشی عالی برای بازسازی مغز در آن واحد است. زمانی که متوجه می‌شوید لحظه‌های سنجایی دارید یا باید مغز میمونی خود را متوقف کنید، به سراغ ذهن آگاهی بروید. ذهن آگاهی با تکنیک‌های آرامش‌بخش عمیق خود به تمرکز، خواب و تعمق کمک می‌کند.

۴ گام مؤثر در تمرین ذهن آگاهی بدین شرح است:

نام گذاری مجدد

نام گذاری مجدد متشکل از یک گام به عقب رفتن و رسیدگی به فکر، احساس یا رفتار است. از خود بپرسید در پس این فکر کدام اختلال شناختی قرار گرفته؟ کدام احساس را می‌توان به این فکر نسبت داد؟ این فکر و احساس از شما چه می‌خواهد؟ چرا؟ وقتی این پیام‌ها را بررسی کردید، بهتر می‌توانید متوجه شوید آن‌ها از کجا می‌آیند و چه زمانی هشدارهای اشتباه هستند.

نسبت دادن دوباره

پس از شناسایی پیامی که فکر، احساس یا رفتار به سطح وارد می‌کند، باید فکر را در یک دیدگاه متفاوت تنظیم کنید. ببینید چقدر فکر برایتان مهم است. اگر مهم یا تکراری است، تعریف جدیدی را در پس آن بیفزایید و آن را با بینش متفاوتی بررسی کنید.

تمرکز دوباره

پس از اینکه فکر را بررسی کردید، آن را از هم جدا کرده، معنا به آن اضافه کنید و برداشت خود را تغییر داده، تمرکزتان را نیز عوض کنید. نکته اینجا است که نباید مدت‌زمان زیادی درگیر این افکار شوید، زیرا مغز به همین دلیل بیش فعال و پراکنده می‌شود. این وقتی است که آگاهانه تمرکزتان را به سمت چیز دیگری جلب کنید که باعث راه‌اندازی مجدد مغز شود.

ارزیابی مجدد

ارزیابی مجدد زمانی اتفاق می‌افتد که شما سه مرحله دیگر را فرا گرفته‌اید. تقریباً بلافاصله بعد از

مدتی اتفاق می افتد. ارزیابی مجدد به معنی بررسی واقعیت افکار، خواسته ها و انگیزه ها است. وقتی حقیقت این مسائل را می بینید، ذهن خود را دوباره راه اندازی می کنید تا افکار خود را در شیارهای مغز درست پیکربندی کنید. ذهن شما به طور خودکار قادر به کشف این مسئله خواهد بود که آیا یک فکر یا پیام مفید است یا مخرب.

برای جمع بندی، آسان ترین راه برای راه اندازی مجدد مغز این است که چند کار را متوقف کنید، هنگام پردازش یا وجود انبوه اطلاعات دقت داشته باشید، درباره همه چیز فکر کنید، به افکار خود فکر کنید و در یک زمان حواس خود را به یک چیز متمرکز کنید.

فلج تحلیلی

فلج تحلیلی یا فلج در اثر تحلیل یک ضدالگوست، نوعی تحلیل بیش از حد موقعیت، است به نحوی که تصمیم گیری و عمل هرگز در اثر از کار افتادن ذهن انجام نمی شود.

به نظرم این موضوع را می توان در رابطه با واکنش "جنگ، فرار و ماندن" نوعی واکنش ماندن تفسیر کرد. وقتی فرد در افکارش درباره روش حل یک مشکل گرفتار می شود و نمی تواند راهکار مناسب را انتخاب کند، بنابراین هیچ کاری نمی کند و ذهنش همان جا می ماند. فلج تحلیلی از مهارت های تصمیم گیری گرفته می شود. روان پزشک آمریکایی، هربرت سیمون می گوید تصمیم گیری ما در یکی از دو روش زیر است:

تصمیم گیری رضایت بخش

این یعنی افراد گزینه‌ای را انتخاب می‌کنند که بهترین تناسب را با نیازهایشان را دارد.

تصمیم حداکثری

این یعنی افراد نمی‌توانند با یک تصمیم راضی باشند بلکه راه‌حل‌های چندگانه را ایجاد می‌کنند و همیشه فکر می‌کنند که جایگزین‌های بهتری نسبت به تصمیم اصلی آن‌ها وجود دارد.

حداکثرگرایان کسانی‌اند که از فلج تحلیلی بیشتری رنج می‌برند. افراد به دلیل ترس از اشتباهات بالقوه خود دچار نشخوار فکر می‌شوند و می‌خواهند از احتمال شکست اجتناب کنند. فلج تحلیلی کلمه‌ای فانتزی برای نشخوار فکر است که با ناتوانی در تصمیم‌گیری ترکیب می‌شود.

غلبه بر فلج تحلیلی

از آنجاکه فلج تحلیلی از ناتوانی برای گرفتن تصمیمات مفید و سریع می‌آید، راه غلبه بر آن کار بر روی مهارت‌های تصمیم‌گیری است. در اینجا روش‌های رهایی از نشخوار فکر و رسیدن به فلج تحلیلی مطرح می‌شود:

۱. برای تصمیمات خود اولویت‌گذاری کنید

تصمیمات را در قالب دسته‌های مختلف قرار دهید، یعنی باید مشخص کنید کدام تصمیمات بزرگ و کدام یک کوچک‌اند، کدام‌ها مهم و کدام توجه زیادی نمی‌خواهند. وقتی تصمیمات را دسته‌بندی کردید از خود پرسید:

- این تصمیم چقدر مهم است؟

- گرفتن این تصمیم تا چه میزان فوری است؟

- آیا این تصمیم تأثیر بزرگ یا کوچکی بر روی اتفاقات آینده دارد؟

- بهترین و بدترین شرایط بر اساس راهکارهایی که من به آن‌ها رسیدم چیست؟
با دسته‌بندی تصمیمات، ساده‌تر می‌توان به تصمیم نهایی بدون تغییر ذهن دست یافت.

۱. هدف نهایی را به عنوان بخشی از راهکارتان بیابید

زمانی که در این فکر هستید که چرا باید تصمیم بگیرید، در همین زمان ممکن است در تله تجزیه و تحلیل گرفتار شوید. تصمیمات ما می‌تواند حول و حوش بسیاری از افکار دیگر باشد، مثلاً "اگر من انتخاب اشتباهی بکنم؟" یا "کارهای زیادی هست که می‌توانم انجام دهم، اما انجام کدام یک تصمیم درستی است؟" اگر ندانید که چرا باید تصمیم بگیرید، پس تعریف هدف و یا مقصد می‌تواند راه بهتری برای نگاه کردن به تصمیم شما باشد. برای مثال، تصور کنید که بین انتخاب

بین دو شغل گیر افتاده‌اید، شما شغلی دارید که در آن موفق شده‌اید، اما چیزی جدید می‌خواهید و مطمئن نیستید که چرا باید تصمیم بگیرید و یا حتی اصلاً باید تصمیم بگیرید یا خیر. از خودتان بپرسید هدف چیست؟ به نظرتان از حالا تا پنج یا ده سال آینده کجا باید قرار داشته باشید؟ وقتی به "هدف نهایی" نگاه می‌کنید، مشخص کردن آنچه که باید انجام دهید، آسان‌تر می‌شود.

۲. تصمیمات را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید

این روش مشابه روش قبلی است. شما هنوز به "هدف نهایی" نگاه می‌کنید، اما به جای تصمیم‌گیری بر اساس هدف نهایی، هدف نهایی خود را به یک هدف کوچک‌تر تبدیل می‌کنید. سپس می‌توانید تصمیمات خود را به تصمیمات کوچک‌تر تقسیم کرده تا "هدف کوچک" را کامل کنید، درحالی‌که این هنوز تصمیم‌گیری است، مطمئن شوید که زمانی که به تصمیم نهایی می‌رسید، به آن پایبند باشید. اگر هنوز تصمیم گرفتن برایتان سخت است، پس تصمیمات خود را بر روی کاغذ بنویسید و این تعداد را به سه تا پنج تصمیم محدود کنید. درنهایت هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، لیست کوچک‌تر خواهد شد و شما تنها یک تصمیم می‌گیرید، که هدف اصلی‌اش، غلبه بر فلج تحلیلی است.

۳. گزینه دومی داشته باشید

اگر هنوز بعد از این که لیست خود را تهیه کرده‌اید گیر افتاده‌اید و هنوز کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید، پس دو راه حل مناسب را انتخاب کنید و آن‌ها را کنار بگذارید. در انجام این کار، همه قضاوت‌هایتان را به صورت درونی انجام دهید. کنترل را در دست بگیرید و از کمال طلایی دوری کنید. فقط به نظرات دیگران تکیه کنید، و اگر به شما توصیه می‌کنند که درباره تصمیمی که می‌گیرید هنوز مطمئن نیستید و یا تصمیم نهایی‌تان نیست، پس به خودتان یادآوری کنید که برای این کار به آن‌ها مراجعه کرده‌اید، زیرا به آن‌ها اعتماد دارید. از خودتان بپرسید چند بار این فرد هنگام تصمیم‌گیری حرفش درست بوده است. همچنین به خودتان بگویید که باید از ترس اینکه اتفاق بدی رخ خواهد داد، رها شوید. حرفی که تأثیری زیادی بر من، و همچنین افرادی، که در زندگی من هستند، این است: "جنون: یعنی یک کار را بارها و بارها انجام دهید و انتظار نتایج متفاوتی را داشته باشید". به عبارت دیگر، اگر شما به انجام یک کار مشابه ادامه دهید، اما انتظار چیزی متفاوت را داشته باشید، پس این تغییر هرگز رخ نخواهد داد.

بخش بزرگی از تفکر بیش از حد، نگرانی و افکار منفی همه حول یک چیز می چرخد، ترس. ترس از دست دادن کنترل، ترس از اشتباه یا شکست، ترس از تصمیم گیری یا فقط یک ترس معمولی. ترس آموختنی است و با انضباط فردی و مواجهه درمانی قابل حل است. ترس فلج کننده است و درواقع می تواند فرد را از انجام آنچه که می خواهد، منصرف کند و باعث شود که مردم در فرصت های مختلف موفقیت از دست بدهند. ترس تنها پاسخ به نگرانی های بیش از حد مغزهای متفکر است. برای اینکه کنترل کامل افکار و اعمال خود را به دست آوریم، بهتر است بر ترس های خود غلبه کنیم.

در اینجا چند تکنیک برای غلبه بر ترس مطرح می شود:

۱. قبول کنید که ترس (مهم نیست چقدر بزرگ یا کوچک) واقعی است

وقتی مردم می ترسند یا نگران یک چیز خاص یا انواع مسائل هستند، ترس برای آن ها واقعی است. ترس اغلب چیز خوبی است؛ به این معنی که غرایز انسانی ما درست کار می کنند. به عنوان مثال، زنی که بعد از کار در تاریکی به خانه می رود، باید نگران راه رفتن به تنهایی در تاریکی باشد و یا اولین روز مدرسه می تواند نگران کننده و ترسناک باشد، همچنین برای کودک یا دانش آموزی که در اواسط سال وارد یک مدرسه جدید می شود. مردی که مغزش و یا عضو دیگرش باید عمل شود، یا کسی که باید به دندان پزشک مراجعه کند، هر دو از پتانسیل یک پیامد بد می ترسند. این ها همه ترس هایی هستند که باید وجود داشته باشند. با این حال، ترس از دلک ها، فضا های کوچک، پرواز و یا ارتفاع همه ترس های غیرمنطقی هستند. هر چیزی که شخص از آن می ترسد، برای او واقعی است و باید به آن احترام گذاشته و هرگز او را مجبور به غلبه نکرد. تا وقتی فرد نخواهد با ترس مقابله کند، نمی تواند بر آن ها مسلط شود.

۲. ترس خود را بپذیرید

قبول کنید که این ترس را دارید. این کار به اندازه شروع یک شغل جدید، ملاقات با افراد جدید، رفتن به شهر دیگر یا مادر شدن، بزرگ است. یا شاید هم به اندازه یک مورچه کوچک باشد که به سرعت از روی پاهای شما رد می شود. صداهای عجیب و غریبی در خانه جدیدتان شنیده می شود، کسی شما را می ترساند. هر چیزی که تو را به وحشت می اندازد، قبول کن که این همان ترسی است که تو داری؛ آن را نادیده بگیر، یا انکار نکن. ترس اینجاست، و تو از آن می ترسی.

۳. تقسیمش کن

از ترس خود کمی دورنما داشته باشید. از خودتان بپرسید: در چه خطری هستید؟

* اگر ترس شما درست باشد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

در صورتی که این ترس در مقابل شما درست باشد، بهترین و بدترین شرایط چه هستند؟

برخی اوقات ترس‌ها غیرمنطقی‌اند و باعث می‌شوند که افراد زیادی به فکر فرو روند. گاهی اوقات نشخوار فکر باعث ایجاد ترس و وحشت جدیدی می‌شود. بنابراین زمانی که از خودتان این سؤالات را پرسیدید، به سراغ سؤال دیگر بروید: اگر این شرایط اتفاق افتاد (بدترین حالت)، چه کاری می‌توانید در مورد آن انجام دهید؟

* آیا توانایی خود برای رسیدگی به این وضعیت را دست کم می‌گیرید؟

* اگر این شرایط اتفاق بیافتد (بهترین حالت)، چه کاری می‌توانید در مورد آن انجام دهید؟

* آیا شما توانایی خود برای رسیدگی به این وضعیت را دست بالا گرفته‌اید؟

اغلب اوقات، مردم ترس‌های مشترکی دارند. کسی را پیدا کنید که ترس مشترکی با او دارید و بکوشید تا بر آن‌ها غلبه کنید. زمانی که این ترس‌ها را با فرد دیگری به اشتراک می‌گذارید، احساس تعلق خواهید داشت چون شما در این ترس‌ها تنها نیستید.

۴. با ترستان روبرو شوید، بدترین شرایط را تصور کنید

بهترین راه برای غلبه بر هراس‌ها این است که با آن‌ها روبرو شوید و یا به آن‌ها توجه کنید. برای مدتی، من نگران بیرون رفتن در بین مردم بودم. بنابراین وقتی با یک وضعیت عمومی مواجه می‌شدم، مانند خرید از فروشگاه، گیج بودم و علائم فیزیکی ترس مثل یک حمله وحشت‌آور مرا آزار می‌داد. هنگامی که عمداً در جمع بیرون آمدم، ابتدا به افکارم نگاه کردم، و اگر منفی بودند، آن‌ها را به چالش می‌کشیدم و آن‌ها را با نمونه‌های بهتر جایگزین می‌کردم. اگر ترسم بیش از حد بود، به خانه می‌رفتم، اما وقتی آرام می‌شدم، معمولاً روز بعد، اجازه نمی‌دادم که ترس بر من مسلط شود و مبارزه را ادامه می‌دادم. به این روش، درمان قرار گرفتن در معرض محرک می‌گویند.

قرار گرفتن در معرض محرک

قرار گرفتن در معرض محرک برای همه کار نمی‌کند، با این حال، وقتی شما خود را وقف ادامه تلاش‌تان کنید، حتی زمانی که ترس به پایان برسد، در غلبه بر چیزی که از آن می‌ترسید موفق خواهید شد. درمان با این روش توصیه روانشناس به کسی است که از اختلال اضطراب و یا اختلال روحی دیگری رنج می‌برد.

این نوع درمان به افراد با اختلالات روحی کمک می‌کند تا با ترس‌های غیرمنطقی خود مقابله کنند. با این حال، اگر می‌خواهید از درمان قرار گرفتن در معرض محرک استفاده کنید، نیازی نیست مشکل روانی داشته باشید زیرا برای هرکسی که مایل به یادگیری است نتیجه می‌دهد. انواع مختلفی از درمان‌های این‌چنینی وجود دارد، از جمله:

قرار گرفتن در معرض محرک حقیقی

رویارویی با یک جسم، موقعیت، یا فعالیت در شرایط زندگی واقعی. برای مثال، کسی که از حمل و نقل عمومی می‌ترسد، ممکن است به اتوبوس یا مونوریل (اول به همراه یک نفر، سپس تنها) برود.

کسی که از تعامل اجتماعی می‌ترسد، ممکن است توصیه شود که سخنرانی را در مقابل گروه کوچکی از مردم ارائه دهد.

قرار گرفتن در معرض محرک خیالی

زمانی که شما با یک دوست قابل اعتماد یا روانشناس بنشینید و اجازه دهید شما را به صورت بصری، موقعیت، یا فعالیت ترسناکتان (هیپنوتیزم) هدایت کنند. برای مثال، یک نفر با PTSD از طریق تجسم چیزهایی که برایش اتفاق افتاده، به دور ترس خود از گذشته می‌چرخد. با گذشت زمان، ترسش مثل گذشته تأثیر بدی بر او ندارد.

قرار گرفتن در معرض محرک واقعیت مجازی

زمانی که روش‌های دیگر عملی مفید نیستند، واقعیت مجازی مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای مثال، کسی که از پرواز می‌ترسد در تجسم مجازی از پرواز قرار می‌گیرد. این دنیای مجازی، فرد را به دنیای پرواز می‌آورد، بدون اینکه واقعاً پرواز کند، مناظر، صداها، بوها و بافت اطراف خود را تجربه می‌کند.

قرار گرفتن در معرض محرک انگیزشی

استفاده آگاهانه از احساسات فیزیکی مربوط به احساس ترس. برای مثال، ممکن است فردی با اختلال رعب و وحشت، هنگام بروز حمله وحشت، دچار سرگیجه شود، و ترس بیشتری در او نمایان شود. در هنگام درمان می‌توان به او گفت برای اغراق در اثر ترس دایره‌وار در حلقه بچرخد و سپس سعی کند بایستد، تعادل خود را حفظ کند، یا بنشیند. به این صورت درک می‌کند که اثرات

فیزیکی زمانی که اتفاق می افتد ترسناک نیستند، زیرا همه می توانند چنین احساساتی را تجربه کنند.

در معرض محرک قرار گرفتن برای درمان به افراد کمک می کند تا بر ترس خود غلبه کنند، چرا که مغز رشد کرده و ذهن را کنترل می کند تا ارتباط متفاوتی ایجاد نماید. زمانی که افراد به قصد مواجهه با ترس خود وارد عمل می شوند، ترس، تنها به یک حافظه دور تبدیل می شود و بنابراین هیچ کنترلی بر روی فرد ندارد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

گام ۵: انتشار مثبت گرایی



نکته جالب درباره تفکر مثبت، واگیردار بودنش است، درست مثل تفکر منفی. یعنی وقتی فرد مثبت‌اندیشی در کنارتان باشد، انرژی او را دریافت می‌کنید و شما هم مثبت‌اندیش می‌شوید. داشتن دیدگاه مثبت بر روی افراد دیگر نیز تأثیر می‌گذارد، و محیط را نیز متحول می‌سازد. برای مثال اگر به مصاحبه شغلی بروید و خود را با اعتماد به نفس و گرایش مثبت نشان دهید، کارفرما تمایل بیشتری برای استخدام شما خواهد داشت. اگر خود را خسته، گرسنه یا بی‌رمق نشان دهید، این یعنی توانایی گام برداشتن و پیشرفت را ندارید. کارفرما چشمش را بر روی شما می‌بندد و فرد مثبت بعدی را استخدام می‌کند. ساده است، مثبت، مثبت را جذب می‌کند و منفی، منفی را.

همان‌طور که در فصل‌های قبل بحث شد، ثابت شده مغز ما درواقع شکل و ساختار خود را بر اساس نحوه تفکر و زندگی‌مان شکل می‌دهد. با این حال، آنچه جالب‌تر است این است که وقتی عادات، افکار و رفتارها را تکرار می‌کنیم درواقع مغز خود را آموزش می‌دهیم. ما می‌توانیم مغز خود را آموزش دهیم تا عمل کنیم و به هر طریقی که می‌خواهیم پیش برویم زیرا هنگامی که چیزی را تکرار می‌کنیم، مغز ما سیناپس‌هایی را به هم متصل می‌کند که قبلاً وجود نداشته و سپس این افکار را با رفتارها مرتبط ساخته و آن‌ها را به عادت‌ها تبدیل می‌کند. بنابراین منطقی است که بگوییم زمانی که فکرمان منفی است، افکار بدی را برای خود تکرار می‌کنیم. درحالی‌که مغز ما افکار منفی را با رفتارهایی که ما انجام دادیم مرتبط می‌کند، سپس به تکرار عادت‌های بد ادامه می‌دهیم. می‌توان این کار را با تفکر مثبت انجام داد. آیا تا به حال این ضرب‌المثل را شنیده‌اید: "زندگی همان چیزی است که شما فکر می‌کنید؟ درست به خاطر همین واقعیت است که وقتی افکارمان منفی باشد، عمل و احساسمان منفی می‌شود و عادات منفی می‌سازیم. با این حال، وقتی چیزهای مثبت را برای

خود تکرار می‌کنیم (حتی زمانی که آن‌ها را باور نداریم)، شروع به دیدن، شنیدن، فکر کردن و خلق رفتارهای مثبت می‌کنیم.

دلیل منفی بودن اغلب افراد در این نسل یا جامعه این است که منفی‌نگری اعتیادآور است. فرار کردن از آن سخت است و وقتی فکرمان منفی است، نمی‌توانیم دست از آن برداریم زیرا درست مثل یک ماده مخدر عمل می‌کند. این کارها را انجام می‌دهیم چون دوست نداریم سرزنش شویم؛ در عوض می‌خواهیم افکار منفی‌مان را به خاطر این که چرا افسرده هستیم، سرزنش کنیم. ما نگران این هستیم که چرا مضطربیم. ما نشخوار فکرمان را برای وجودش سرزنش می‌کنیم. پذیرفتن این حقیقت سخت است، اما تنها کسی که مقصر فکر منفی شماست، خودتان هستید. مسئله این است که تغییر، آسان نیست.

ما در ادامه سعی داریم کاری ساده و آشنا را انجام دهیم. بنابراین تعجبی ندارد که ما یک روز بیدار شویم و بگوییم: "هی، من امروز مثبت هستم". بالاین حال، آنچه آسان نیست، ادامه دادن کاری جدید و متفاوت است. به همین دلیل تغییر دادن مغز برای مثبت بودن، تعهد و فداکاری لازم دارد در صورتی که واقعاً بخواهید از کابوس منفی‌بافی که در زندگی‌تان وجود دارد فرار کنید.

چگونه مثبت فکر کنیم

زمانی که مثبت‌اندیشی را رشد و بهبود می‌دهید، فراتر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنید و باعث می‌شود لبخند بزنید، محیط زندگی‌تان را آباد کنید و هویتتان را از نو بسازید. مثبت‌اندیشی - درست مثل منفی‌نگری - مصرف‌کننده ماست. مثبت‌اندیشی ممکن است در یک روز سخت و یا زمانی که همه چیز در اطرافمان غمگین یا نگران‌کننده به نظر می‌رسد، بسیار دشوار باشد. اما حقیقت این است که وقتی مثبت فکر می‌کنید، روح و ذهن دست از جستجو برای مسائل بد در هر وضعیتی برمی‌دارند و شما درواقع از روزهای سخت و شکست‌های فوق‌العاده سپاسگزار می‌شوید زیرا آن‌ها سرنوشت شما را شکل می‌دهند. در هر شرایط وحشتناکی، یک نکته خوب وجود دارد که می‌توانید از آن استفاده کنید. در ابتدا، دیدگاه مثبت داشتن در موقعیت‌های مختلف کار بسیار دشوار است، اما با گذشت زمان، آن قدر آسان خواهد شد که حتی نیازی به فکر کردن ندارید، و مثبت خواهید بود.

چگونه این کار را انجام می‌دهیم؟ چهار روش برای ایجاد مثبت‌اندیشی در زندگی:

۱. هر روز بر روی سه یا چند نکته مثبت متمرکز شوید

قبل از خوابیدن در شب، روزتان را در ذهن مرور کنید. در مورد هر چیزی که رخ داده فکر کنید و سه برداشت مثبت را از روز به دست آورید. هر چیزی می‌تواند باشد. خورشید می‌درخشد؛ با یک دوست قدیمی ارتباط برقرار کردی؛ امروز رئیس یا همکارت مثل روزهای قبل استرس زده و ناراضی نبود. هر چه بیشتر با دیدن تأثیرات مثبت کوچک شروع کنید، درک شما از مثبت‌ها پیشرفت خواهد کرد و شادی و موفقیت سریع‌تر حاصل خواهد شد.

۲. برای یک نفر یک کار خوب انجام دهید

ممکن است این‌طور به نظر نرسد، اما اعمال مهربانی نه‌تنها روحیه شما را بالا می‌برد بلکه روحیه فرد دیگر را نیز بهتر می‌کند. وقتی برای دیگران عمل خوبی انجام می‌دهیم، روحمان را با انرژی‌های مثبت تغذیه می‌کنیم زیرا اندورفین شیمیایی در مغز به‌عنوان یک واکنش پاداش، شلیک می‌شود. این اعمال می‌تواند هر چیزی باشد، مانند لبخند زدن به یک غریبه، دست دادن به یک همکار، یا انجام دادن کاری یا لطفی در حق کسی که می‌شناسید. زمانی که یک نفر لبخند می‌زند، قلبتان لبخند می‌زند، و باعث می‌شود احساس بهتری در مورد خودتان بکنید و اعتماد به نفستان افزایش می‌یابد.

۳. در لحظه باشید

اگر به‌اندازه کافی به این موضوع اشاره نکردم اجازه دهید دوباره بگویم: ذهن آگاهی داشته باشید. وقتی در لحظه بمانیم، تعادل و ساختار را در آگاهی‌مان از اتفاقاتی که در اطراف رخ می‌دهد، می‌سازیم. وقتی از محیط اطراف هم‌زمان با بودن در لحظه آگاه شویم، می‌توانیم بهتر نکات مثبت را برداشت کنیم و منفی‌بافی از ما فاصله می‌گیرد.

۴. دوست داشتن و احترام به خود را تمرین کنید

نکته مثبت‌گرایی این است که وقتی خود را دوست می‌دارید، راحت‌تر می‌توانید به دیگران کمک کنید و به جهان برگردید. در این مورد فکر کنید: اگر خود را دوست نداشته باشید، روابط شما سریع‌تر از هم می‌پاشید، شغل‌تان هرگز رضایت‌بخش نخواهد بود، و دائماً درباره توانایی‌تان برای رسیدگی به وضعیت‌های استرس‌زا نگران هستید. باین‌حال، زمانی که خود را دوست می‌دارید، می‌توانید از آنچه که دارید ممنون باشید چون آن را دارید. برای چیزهای بیشتر و یا چیزهایی که ندارید درخواست نمی‌کنید، و برای نداشتن‌شان حسادت نمی‌کنید. سپاسگزار بودن انسان از خودش برای چیزی که هست، به پذیرش و درک عمیق‌تر از آنچه در زندگی می‌خواهید، نیاز دارد.

بنابراین، هر فرصتی که به دست می‌آورد، به جای رشک و حسد نسبت به آنچه که ندارید ممنون داشته‌هایتان باشید. مرغ همسایه همیشه غاز نیست.

حالتان را عوض کنید



اغلب اوقات، ما در افکار منفی گرفتار می‌شویم الگوهای ذهنی ما تیره هستند. این تفکر نوعی چرخه منفی و یا نگران‌کننده است که باعث ایجاد تصورات بد می‌شود، و ایجاد تصورات منفی بیشتر در روند تصمیم‌گیری اشکال ایجاد می‌کند، چراکه ذهن ما شلوغ است، سپس نشخوار فکر (یا افکار منفی) و غیره را به دنبال دارد. بعضی روزها نمی‌خواهیم از رختخواب بیرون بیاییم، و روزهای دیگر با انگیزه هستیم، و "احساس خوبی" داریم که منجر به انجام کارهای بیشتر می‌شود. در روزهایی که احساس می‌کنید، مضطرب، نگران، یا افسرده‌اید، در مورد روزهای پربار فکر کنید و سعی کنید از آن انرژی استفاده نمایید. همچنین گاهی اوقات خوب است که به حالت تاریک خود سری بزنید، فقط سعی کنید اخم نکنید و یا تبدیل به عادت روزانه‌تان نشود.

روش‌هایی که با آن می‌توانید حس و حال تاریک خود را به حس و حال روشن‌تر تبدیل کنید:

۱. ورزش کنید

ما قبلاً درباره این موضوع صحبت کردیم. زمانی که ورزش می‌کنید، افراد "احساس خوب" را در مغز خود احساس می‌کنند و می‌توانند فوراً حس و حال خود را تغییر دهند. همچنین این روش باعث حواس‌پرتی خوب از حالت بد می‌شود، زیرا به جای تمرکز بر روی چیزی که خیلی ناراحت‌کننده است، می‌توانید بر چیزهای دیگر مانند مناظر یا تنفس خود تمرکز کنید. حتماً آب بنوشید، از دست رفتن آب بدن، می‌تواند باعث شود که احساس بدتری داشته باشید.

۲. مطالب انگیزشی بخوانید یا تماشا کنید

وقتی حوصله حرکت کردن یا بلند شدن از رختخواب را ندارید و این فقط یکی از آن‌هاست آن روزها، یک فیلم الهام‌بخش تماشا کنید و یا به موسیقی‌های انگیزشی گوش دهید.

حتی اگر تمایل داشته باشیم به موسیقی متناسب با آنچه در روح خود احساس می‌کنیم گوش دهید، گاهی این اشتیاق را نادیده بگیرید و عکس آن را انجام دهید و به سراغ آهنگ‌های شاد بروید. چه کسی می‌داند، ممکن است حتی شما را به رقص یا آواز بیاورد. با گوش دادن به مطالب انگیزشی، روحیه شما ۶۰ درصد بهتر خواهد شد.

جالب اینجاست که وقتی به آنچه در حال حاضر با روحیه ما مطابقت دارد گوش می‌دهیم، حالمان خوب است درواقع مغز خود را آموزش می‌دهیم که این نگرش‌ها درست است و سپس متوجه می‌شویم.

۳. زبان بدن‌تان را تغییر دهید

این یعنی شما باید رفتار و عملی داشته باشید که می‌خواهید حس کنید. بنابراین، اگر می‌خواهید اعتماد به نفس داشته باشید، با جذاب‌ترین لباس‌ها در خانه راه بروید، جلوی آینه با سینه سپر شده و کمر صاف بایستید. اگر می‌خواهید استراحت کنید، لباس‌های راحت خود را بپوشید و اطراف را خلوت کنید، اما مراقب آنچه که به خود می‌گویید باشید.

خود را مجبور به لبخند زدن تا ۶۰ ثانیه کنید، من تضمین می‌کنم که حالتان بهتر خواهد شد، اجازه ندهید که منفی بافی شما را درگیر کند حتی اگر به اندازه زمانی بسیار اندک باشد؛ بخندید، خود را راضی نگه دارید، با یکی در مورد آرزوهای و رؤیاهای خود صحبت کنید، و یا هر کاری که لازم است انجام دهید و به حالت روحی برسید که می‌خواهید داشته باشید.

۴. قدردان و سپاسگزار همه چیز باشید

یک حقیقت عجیب و خنده‌دار آن است که دیدن کسی که راه می‌رود و درباره چیزی شکایت می‌کند برایمان طبیعی است. به درد و دل دوستان، جروب‌ها والدینمان، شکایت رئیس‌مان و حتی دعوای غریبه‌ها با یکدیگر گوش می‌دهیم. طبیعی است که به شکایت و جروب‌ها دیگران هم گوش دهیم اما عجیب نیست که اگر کسی بگوید چقدر از همه چیز سپاسگزار و ممنون است؟ چقدر شنیدید کسی بگوید: بیرون باران می‌بارد و من عمیقاً سپاسگزار بارانم یا غذا معمولاً با زحمت درست می‌شود، پس می‌خواهم از این غذا تشکر کنم. آیا تا بحال شنیدید کسی بگوید: از جیغ بچه‌هایم ممنونم چون این یعنی آن‌ها به‌عنوان انسان رشد می‌کنند؟ احتمالاً خیر. فرض کنید اگر بلند سپاسگزاری خود را برای همه چیز بیان کنید، چه می‌شود. فکر کنید این کار چه احساسی برای خودتان و دیگران دارد؟ حتی ممکن است بخندید، اما آیا این همان نتیجه موردنظر نیست؟ تمرین کنید.

۵. مثبت‌اندیشی را تمرین کنید حتی اگر حوصله‌اش را ندارید

حقیقت در مورد افکار شما این است که آن‌ها شما را کنترل نمی‌کنند. حالات روحی نیز همین‌طورند؛ آن‌ها شما را کنترل نمی‌کنند. بنابراین زمانی که به‌سختی تمرین کنید و یا تکنیک‌های قبلی را اجرا نمایید، و این کارها را انجام دهید: خود را مجبور به لبخند زدن کنید، خود را مجبور به بیرون آمدن از تخت و رقص کنید، خود را مجبور کنید تا شکرگزار باشید. هنگامی که بیدار شدید انرژی‌های مثبت‌ها را وارد روز خود کنید، کنترل محیط اطراف و رفتار خود را در دست بگیرید. این کارها به مغز شما یاد می‌دهد که حتی در زمان کم و حالات و وضعیت‌های تاریک، شما کنترل چگونگی واکنش، ایجاد احساسات مثبت‌ها و عادات سالم را در دست دارید.

عادات مثبت را تقویت کنید

گاهی اوقات، فکر کردن مثبت و تغییر حالت، به‌اندازه کافی برای ایجاد نگرش مثبت کافی نیست. شما باید عاداتی ایجاد کنید تا مغزتان از ارسال پیام‌های منفی جلوگیری کند و آن را به شکل مثبت

آغاز نماید. درحالی که تمرین های قبلی در کوتاه مدت نتیجه خواهند داد، نه تنها باید این کارها را هر روز تمرین کنید، بلکه نیاز به ایجاد عادات روزانه سالم نیز دارید. اگر در ایجاد عادات مثبت ثابت قدم باشید، نگرانی تان کمتر خواهد بود و راحت تر با مسائل کنار می آیید.

زمانی متوجه موفقیت خود می شوید، که در طول روز احساس استرستان متوقف می شود و نور را در تمام شرایط می بینید.

ذهنتان روشن خواهد شد و می پذیرید که بر روی برخی مسائل کنترل ندارید، بدین ترتیب تصدیق کرده اید که منفی نگری دیگر باعث تخریب روحیه تان نمی شود زیرا کنترل را دوباره به دست آورده اید.

بیاید نگاهی به روش های ایجاد عادات مثبت برای احساس کردن این نتایج مثبت بیندازیم:

۱. ریشه منفی بافی را پیدا کنید

پیدا کردن ریشه منفی بافی شروع اولین کاری است که باید قبل از اینکه بتوانید به روز خود ادامه دهید، آن را انجام دهید. فکر کنید (اما زیاد فکر نکنید) در مورد این که این حالت بد از کجا آمده و یا به اینکه افکار منفی شما از کجا بیرون می آیند، فکر کنید. مثلاً اگر یک فکر خاص از چیزی که کسی گفته نشأت گرفته باشد، ممکن است کمی راحت تر بتوانید خود را در یک روحیه بهتر در مقابل با منفی قرار دهید، زیرا افکار ناشی از رفتار مداوم پیرامون یک فکر خاص است بنابراین ساده تر می توان به حس بهتر رسید.

هنگامی که ریشه منفی بودن منفی ها را شناختید، رسیدگی به این که چه کاری باید انجام دهید، آسان تر خواهد بود.

۲. روز را با مثبت اندیشی شروع کنید.

بیدار شوید و از زندگی خود ممنون باشید. از بچه های تان، همسر تان، یا این حقیقت که شما بی خانمان نیستید ممنون باشید. از دوستان و خانواده خود ممنون باشید، اما از همه مهم تر، از این که اینجا هستید ممنون باشید به جایی که در حال حاضر در زندگی رسیده اید، ببالید. هر روز که بیدار می شوید، کار مثبتی را انجام دهید که حالت شما را عوض می کند. کاری را که دیروز انجام ندادی، انجام بده و این کار را به یک عادت تبدیل کن. اگر می خواهید تغییر کنید، پس باید کاری متفاوت انجام دهید، پس از حاشیه امن خود خارج شده و روز را با افکار مثبت شروع کنید. می تواند

گوش دادن به آهنگ‌های مورد علاقه، درست کردن صبحانه مورد علاقه، یا پیاده‌روی باشد. به یاد داشته باشید که همیشه روز خود را با تأیید خودتان شروع کرده و به پایان برسانید مثلاً: "امروز روز بزرگی خواهد بود" یا "امروز عالی بود، و فردا بسیار بهتر خواهد بود".

۳. در موقعیت‌های سخت به دنبال نکات خنده‌دار باشید.

اگر یک روز بد دارید و یا با یک تأثیر و یا موقعیت منفی مواجه شدید، از آن جوک (ترجیحاً به خودتان) بسازید. شاید متوجه شوید که بامزه‌تر از آن هستید که فکر می‌کردید و این راهی عالی برای امید بخشیدن در یک شرایط دشوار است. به عنوان مثال، به جای اینکه نام همسر خود را در دعوا صدا بزنید، تصور کنید که اگر او را یک میوه‌ای یا چرخ صدا کنید چه اتفاقی خواهد افتاد. صورتش را مثل یک گوجه‌فرنگی یا یک چرخ ماشین تصویر کنید. افکار شما در اثر گردبادی از خاطرات خنده‌دار به جای ماریج کردن تصاویر بد به چرخش درمی‌آیند. شاید به جای فکر کردن در مورد فشارهای مالی و یا تمام چیزهای بدی که باید اتفاق بیفتند، چقدر خوب می‌شد اگر تنها چند روز (یا چند هفته) مرخصی بگیرید. به این فکر کنید که شغل بعدی‌تان چگونه بهتر خواهد بود و کمی به افکار بلند پروازانه خود فکر کنید.

۴. هر شکست را درسی برای پیشرفت بدانید.

به جای ترس از اشتباهات خود، سعی کنید اشتباه کنید، فقط برای اینکه ببینید چه اتفاقی می‌افتد. شاید متوجه شوید که اشتباهات شما نه تنها به شما نشان می‌دهند چه کاری انجام دهید و از چه کاری اجتناب کنید، بلکه مشخص می‌کنند همه چیز به همان اندازه که قبلاً تصور کرده بودید بد نیستند. از همه مهم‌تر، وقتی تصادفاً شکست می‌خورید، از آن یاد بگیرید. اگر کار را خراب کردید و کاغذها را به هم ریختید و یا اسامی را اشتباه نوشتید، پس فقط بگویید متأسفم و یک یادداشت ذهنی برای کنترل بعدی داشته باشید. شاید روز تولد یکی از دوستانتان را فراموش کرده باشید، درحالی که بهترین دوست شماست و نباید هرگز فراموش می‌کردید. اگرچه احساس بدی دارید، اما او آن قدر که فکر می‌کردید ناراحت نشده پس این قدر خود را سرزنش نکنید.

به جای سرزنش کردن خود، در تقویم برای سال آینده علامت‌گذاری کنید و خود را در حال انجام کاری واقعاً عالی برای او (نه فقط در روز تولد آن‌ها، بلکه هر روز در سال) تصور کنید.

۵. افکار منفی خود را جایگزین نمایید

برای برخی افراد، تفکر منفی تنها روش زندگی آن‌هاست، بنابراین کمک به آن‌ها سخت‌تر است.

با این حال، برای زمان‌هایی که با خود فکر می‌کنید، "من در این مورد وحشتناک هستم"، یا "من هیچ وقت هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم"، به طور عمدی یک یادداشت ذهنی از این افکار بردارید و به سادگی با کلمات دیگر آن را جایگزین کنید. در عوض بگویید که "ممکن است در این مورد بد باشم اما با تمرین، بهتر می‌شوم؛ بنابراین نباید تسلیم شوم". یا "فقط به این دلیل که احساس می‌کنم هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم، به این معنی نیست که توانایی هیچ کاری ندارم". وقتی افکار منفی خود را با افکار مثبت جایگزین کنید می‌توانید به مثبت‌اندیشی عادت کنید. مشکلی نیست اگر ابتدای امر خود را باور نکردید اما بعد از چند بار این تغییر را در حالات و افکار خود مشاهده خواهید کرد.

۶. درگیر روابط عاشقانه نشوید

روابط عاشقانه همیشه مردم را هیجان زده می‌کنند اما اگر درگیر سخن‌چینی و اتفاقات ناراحت‌کننده زندگی خودمان یا دیگران شویم، می‌تواند بسیار مضر باشند. وقتی دست از توجه به این نوع اتفاقات برداریم، می‌توانیم بیشتر بر روی زندگی خودمان متمرکز شویم و کارهای مفیدتری انجام دهیم. روابط عاشقانه را در فیلم‌ها یا تلویزیون ببینید، اما تلاش کنید درگیر روابط عاشقانه زندگی کسی یا خودتان نشوید.

۷. راهکار بسازید، نه مشکلات بیشتر

مشکلات عامل ایجاد هرج و مرج ذهنی‌اند. ما در تلاش برای جلوگیری از مشکلات و حل آن‌ها هستیم. حل مشکلات با پرسیدن سؤالات بیشتر و درگیر شدن با همان وضعیتی که در زمان حال وجود دارد. با این روش، می‌توانید هر مسئله و یا اتهامی که به شما وارد می‌شود را کنترل کنید. آرام و منطقی و یا خلاق باشید. به شهود خود گوش دهید، نه ذهن فعال‌تان.

در شرایط سخت، تصمیم منطقی در مورد چگونگی برخورد با موانع، (یا فرد یا شرایط) چند روزی طول می‌کشد. از مشکلات و راه‌حل‌های "نقشه ذهنی" استفاده کنید. سعی کنید بیش از سه تصمیم خوب را انتخاب کنید و سپس به بخشی از این کتاب بروید که چگونگی تصمیم‌گیری را توضیح می‌دهد (در بخش بعدی). این روشی است که شما به طور مؤثر مشکلات خود را حل خواهید کرد.

۸. تکرار

این گام آخرین گام و ساده‌ترین آن‌هاست. فقط تکرار کنید. وقتی متوجه نشخوار فکر، نگرانی

بیش از حد یا تفکرات منفی شدید، به شماره یک فهرست موارد ذکر شده بازگردید و از نو تکرار کنید. دوباره شروع کنید. هر روز این گام ها را با ۱۰۰٪ توانتان انجام دهید. اگر درست پیش بروید، زندگی مثبتی خواهید داشت و محیط اطرافتان بهتر می شود. به آرامی اتفاق می افتد اما مطمئناً گرایش و رفتارهای سابقتان از بین خواهد رفت و مثبت اندیشی ماهیت دوم شما خواهد شد.

شماره کتاب (nbookcity.com)

گام ۶: چگونه ذهنم را پاک‌سازی کنم و در زندگی تبدیل به چیزی شوم که می‌خواهم



خلاصه‌ای کوتاه از این فصل را برایتان می‌گویم که در این فصل یاد می‌گیرید چگونه خواب کافی داشته باشید، و با انرژی بیشتر بر روی مثبت‌اندیشی، افزایش اعتمادبه‌نفس، بهبود مهارت‌های تصمیم‌گیری، توقف تعلل کاری، شروع حرکت به سمت اهداف و یادگیری تکنیک‌های بیشتر برای حل بهتر مشکلات متمرکز شوید. بی‌شک این فصل بهترین فصلی است که تا به اینجا مطالعه کردید. پس می‌رویم تا شروع کنیم.

بی‌خوابی

می‌خواهم با عادت‌های خواب و آنچه که بی‌خوابی دارد شروع کنم، چون تقریباً همه‌چیز در این کتاب، یا چیزهای دیگری که باید خوانده شود، شامل داشتن خواب کافی می‌شوند. اگر انرژی نداشته باشید نمی‌توانید بازدهی مناسبی عرضه کنید، چگونه می‌توانید زمانی که بیش‌ازحد خسته هستید تمرکز کنید و از دام‌های ذهنی خود را رها سازید؟ و چطور می‌توانید با آن‌ها مقابله کنید؟

بی‌خوابی چیست؟ وقتی که استراحت شبانه خوب و یا حتی خوابیدن غیرممکن می‌شود یا به نظر غیرممکن می‌رسد. شاید تصور کنید افکار یا مسائل دیگر در زندگی‌تان عامل بیدار ماندن در شب هستند و به همین دلیل نمی‌توانید بخوابید. برخی علائم بی‌خوابی عبارت‌اند از: خستگی، کم شدن انرژی (بدون توجه به سختی یا آسانی آنچه انجام می‌دهید)، ناتوانی در تمرکز بر روی مسائل، عصبانیت یا سایر تغییرات خلق‌و‌خو، عملکرد ضعیف در کار و مدرسه به خاطر الگوهای فکری و کمبود خواب، افکار پریشان و نشخوار فکر، همگی از مسائلی هستند که خواب شبانه را مختل می‌سازند.

در اینجا انواع مختلفی از بی خوابی وجود دارد؛ اجازه دهید نگاهی به آنها بیندازیم:

بی خوابی حاد

این نوع بی خوابی، موقعیتی است. به عنوان مثال، نمی توانید به خاطر امتحانی که از آن بیم دارید، به خواب بروید، سخنرانی که کاملاً برایش آماده نیستید، یا رویدادی که ماه ها منتظرش بودید.

بی خوابی مزمن

زمانی است که خواب شما به هم خورده است، به این معنی که نمی توانید همان وقتی که قبلاً می خوابیدید، بخوابید. این اتفاق حداقل سه بار در هفته برایتان رخ می دهد و حدود سه ماه یا بیشتر طول می کشد.

بی خوابی همراهی

وقتی بی خوابی با وضعیت های زیادی چون نگرانی، افسردگی یا شرایط دیگر روانی همراه است.

بی خوابی حمله ای

وقتی به هیچ دلیلی نمی توانید بخوابید.

بی خوابی حفاظتی

وقتی که می توانید بخوابید اما خواب شبانه راحتی ندارید. و بازگشتن به حالت خواب برایتان سخت می شود.

زندگی کردن همراه با بی خوابی ساده نیست و بر روی بسیاری از جوانب زندگی فرد تأثیر می گذارد. با این حال می توان با گرایش صحیح و انگیزه مناسب آن را تغییر داد.

چگونه عادت های خواب بهتر را ایجاد کنیم

اگر علائم بالا برایتان آشناست یا شما هم دچار این مشکلات هستید، چند روش برای بهتر خوابیدن در اینجا پیشنهاد می شود:

۱. روال مشخصی برای خواب تعیین کنید

اگر نمی دانید چگونه این کار را کنید، به نحوه خواباندن فرزند خود یا کودکان نو پا فکر کنید. که معمولاً یک ساعت قبل از خواب شروع می شود. وقتی دستگاه های فناوری را خاموش می شود، گاهی آن ها را برای خواب بهتر استحمام می دهید، یک میان وعده سبک به همراه یک لیوان آب می خورند، لباس راحتی می پوشند، داستان برایشان می گویند و در آخر هم می خوابند. بعضی

بچه‌ها بغل کردن را دوست دارند یا ماساژ دادن کمر و خواندن لالایی برایشان لذت‌بخش است. بنابراین یک ساعت یا بیشتر قبل از خواب روال کار خود را این‌گونه تنظیم کنید و با انجام و تکرار مرتب این کارها و پایبند بودن به آن برایتان راحت‌تر خواهد بود که سر و صدای ذهن را متوقف کنید و نویز ذهنی را از بین برد و برای خوابی عمیق آماده شوید.

۲. ورزش روزانه

گاهی دلیل سخت بودن خوابیدن این است که بدنتان انرژی زیادی دارد. سندرم پای بی‌قرار به این دلیل است که پاها باید کشیده شده و ماساژ داده شوند. این کار می‌تواند هنگام صبح یا دو ساعت قبل از خواب انجام شود، تمرین ورزشی روشی عالی برای کمک به آرام شدن بدن است.

۳. کنار گذاشتن فناوری

کار سختی است زیرا فناوری‌هایی مثل تلویزیون، تلفن همراه و سایر دستگاه‌های الکترونیکی به مغز این پیام را می‌رسانند که هنوز روز است. نور آبی صفحه این نمایشگرها باعث تولید ملاتونین کمتری در مغز می‌شود (ماده شیمیایی برای خوابیدن) و درنهایت مغز نمی‌تواند تفاوت میان شب و روز را حدس بزند. پس فناوری را خاموش کنید، و تمرینات تنفسی یا تمرکزی انجام دهید.

۴. تخت خود را فقط محل خواب یا رابطه قرار دهید

خوابیدن یا خواب ماندن روی تخت برایتان سخت است زیرا همه کاری روی تخت انجام می‌دهید. آیا روی تخت غذا می‌خورید؟ دوستانتان را روی تخت می‌بینید؟ در اتاق خواب با گوشی خود صحبت می‌کنید؟ آیا تلویزیون در اتاقتان است؟ تمام این مسائل مغز را به این فکر می‌رساند که تخت بیشتر شبیه به یک مبل است و اتاق خواب مثل اتاق نشیمن است. وقتی ذهن با تخت به‌عنوان یک فضای زندگی روزانه ارتباط برقرار کند، ذهن نمی‌تواند خواب را به تخت نسبت دهد. بدین ترتیب علائم بی‌خوابی ظاهر می‌شوند. پس از اتاق خواب بیرون آمده و کارهای خود را در قسمت‌های دیگر خانه انجام دهید.

۵. با انجام تمرینات ذهنی قبل از خواب حواس ذهنتان را پرت کنید

خیر، منظورم این نیست که باید به سراغ گوشی همراه بروید و بازی‌های فکری کنید. بلکه به فروشگاه بروید و مداد، خودکار، پاک‌ن، کاغذ و کتاب‌های معمایی بخرید. یا بهتر اینکه برای مطالعه قبل از خواب کتاب بخرید. مجله تهیه کنید داستان‌های تصویری بخوانید یا جدول حل کنید. بازی‌های تخته‌ای انتخاب کرده و ذهنتان را با چیزهایی که لازم است به آن‌ها فکر کنید، فعال

نمایید. کمی مسئله حل کنید یا یادداشتهای روزانه خود را بنویسید. بله، به سراغ روشهای قدیمی رفته و فناوری را کنار بگذارید. نه تنها ذهنتان از نشخوار فکر دور می شود بلکه ملاتونین بیشتری ترشح خواهد شد و راحت تر به خواب می روید.

۶. روش های آرامش بخش را امتحان کنید

فناوری باید کلاً حذف شود مگر اینکه بخواهید سی دی کامل موسیقی آرامش بخش، موسیقی بی کلام یا ویدئوهای انگیزشی را پخش کنید. وقتی دراز می کشید تا استراحت کنید، با بینی نفس گرفته و با دهان بازدم کنید. با شکم خود نفس بکشید نه با قفسه سینه. با این کار اکسیژن به سیستم بدنی تان رسیده و مغز را برای آرام شدن فعال می کند.

۷. پتوهای سنگین

پتوهای سنگین روشی عالی برای زمانی است که به حس راحتی بیشتری نیاز دارید. وقتی کسی را بغل می کنیم، احساس صمیمیت و نزدیکی خواهیم داشت. پتوی سنگین یا یک بالش بزرگ تپل همین حس را ایجاد می کند. پس اگر بدون هیچ مشکلی به خواب می روید اما نیمه شب بیدار می شوید، پتوی سنگین و یا یک بالش بزرگ می تواند به شما کمک کند تا بدون هیچ تلاشی دوباره به خواب بروید. اگر از بی خوابی محافظتی رنج می برید یک موسیقی آرامش بخش هنگام خوابتان پخش کنید، این گونه وقتی بیدار شوید، موسیقی شما را دوباره به خواب می برد.

این روش ها مفید هستند و کمک می کنند بخوابید. البته شاید فوری نباشند اما با تمرین آن ها بخصوص یک یا دو ساعت قبل از خواب می توانید زودتر از قبل به خواب بروید. در کنار این روش ها، زمان نگرانی تان را قبل از خوابیدن تنظیم نمایید. اگر نزدیک به وقت خواب درگیر مسائل نگران کننده و افکار مختلف شوید، این افکار وارد روال خواب خواهند شد و آن را مختل می کنند زیرا مغز یاد می گیرد که وقت خواب زمان فکر کردن است و ما چنین چیزی نمی خواهیم.

روش های تصمیم گیری و حل مسئله

اینکه به مهارت های تصمیم گیری کارآمد برای حل مشکلات پیچیده نیاز دارید، یک حقیقت است. همچنین درست است که برای رسیدن به راهکار مناسب، باید بدانید تصمیماتی که می گیرید پیامد یک راه حل را مشخص می کنند. من این دو را باهم در یک قسمت ترکیب می کنم زیرا مثل دو نخود در یک پوسته اند. هر آنچه درباره تصمیم گیری یاد می گیریم، با نحوه حل مشکلات در ارتباط است. اگر به کمک بیشتری برای حل مسئله نیاز دارید، فصل آخر برایتان بسیار مفید خواهد بود.

هر مهارتی مهارت دیگری دارد که باید آن را آموخت. مهارت‌های لازم در تصمیم‌گیری بدین قرارند:

- پردازش تصمیمات مختلفی که می‌توانیم از میان آن‌ها انتخاب کرده و هدف یا پیامدشان را تنظیم کنیم.

- خودشناسی یا خودآگاهی

- خلاقیت یا مهارت‌های تحلیلی

- مهارت‌های ارتباط کارآمد

- مهارت‌های سازمانی

این مهارت‌ها برای اطلاع از گرایش‌ها و تفکرات و در نهایت تصمیم‌گیری و پایبندی به تصمیمات ضروری‌اند. اکثر اوقات افراد تصمیمات متعددی می‌گیرند که به مقصود اصلی ما اشاره دارد، بنابراین داشتن مهارت‌های سازمانی و خلاقیت در راستای تکمیل و اجرای مجزای آن‌ها و نزدیک شدن به تصمیم نهایی ضروری خواهد بود.

مهارت‌های لازم برای توانایی حل کارآمد مشکلات:

- خلاقیت و مهارت‌های استدلال منطقی

- مهارت‌های تحقیقاتی

- مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی

- هوش هیجانی

- تصمیم‌گیری

آیا الگویی می‌بینید؟ تقریباً تمام پنج مهارت با فرآیند تصمیم‌گیری در ارتباط‌اند. هوش هیجانی در هر دو گروه این مهارت‌ها نقش زیادی دارد زیرا کمک می‌کند برای خودتان فکر کنید، در نگرش‌ها تأمل کنید و برای دیگران احساس همدردی داشته باشید. هوش هیجانی باعث شکل‌گیری هوش اجتماعی می‌شود، جایی که مهارت‌های ارتباطی مناسب در دستیابی به خواسته‌ها یا نیاز به روشی مؤدبانه به دست می‌آیند.

بیایید دوباره تعریف مشکلات دقیق‌تر شویم. مشکلات دارای اهداف و موانع‌اند. ما اهدافی برای رسیدن داریم و این تپه‌ها یا کوه‌ها موانعی نامیده می‌شوند که در مسیر رسیدن به اهداف قرار دارند. حل مسئله به معنی عبور از این موانع است و رسیدن به مقصد نهایی هدف ماست.

مراحل حل مسئله

به‌منظور حل یک مسئله یا مشکل اول از همه باید از گام‌های آن مسئله عبور کنیم:

۱. شناسایی مشکل

گامی است که مشکل در آن مشخص می‌شود. در این مرحله، موضوع ممکن است آن‌قدر پیچیده و نامعلوم باشد که به نظر بسیار بزرگ بیاید، اما وقتی به آن فکر کنیم و آن را شناسایی نماییم، می‌توانیم مشکل حقیقی را تعریف کنیم.

۲. تحقیق دوباره برای مشکل

جایی که یاد می‌گیریم حول مسئله اصلی، موانع را بررسی کرده و در مورد آن تحقیق می‌کنیم. وقتی این کار را انجام دهیم، تصویری مشخص‌تر از نحوه حل مشکل در ذهنمان شکل می‌گیرد.

۳. جستجو و تهیه فهرستی از راه‌حل‌ها

پس از تعریف و تقسیم مشکل و شناسایی موانع موجود، شروع به یافتن راه‌حل‌های ممکن می‌کنیم.

می‌توانید فهرستی از نتایج را بر اساس مهارت‌های خلاقانه خود در یافتن راه‌حل تهیه کنید، بدون ارزیابی زیاد، این جایی است که مغز ما شروع به یافتن راه‌حل و یک راهکار مناسب می‌کند.

۴. تصمیم‌گیری

پس از تنظیم فهرست راهکارها، زمان تصمیم‌گیری فرا می‌رسد. با استفاده از استدلال منطقی یا مهارت‌های ارتباطی، به انتخاب بهترین راه‌حل در گام قبلی می‌پردازیم. سپس تصمیم گرفته و بر این اساس به سمت جلو پیش می‌رویم.

۵. وارد عمل شدن

گام آخری که از تمام مهارت‌هایمان برای گرفتن تصمیم نهایی استفاده کرده و به آن جامه عمل می‌پوشانیم. به سمت جلو پیش می‌رویم، به عقب نگاه نمی‌کنیم، اگر اشتباهی کرده باشیم، بعداً از آن درس می‌گیریم. عمل کردن حدس زدن درباره تصمیم یا گوش دادن به صدای درون ذهن نیست. درواقع عبور از ترس‌ها و پذیرش کارپیش روست.

اساساً حل مسئله فقط یافتن راهی برای حل یک وظیفه یا کار سخت و رسیدن به هدف یا مقصد نهایی است. نوعی فرآیند تصمیم‌گیری که مشخص می‌کند چگونه می‌توانیم برای حل این مشکلات از موانع عبور کنیم. ذهنمان معمولاً درگیر نشخوار فکر یا پیش‌داوری می‌شود و به همین دلیل باید یاد بگیریم بدون پشیمانی تصمیم‌گیری کنیم.

چگونه مهارت‌های تصمیم‌گیری را افزایش دهیم

در این کتاب درباره آرام کردن و سکوت صدای ذهن، راه‌اندازی مجدد مغز و غلبه بر ترس‌هایمان صحبت کردیم. دلیل اینکه اکثر افراد مهارت‌های تصمیم‌گیری خوبی ندارند این است که اجرای راه‌حل‌ها را به تعویق می‌اندازند زیرا می‌خواهند مطمئن شوند که این تصمیم بی‌نقص است و به شکست نمی‌انجامد. شکست تنها وقتی محقق می‌شود که می‌ترسید تمام تلاشتان را نکرده باشید، و این موضوع از کمال طلب بودن می‌آید و خودش باعث تعلل در روند تصمیم‌گیری می‌شود. روش مؤثر برای توقف این چرخه مطمئن شدن به خودتان و تصمیماتی است که می‌گیرد. به تصمیم خود باور داشته باشید و اگر چیزی که تصور می‌کردید نبودند، از آن‌ها درس بگیرید. مثبت‌اندیشی تنها نتیجه‌ای است که در آخر باید به دست بیاورید.

بیاید ابتدا درباره اصول اولیه صحبت کنیم. سپس به گزینه‌های دیگر که در تصمیم‌گیری با این اصول ترکیب شده خواهیم پرداخت:

زمان برنامه‌ریزی مناسب برای تفکر

وقتی آگاهانه ساعتی از روز را برای فکر درباره مشکل پیش رو اختصاص می‌دهید، می‌توانید

تصمیمات مرتبط با آن را هم بشناسید.

تعریف تصمیمات

درست مثل تعریف مسئله، لازم است تصمیمات خود را نیز بشناسید و آن‌ها را هم دسته‌بندی کنید. بر اساس یک مشکل، چند تصمیم را انتخاب نمایید. وقتی تصمیمات را مشخص کردید، می‌توانید یک گام به عقب رفته و بهترین مسیر را شناسایی کنید.

انتخاب گزینه

هر گزینه‌ای که در این مرحله انتخاب می‌شود باید به خوبی درباره‌اش فکر شده باشد. فکر کردن به تصمیم‌گیری‌های بیشتر را متوقف کنید زیرا هرچه بیشتر تصمیم بگیرید، احتمال دارد لقمه بزرگ‌تر از دهانتان شود. گزینه‌هایی که حالا دارید (محدود به سه تا پنج گزینه) گزینه‌هایی است که باید به‌دقت درباره‌شان فکر کرده باشید تا بتوانید مشکل را حل کنید و به هدف برسید. حالا به اصولی مهم می‌پردازیم:

۱. از خودتان بپرسید اخلاقیات و ارزش‌هایتان چیست

نکته مهمی است زیرا خودآگاهی را آموزش می‌دهد و کمک می‌کند فرآیند تصمیم‌گیری را به روشی درک کنیم که نخواهیم از آن برگردیم. فرض کنید دو تصمیم پیش رو دارید: یکی قرار دادن دوستان در جایگاهی است که ممکن است شما در آن جایگاه نباشید و شما به نفع او فداکاری کنید، و تصمیم دیگر آن است که شما در رأس امور قرار می‌گیرید و دوستان را "همکار" شما می‌کند. باید یکی از این دو گزینه را بر اساس چیزی که خوشحالتان می‌کند انتخاب کنید. اگر دیدن دوستان در جایگاه بالاتر، به دلیل اینکه ایده‌های دیگری برای خودتان در سر دارید، شما را خوشحال می‌کند پس گزینه یک بهتر است. اما اگر دوستان خودش جایگاه خوبی دارد و شما باید فرد بالاتر باشید، پس گزینه دوم بهتر است. هر آنچه ارزش‌های اصلی‌تان است، از آن‌ها دور نشوید زیرا در آخر کلمات حسرت "کاش"، "چه می‌شد، اگر؟"، هرگز مفید یا جذاب نخواهد بود.

۲. نتیجه را تجسم کنید

چشم‌ها را بسته و تجسم کنید با تصمیماتی که گرفتید چه اتفاقی رخ می‌دهد. بهترین شرایط و بدترین شرایط را در نظر بگیرید. خیلی فکر نکنید و نهایت ۵ دقیقه به خود زمان بدهید. با اتمام زمان، انتخاب کنید آیا این تصمیم برایتان خوشحال‌کننده‌ترین تصمیم خواهد بود یا خیر.

۳. آن را بیازمایید

گاهی در بعضی موارد نه همیشه، این کار را انجام دهید. برای مثال اگر شغلتان باعث شده جابه‌جا شوید و نقل مکان کنید، به شهر موردنظر رفته و ببیند چه چیز آن شهر و محیط اطرافش احساسات شما را درگیر می‌کند آن احساس را بررسی کنید. اگر حستان خوب است، پس این کار را انجام دهید، اگر حسی خوبی ندارد، به درونتان گوش داده و این کار را نکنید.

۴. به امیدهایتان گوش دهید

امیدها، قطب‌نمای درونی غرایز هستند و در درونتان فریاد می‌زند تا کاری کنید. پس شاید احساسات یک چیز و عقلتان چیز دیگری بگوید. اگر بخواهید یک سکه بیندازید، امیدوارید کدام روی سکه بیفتد؟ اگر قرار باشد از کسی مشورت بگیرید، امیدوارید او به شما چه بگوید؟ این حس‌های درونی هر آنچه هستند به آن‌ها گوش دهید. اگر بخواهید در مقابل این امیدها تصمیمی بگیرید و بایستید از نتایج خوشحال نخواهید بود و دائماً آرزو می‌کنید کاش گزینه دیگری را انتخاب کرده بودید. به صدای دلتان گوش دهید، اکثر اوقات درست است.

اعتماد به نفس در شرایط مختلف و محقق ساختن اهداف

اعتماد به نفس وقتی به وجود می‌آید که مطمئن هستید که قضاوت‌ها، توانایی‌ها، ارزش‌ها و تصمیمات شما همگی درست‌اند. تفاوت این ویژگی با عزت نفس در آن است که عزت نفس ارزیابی ارزش فردی است اما اعتماد به نفس توانایی اعتماد کامل به خودمان، در برآورده ساختن هر چیزی است که ذهنمان را برای آن تنظیم کرده‌ایم.

برخی ویژگی‌های فرد دارای اعتماد:

- هر کاری که حس کنند درست است انجام می‌دهند حتی اگر یک نفر با آن‌ها مخالفت کند یا آن‌ها را به باد انتقاد بگیرد.

- برای دستیابی به آنچه می‌خواهند قاطع‌اند و مهم نیست چه پیش‌آید به مسیرشان ادامه می‌دهند.

- به اشتباهات خود اعتراف می‌کنند و مسئولیت کارهای خود را می‌پذیرند.

- منتظر پذیرش یا تأیید نمی‌ماند زیرا حس نمی‌کنند نیازی به ستایش کردن دارند.

- درباره موفقیت‌هایشان لاف نمی‌زنند.

- مشتاقانه نظرات مفید را می‌پذیرند.
- با آسیب‌پذیر بودن مشکلی ندارند.
- نیازی به کنترل یا حسادت ندارند.
- اگر رابطه‌شان به نتیجه‌ای نرسد خودشان یا دیگری را سرزنش نمی‌کنند.
- مطمئن هستند که تصمیمات خوبی می‌گیرند.

شهر کتاب (nbookcity.com)

- خودآگاه و قاطع‌اند.

تمام این ویژگی‌ها برای دستیابی و رسیدن به اهداف و بهره‌برداری از آن پتانسیل‌های عالی هستند. داشتن اعتمادبه‌نفس به این معناست که شما ریسک‌پذیر هستید و از ناشناخته‌ها ترس زیادی ندارید زیرا به خودتان مطمئن هستید که از پس همه کارها برمی‌آیید.

افزایش اعتمادبه‌نفس

اگر چنین ویژگی‌هایی ندارید، پس لازم است آن‌ها را یاد بگیرید. اگر بر روی اعتمادبه‌نفس‌تان کار نکنید، باز هم توانایی رسیدن به خواسته‌هایتان را خواهید داشت اما مسلماً بیشتر زمان می‌برد و اهداف از شما دورتر خواهند شد. مثل بالا رفتن از کوهی پر از موانع بی‌پایان است. بعضی این روش را سبک زندگی کردن می‌دانند اما آیا زندگی باید این چنین باشد؟ در اینجا چند گام برای توسعه و ارتقای میزان اعتمادبه‌نفس مطرح می‌شود:

۱. گام یک: تنظیم ماجراجویی پیش رو

پنج نکته مهم هنگام آماده‌سازی خود برای اعتمادبه‌نفس وجود دارد که در ادامه این پنج نکته را بیان می‌کنم. برای شروع، باید مشخص کنید الان کجا هستید، می‌خواهید کجا بروید و به خودتان باور دارید که می‌توانید به این نتیجه برسید. باید مثبت‌اندیشی را افزایش داده و پذیرای این نوع تعهد به تغییر باشید.

به موفقیت‌های قبلی خود بیاندیشید

وقتی درباره موفقیت‌هایتان فکر می‌کنید، سعی کنید حداقل پنج مورد را که در زندگی خود به نتیجه رسانده‌اید، به خاطر آورید. آیا در دوی ماراتون اول شدید؟ آیا در مسابقه خوردن ساندویچ‌ها تداک برنده شدید؟ آیا در دبیرستان شاگرد اول بودید؟ آیا به گربه‌ای کمک کردید تا از درخت پایین بیاید؟ یا زندگی‌ای را نجات دادید؟ موفقیت‌ها و دستاوردهایتان بزرگ یا کوچک، همه مهم‌اند.

به نقاط قوت خود توجه کنید

پس از آماده کردن فهرست موفقیت‌ها، می‌تواند نقاط قوت خود را شناسایی کنید. شاید برای یکی از این دستاوردها، بهترین تلاشتان را نکردید و می‌خواهید یاد بگیرید چگونه بهتر و بهتر شوید. وقتی متوجه نقاط قوت خود شدید، می‌توانید به بررسی ادامه دهید و اهداف و موانع پیش رو را بر اساس نقاط قوت خود بسنجید. از خود بپرسید چه می‌خواهید؟ می‌خواهید کجا باشید؟ و چه کسی

باشید؟ هیچ وقت برای شروع دیر نیست.

مهم ترین ها برای شما چیست

تعیین و محقق ساختن اهداف اولین کار در مورد اعتماد به نفس است. اعتماد نفس تمرکز زیادی بر روی توانایی برآورده کردن اهداف و ادامه مسیر در راستای اهداف جدید دارد. هر چه بیشتر موفق شوید، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت. حتی اگر شکست بخورید یا اشتباهی مرتکب شوید، اعتماد به نفس از این اشتباهات رشد می کند و دفعه بعد بیشتر تلاش خواهید کرد. وقتی مهم ترین ها را برای خودتان مشخص کردید، متوجه خواهید شد که انجام هر آنچه دوست دارید، اصلاً ترسناک نیست و شکست بخشی از این فرآیند است.

ذهنتان را مدیریت کنید

این کتاب تماماً درباره مدیریت ذهن است. باید مثبت اندیشی را در تمامی این فرآیند تمرین کنید. افکار منفی را به چالش کشانده، مغزتان را بازسازی کنید و برای کاهش نگرانی های غیرضروری تلاش نمایید. با جنبه منفی خود بجنگید و جنبه مثبت و مفید خود را هم زمان با تلاش برای کسب اعتماد به نفس بیشتر کنید.

تعهد به موفقیت

این مرحله آخر برای شروع ماجراجویی بی شک مهم ترین مرحله آن است. باید به خود قول دهید که مهم نیست که چه اتفاقی بیافتد، سخت یا آسان برای رسیدن به اهداف خود متعهد شوید هر روز گام به جلو بردارید و بر روی نگرش مثبت بودن خود تمرکز کنید و با افکار منفی آن مبارزه کنید و در نهایت بهترین کسی بشوید که می توانید باشید اما صبر کنید، نکته مهم تر باور به این حقیقت است که شما می توانید این کار را انجام دهید و انجام خواهید داد.

۲. گام دو: سفر خود را آغاز کنید

این مرحله جایی است که شما برای تکمیل شاهکار خود، سفرتان را آغاز می کنید. در این مرحله باید کارهایی که انجام داده اید را به خوبی بررسی کرده باشید. باید بپذیرید نقص هایتان ادامه خواهد داشت اما حالا دیگر به خودتان ایمان دارید. باید بتوانید با اعتماد به نفس و افتخار بگویید که متعهد به بهتر شدن هستید زیرا ارزشمندید و قدر خود را می دانید. با موفقیت های ساده و کوچک شروع کنید و با تحقق اهداف بزرگ تر جلو بروید. با هر بردن، آن را مهم دانسته و به خودتان هدیه دهید. این گونه است که اعتماد به نفستان سریع تر رشد می کند.

وقتی فهرستی از اهداف را آماده کردید، به آن‌ها نگاه کنید. به فهرست نقاط قوت خود نگرسته و ببینید باید چه مهارت‌هایی را گسترش دهید تا به اهداف خود برسید. پس از مشخص شدن ایده رسیدن به اهداف، در دوره‌های آموزشی شرکت کنید تا گام‌های مؤثرتری بردارید. به دنبال مدارک علمی مختلف باشید تا به خواسته‌هایتان برسید.

بر روی اصول متمرکز شوید

کارهای کوچک را به‌خوبی انجام دهید. به دنبال کمال طلبی نباشید، فقط تغییر را انجام داده و روی اصول متمرکز شوید. وقتی تازه در ابتدای کار هستید، قرار نیست خود را با انبوهی از اهداف به‌هم‌ریخته و غیرقابل دسترس گیج کنید. بعداً به سراغ آن‌ها خواهید رفت.

اهداف کوچک در نظر گرفته و به آن‌ها برسید

در ابتدا با این روال جلو بروید: تعیین هدف، رسیدن به آن، جشن گرفتن موفقیت و ادامه حرکت در مسیر هدف کمی سخت‌تر از هدف قبلی. هدف در این گام این است که تعیین اهداف و اجرای آن‌ها برایتان تبدیل به یک عادت شود. با گذشت زمان اهداف بزرگ‌تر و بزرگ‌تر می‌شوند اما نکته اینجاست که آن‌ها را تدریجی انجام دهید تا وقتی به دورترین هدف خود برسید و آنجاست که انگار اصلاً متوجه افزایش سختی‌ها نشدید.

به کار بر روی ذهن خود ادامه دهید

همچنان به چالش کشیدن تفکرات منفی در ذهن خود و جایگزین کردن آن با مثبت‌اندیشی را ادامه دهید و پیش بروید و ترس از نداشتن اعتمادبه‌نفس در این مسیر را کنار بگذارید.

۳. گام ۳: به سمت موفقیت حرکت کنید و وارد عمل شوید

اینجاست که برای تکمیل گام‌های قبلی وارد عمل می‌شوید. این گام شما را برای موفقیت آماده می‌کند. حالا به‌خوبی از ماجراجویی خود در این سفر آگاه هستید، مسیر سفرتان را مشخص کرده‌اید و آماده تکمیل تمام داده‌های موجود هستید. برای تکمیل اهداف سخت‌تر و پیچیده‌تر وارد عمل شوید. با رسیدن به هر هدف، پاداش‌های بیشتری دریافت می‌کنید. وقتی به هدف نهایی رسیدید، مانند خرید یک خانه بزرگ، تبدیل شدن به مدیر یک شرکت، می‌توانید تمام دستاوردهای گذشته خود را جشن بگیرید و مطمئن باشید که در برنامه دیگری موفق خواهید شد زیرا تمام مدت برایش وقت می‌گذارید. اعتمادبه‌نفس چیزی نیست که یک شبه به وجود بیاید اما

پس از چند سال (یا حتی چند ماه یا هفته) می‌توانید بگویید که نسبت به روزهای قبل اعتماد به نفس بیشتری دارید.

روابطتان را با دیگران عوض کنید

خیلی اوقات، دلیل اینکه از درون منفی باف هستیم این است که افراد اطرافمان این چنین هستند. گاهی اوقات نشخوار فکر تحت تأثیر تصمیمات و مسائلی است که اطرافیان به ما می‌گویند. وقت آن رسیده که برای خودمان تصمیم بگیریم زیرا یاد گرفتیم اعتماد به نفس خود را با انتخاب‌های عاقلانه‌تر تقویت کنیم.

در اینجا چند نکته برای شناسایی افراد منفی در زندگی مطرح می‌شود:

- آن‌ها همیشه نگران‌اند؛
- دائماً درباره زندگی‌تان نظر می‌دهند؛
- مرموزند؛
- دیدگاه بدبینانه‌ای نسبت به جهان دارند؛
- آن‌ها به پیشنهادات شما و هر چیزی که به آن‌ها بگویید حساس‌اند؛
- همیشه شاکی‌اند؛
- کلمه مورد علاقه‌شان "اما" است
- سعی نمی‌کنید خود یا زندگی‌شان را اصلاح کنند؛
- بهانه‌تراشی می‌کنند؛
- انرژی شما را می‌گیرند؛
- جنبه تاریک هر چیز مثبتی را می‌بینند؛
- خودخواه‌اند.

رویارویی با فرد منفی

حس شادی و خوشبختی شما ناشی از روابط و هم‌نشینی‌هایی است که دارید، بنابراین وقتی با افراد منفی در تماس باشید، دیدگاه مثبت کم‌کم از بین می‌رود و به همان عادات قبلی که گفتیم بازمی‌گردید. انسان‌ها موجودات اجتماعی هستند، بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که چرا خیلی از ماها از رفتار دیگران تأثیر می‌پذیریم. شاید خیلی تلاش کنیم عزیزانمان را ناراحت نکنیم، اما نمی‌دانیم چه کار اشتباهی انجام دادیم که باعث ناراحتی آن‌ها شده است. البته همه نمی‌توانند به

نتیجه برسند اما ما تلاش می کنیم.

رویارویی با فرد منفی گرا می تواند بسیار سخت باشد اما نکته کلیدی مدیریت اینجاست که شما نمی توانید آن ها را عوض یا کنترل کنید، فقط می توانید واکنش خود را در مقابل حضور چنین فردی کنترل نمایید. اگر بتوانید این فرد را اصلاح کرده و با او پس از تنظیم مرزهای مشخص و قاطع ادامه دهید، پس این کار را بکنید. اگر نمی توانید و هر تعاملی با آنان باعث می شود علیرغم تلاشتان بی رمق و منفی نگر شوید، پس بهتر است درنهایت از شرش خلاص شده یا تماستان را به حداقل برسانید.

چند روش مفید برای رویارویی با روابط منفی یا سمی:

- مرزهای مثبت تعیین کنید

افراد منفی متوجه منفی بودن خود نیستند یا حتی نمی دانند احساسات دیگران در نتیجه منفی گرایی آن هاست. وقتی با یک فرد سمی در تماسید، مرزهای درونی و بیرونی را تنظیم کنید. به خودتان بگویید که اجازه نمی دهید احساس بدی به شما دست دهد. اگر حس و افکارتان در تماس با او شروع به تغییر کرد، باید فاصله بگیرید. محترمانه به آن ها بگویید که اگر مثبت گرا نباشند مجبورید گفتگو را ترک کنید.

کار دیگری که می‌توانید انجام دهید، تأثیر متقابل بگذارید. قبل از اینکه وارد بحث با آن‌ها شوید حس مثبتی بدهید. وقتی به فرد منفی بگویید مثبت باش، احساس می‌کند قضاوت شده درحالی‌که اگر خودتان عملکرد مثبتی داشته باشید و احساس مثبت را ایجاد کنید، باعث می‌شوید حس بهتری داشته باشد و از طریق اثر متقابل، با مثبت‌نگری بیشتری با شما برخورد کند. بدین ترتیب، صمیمیت بیشتر شده و اختلاف کاهش می‌یابد.

- ارزش این دوستی یا رابطه را بسنجید

باید از خودتان چند سؤال درباره این رابطه پرسید. سعی کنید نام تمام افرادی که می‌شناسید یا می‌خواهید بیشتر بشناسید را بنویسید. سپس از خودتان پرسید: این فرد برای من چه تأثیری در زندگی من دارد؟ رابطه‌ای که با آن‌ها دارم چگونه است؟ آیا آن‌ها منفی هستند؟ آیا آن‌ها شما را فقط برای این می‌خواهند تا برایشان کاری انجام دهید؟ پاسخ به این سؤالات شاید کمی عجیب باشد. با این حال کمک می‌کند بدانید آیا این رابطه ارزش حفظ شدن را دارد یا اینکه بهتر است فوراً از آن خارج شوید.

- مسئله را شخصی نکنید، حتی اگر به نظر شخصی است

هر حرفی که فرد منفی به شما می‌زند شاید به دلیل داشتن یک روز بد باشد، آن‌ها هم نظر خود را دارند، قضاوت می‌کنند یا آن‌ها احساس می‌کنند با مشاوره دادن به شما کمک می‌کنند. با این حال شما باید نیت اصلی آن‌ها را بفهمید و از احساسشان درباره گفتگو با شما باخبر شوید. وقتی شما را نصیحت به کاری می‌کنند، آیا به این دلیل است که به نیازهای شما اهمیت می‌دهند یا اینکه در مورد آنچه شما باید یا نباید انجام دهید نظر می‌دهند؟ یک فرد مثبت نظرات خود را با آرامش به دیگران می‌گوید زیرا آن‌ها به خود اطمینان دارند که آن کار را درست انجام می‌دهند. صرف‌نظر از آهنگ کلامشان، که به شما آرامش می‌دهد به کلماتی که می‌گویند دقت کنید تا بتوانید معنای پس آن‌ها را بیابید.

- عمل کنید و واکنش نشان ندهید

وقتی به فهرستی که درست کردیم نگاه می‌کنیم، افرادی را می‌بینیم که در تلاش‌اند مثبت‌اندیش باشند. بر این اساس، دفعه بعد هنگام رویارویی با این افراد، عمداً احساسات مثبت را ایجاد کرده و منتظر فرصت نباشید. به آن‌ها حس مثبت بدهید و روحیه خود را هم، در این باره تقویت کنید و به آن‌ها بگویید چه چیزی را در مورد آن‌ها تحسین می‌کنید. بدین ترتیب حس خوبی خواهند داشت و

باعث کمک و آرامش آن‌ها می‌شود.

- حقیقت روابطتان را بررسی کنید

خیلی وقت‌ها، ما به روش خودمان همه چیز را برداشت می‌کنیم و سپس در تلاشیم دیگران هم مثل ما فکر کنند. پیشنهاد خود را می‌گوییم و وقتی کسی توجه نکرد، احساس کم‌ارزشی کرده و انرژی‌مان را از دست می‌دهیم. در رویارویی با فرد منفی‌گرا، به حقیقت رابطه خود و حقیقت روابط با آن‌ها فکر کنید. چرا منفی هستند؟ برای مثبت شدنشان چه کار می‌توانید کنید؟ این بدان معناست که پس از اینکه تمام این کار را انجام دادید، می‌توانید با خیال راحت به دنبال کار خود بروید. افراد منفی را در زندگی‌تان کاهش داده و دیدگاهتان نسبت به حقیقت رابطه با آنان تغییر دهید. با خودتان بگویید: تنها کاری که می‌توانم برای دوستم انجام دهم این است که او را همان‌طور که هست دوست بدارم، هنگام نیاز کمکش کنم اما اگر تغییر را قبول نکند، کاری که برای خودم، بهتر است را انجام می‌دهم.

- شما حلال مشکلات نیستید

این جمله را تکرار کنید، شما نمی‌توانید به کسی که کمک نمی‌خواهد، کمک کنید. پس به جای اتلاف انرژی برای کمک به یک فرد منفی که خواهان تغییر نیست، بهتر است این مسئله را بپذیرید. و با غلبه بر نگرانی بیش‌ازحد مسائلی که توانایی کنترل آن‌ها را ندارید خود را رها سازید. بنابراین وقتی دوست منفی‌تان به منفی بودن ادامه می‌دهد، به خودتان یادآوری کنید که شما برای حل کردن مشکلاتش دوستش نیستید. شما دوست اوید چون تصمیم گرفتید کنارش باشید. اگر زمان رفتن فرا رسید، پس حتماً این کار را انجام دهید و احساس گناه نکنید.

رابطه خود را با همسران تغییر دهید

جدا از منفی‌نگری در روابط دوستانه، داشتن یک همسر سمی و منفی‌گرا پدیده‌ای بدتر در شکل‌گیری الگوهای تفکر منفی است که می‌تواند به افکار شما آسیب بزند. روابط سخت‌اند و کار می‌برند اما رابطه همیشه سمی نیست زیرا هر دوی شما ناسالمید، اما گاهی فقط یکی از شما این چنین هستید و با افکار منفی خود می‌تواند فرد سالم را نیز سمی کند. فرد یا همسر سمی، شاید نداند که منفی و سمی است زیرا آن‌چنان مجذوب نیازها، خواسته‌ها، اهداف و علایق خودش است که به شما اهمیتی نمی‌دهد.

چند سؤال برای اینکه بفهمید آیا در رابطه ناسالمی هستید یا خیر:

- وقتی با این فرد هستید چه احساسی دارید؟

- آیا در کنارش احساس امنیت می‌کنید؟

- همسران چقدر روی بچه‌ها و زندگی‌تان تأثیر گذاشته؟

- آیا از نظر هیجانی پراز استرسید یا اینکه در کنار هم خسته و درمانده‌اید؟

- آیا تنش عصبی‌تان در حضور او بیشتر می‌شود؟

- آیا این فرد متقلب و فریبکار است؟

- وقتی با هم هستید، در مقایسه با شرایط دیگر چه احساسی دارید؟

- آیا زندگی در کنار هم پیش‌ازحد سخت شده است؟

- آیا متوجه شدید که به نفع نیازهای همسران در حال تغییر خود هستید؟

این پاسخ‌ها افکار شما را تا حد زیادی به چالش می‌کشاند و کمک می‌کند درباره کاری که باید بعداً انجام دهید تصمیم بگیرید. اکثر افراد به این دلیل در روابط خود می‌مانند که از شریک زندگی‌شان چیزی به دست می‌آورند. برای مثال محبت، صمیمت، پول، قدرت، فرزند، چیزی‌هایی که با هم ساختید، عشق و ناتوانی برای دیدن تغییرات منفی. ما با این تصور در رابطه می‌مانیم که همه چیز تغییر خواهد کرد یا اگر این کار را کنیم آن اتفاق می‌افتد. به هر دلیلی برای ماندن، لازم است کمی بیشتر تعمق کرده و ببینیم آیا ماندن یا ترک کردن این رابطه به نفع ماست یا خیر؟

تغییر رابطه برای داشتن رابطه‌ای بهتر

اگر انتخابتان صرفاً یک انتخاب ساده بوده، پس احتمالاً خیلی کارها را هنوز انجام نداده‌اید. اگر فهرست زیر برایتان زیاد نتیجه نمی‌دهد، پس حتماً برای بهتر شدن شرایط به مشاور و پزشک مراجعه کنید. با این حال باید ببینید چقدر انرژی سالم صرف می‌کنید تا رابطه‌تان دوباره سالم شود. هر دو نیاز دارید به شناخت یکدیگر و صرف زمان برای کار بر روی نظم، سازگاری، انگیزه و تمایل به متعهد بودن. اگر این جنبه‌ها به پایان رسیده، راه‌هایی برای بازگشت آن‌ها با مثبت‌اندیشی وجود دارد. هر روز در کنار هم برای بهبود شرایط و بازیابی احترام و عشق به رابطه‌تان متعهد شوید.

چند ترفند ساده برای اینکه بتوانید رابطه فعلی را بهتر کنید یا تغییر دهید:

۱. با همسران حرف بزنید

حرف زدن دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهید، ببیند مشکل چیست و کجاست؟ و سپس در کنار هم برای حل این نگرانی‌ها تلاش کنید. وقتی برای مدتی با کسی باشید، عادات، روال‌ها و

سبک زندگی یکدیگر را می‌شناسید. با این حال فراموش می‌کنیم درباره نگرانی‌هایی که معمولاً به دعا و مشاجره ختم می‌شود، صحبت کنیم. وقتی حرف می‌زنید، حتماً با صدای آرام صحبت کنید. درباره نگرانی‌های خود غر نزنید بلکه از رویکرد مثبت وارد شوید.

۲. با کلمه "من" ارتباط برقرار کنید

خیلی وقت‌ها، ما در دام کلمه "تو" می‌افتیم مثلاً: تو به اندازه کافی تلاش نمی‌کنی یا تو باعث شدی من تلافی کنم. نکته مهم این است که همسران هرگز مسئول افکار یا اقدامات شما نیست. شما برای خودتان فکر می‌کنید و عبارت، تو سرزنش و زورگویی را به همراه دارد. سعی کنید از جملاتی مانند من احساس می‌کنم آسیب دیدم زیرا... یا من ناراحتم زیرا... استفاده کنید تا درباره احساسات خود صحبت کنید و به آن‌ها بگویید که می‌توانند برای تغییر شرایط کاری کنند. برای مثال: وقتی رفته بودی بیرون و به من زنگ نزدی احساس کردم بی‌اهمیت شدم، دفعه بعد بهتر است با من تماس بگیری و جواب پیام‌هایم را بدهی.

۳. سازگار باشید

باید درباره مشکلات حرف زد و راه‌حلشان را پیدا کرد. وقتی مرزهای مشخصی ایجاد می‌کنید و از قوانین جدید برای رابطه‌تان می‌گویید، حتماً به آن‌ها پایبند باشید. اگر همسران به شما بی‌احترامی کرد، این گفتگو را به او یادآوری کنید و از او هم بخواهید در صورت رفتار بد از جانب شما حتماً یادآوری کند. تغییر رابطه تلاشی گروهی است و کار می‌برد تا دوباره سالم شود.

۴. کسی باشید که هستید و بهترین نسخه از خودتان باشید

اگر نمی‌توانید روی یک رابطه و نیازهایش متمرکز شوید پس شما خواسته‌ها، نیازها و هیجانات خود را مدیریت نمی‌کنید. بنابراین تمام تکنیک‌های این کتاب را تمرین کنید، آن‌ها را در تمام اعمال و رفتارانتان اجرا کنید تا بتوانید شادتر و سالم‌تر باشید و هیچ‌وقت از حق خود حتی در برابر عزیزانتان نگذرید.

۵. با یکدیگر وقت بگذرانید

روابط فقط درباره بحث و استدلال و یادگرفتن از یکدیگر نیستند، آن‌ها خیلی بیشتر از این مسئله‌اند. مطمئناً، شما هم دچار اختلاف می‌شوید اما هر چه بیشتر زمان باکیفیت و بدون جروب‌بحث را در کنار هم سپری کنید، رابطه‌تان سالم‌تر می‌شود حتی در روزهای سخت. زمان باکیفیت به معنی کنار گذاشتن عوامل حواس‌پرتی مثل تلفن همراه خود را کنار بگذارید و با هم

صحبت کنید، شطرنج یا کارت بازی کنید، کنار آتش بنشینید یا یک روز عصر با هم بیرون بروید. کارهایی که می‌خواستید را با هم انجام دهید تا رابطه‌تان دوباره پس از مدتی جانی تازه بگیرد و تمام کارهای گذشته، که قبلاً با هم انجام می‌دادید را تکرار کنید.

۶. لمس کردن ضروری است

در زمان با کیفیت لمس کردن ضروری است. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد تماس فیزیکی اندروپین لازم برای شاد شدن را ترشح می‌کند. برای پذیرش لمس در رابطه‌تان، دستان یکدیگر را در جاهای عمومی بگیرید یا موهای همسرتان را مرتب کنید. گام بعد بغل کردن روی کاناپه است. قدرت تماس فیزیکی بدون رابطه جنسی باعث افزایش مثبت‌اندیشی در هر رابطه‌ای می‌شود. در زمان مناسب یک گام فراتر رفته و تماس خود را جنسی‌تر کنید.

۷. قدرت ارتباط را بیاموزید

هر کاری که انجام می‌دهیم، حول محور ارتباط و رابطه می‌چرخد. وقتی بحث می‌کنیم، خلق و خویمان تند می‌شود، وقتی می‌خندیم، خوشحالیم. نوع حرف زدن، گوش دادن و پاسخ دادن همگی نشان می‌دهد که آیا احساسمان در پایان گفتگو مثبت است یا منفی. گاهی بهتر است اصلاً چیزی نگوییم و اجازه دهیم سکوت برقرار شود. کتاب‌های برقراری رابطه را بیشتر مطالعه کنیم و با یک متخصص صحبت کنید تا بهتر از روش‌های برقراری رابطه با همسرتان مطلع شوید.

۸. با خودتان و ارزش‌هایتان صادق باشید

مهم نیست طرف چه کسی است، هیچ‌وقت نباید شما را وادار کنند که چه چیزی برای شما اهمیت داشته باشد و نباید برایتان تعیین‌کننده و تصمیم‌گیرنده باشند. بنابراین فهرستی از مسائلی که مطلقاً برایتان قابل بحث نیستند همچنین موضوعات دیگری که ممکن است بخواهید درباره آن صحبت کنید را، تهیه کرده و بنویسید. در این فهرست مهم‌ترین ارزش‌ها را تعیین کرده و ببیند ارزش‌های اصلی شما چیست و مطمئن شوید همسرتان می‌داند این‌ها مرزهای مهمی برای شما هستند. بدین ترتیب با خودتان صادق خواهید بود و میدانید درباره چه مسائلی صحبت کنید.

۹. به صحبت‌های همسرتان گوش دهید

در دوره‌های برقراری رابطه گفته می‌شود که گوش دادن نصف از کل فرآیند رابطه است. وقتی به نیازها و خواسته‌های همسرتان گوش می‌دهید، با دقت کامل گوش دهید. این یعنی صدای تلویزیون، موسیقی، صداها بیرون و غیره را قطع کنید. گفتگوی خود را در جایی ساکت نه در

وسط یک مکان شلوغ انجام دهید. بدین ترتیب می‌توانید حرف‌های همسران را بشنوید و درک کنید. گوش دادن گامی مؤثر و لازم برای برقراری رابطه است.

۱۰. با خواسته‌های خود ارتباط برقرار کنید

پس از اینکه وضعیت رابطه‌تان مشخص شد لازم است، خواسته‌های خود را به همسران بگویید. از اهداف خود و کارهایی که دوست دارید انجام شود صحبت کند. هیچ‌کس نمی‌تواند ذهن کسی را بخواند بنابراین گفتن خواسته‌ها به همسران باعث می‌شود رابطه بسیار بهتر شود. شاید مدت‌هاست چیزی را در دلش نگه‌داشته و اگر شما پذیرای نیازهای او بدون قضاوت کردن باشید، می‌توانید یاد بگیرید چگونه با هم کار کنید.

گام ۷: تمرینات ساده روزانه برای غلبه بر به تعویق انداختن کارها



وقتی صحبت از به تأخیر انداختن کارها می‌شود، همه می‌توانند خود را در این شرایط تصور کنند زیرا هیچ‌کس نیست که بگوید تا به حال چنین کاری نکرده، حداقل یک یا دو بار در زندگی، تعویق انداختن کارها انجام شده است. وقتی قرار است موعد مقرری کاری تمام می‌شود، اضطراب شدت می‌گیرد و مجبورید پروژه را سریعاً تمام کنید. اما در درونتان، میدانید که تکمیل به موقع آن غیرممکن است زیرا هنوز کارهای انجام نشده زیادی دارید، اما تلاش می‌کنید! تعویق انداختن کارها، زندگی را وحشتناک می‌کند، پس آن را تبدیل به عادت نکنید.

بعضی‌ها تلاش خود را می‌کنند که دست از، پشت گوش انداختن کارها، بردارند اما نمی‌توانند زیرا نمی‌دانند چگونه این کار را انجام دهند. یا گاهی انگیزه لازم را ندارد. میدانم کار سختی است. باید این حقیقت را بدانید که عوامل به تعویق انداختن در هر فردی فرق می‌کند:

نویسنده پروژه‌ای که برای آن قرارداد بسته و انجام آن را به تعویق می‌اندازد. و سپس باید تمام طول روز و شب را کار کند تا آن را تحویل دهد.

دانش‌آموزی کارهای مدرسه را انجام نداده و در لحظه آخر دست به کار می‌شود. ورزشکاری داروهایش را نخورده زیرا نگران بازی فعلی است.

اگر مثال بالا را در نظر بگیرید، متوجه می‌شوید که افراد در هر یک از این موارد، آسیب زیادی می‌بینند. برای مثال ورزشکار در صورت درمان نشدن آسیب دیدگی‌اش با مشکلات زیادی مواجه می‌شود. از طرفی فشارهای هیجانی نیز وجود دارد.

در ادامه چند تمرین روزانه برایتان نقل می‌کنم که کمک می‌کند از به تعویق انداختن دست بردارید. این تمرینات کمک خواهد کرد حتی اگر احساس تنبلی یا بی‌انگیزه بودن دارید باز هم بر وسوسه به

تعویق انداختن کارها غلبه کنید. قبل از شروع، به خاطر داشته باشید که می‌توانید هر کدام از آن‌ها را انتخاب کنید. این یعنی مجبور نیستید تمام عادت‌های زیر را انجام دهید. بیایید شروع کنیم.

۱. برای موارد ضروری احتمالی، راهکار بیابید

تعلل کردن فقط یک عادت بد نیست، بلکه عادت خطرناکی است. تأثیر زیادی بر روی سلامتی شما خواهد داشت حتی ممکن است روابط عاطفی شما را با اعضای خانواده‌تان بر هم بزند و به جایی برسد که آن‌ها فکر کنند شما به آن‌ها اهمیتی نمی‌دهید. در زندگی گاهی با شرایطی غیرقابل پیش‌بینی روبرو می‌شوید مانند مرگ، بیماری و خیلی موارد دیگر. چنین موقعیت‌هایی نمی‌توانند برای شما صبر کنند و این شما را باید فوراً با آن‌ها کنار بیابید. در چنین مواردی، باید تمام کارهای برنامه‌ریزی شده خود را کنار بگذارید. گاهی اوقات، حوادث بزرگ خانوادگی تبدیل به موقعیت‌های هراس‌آور می‌شود و نمی‌توانید منکر آن‌ها شوید و به کارتان برگردید. موارد اضطراری با هشدار ظاهر نمی‌شوند، پس باید با موانعی که ایجاد شده‌اند روبرو شوید. چگونه می‌توان در شرایط اضطراری برنامه‌ریزی کرد؟ آیا قرار است همه کارها را متوقف کرده و به آن‌ها پردازید؟ یا اگر قبلاً کاری را به تعویق انداخته‌اید و ناگهان مسائل اضطراری به وجود آید، چگونه می‌خواهید از پس آن برآید؟ اگر منکر موارد اضطراری شوید چه اتفاقی می‌افتد؟

برای رسیدگی به شرایط اضطراری، باید تصویر واضح D از نوع شرایط اضطراری که با آن سروکار دارید داشته باشید. می‌توانید در مورد به عواقب اجتناب از موارد اورژانسی فکر کنید. یا به افرادی که مربوط به وضعیت اضطراری هستند فکر کنید، آن‌ها چه احساسی خواهند داشت اگر آن را نادیده بگیرید؟ چه اقداماتی که می‌توانید برای حل این مشکل ناگهانی انجام دهید تا به سر کار برگردید؟ یا می‌توانید مسئله اضطراری را به این دلیل نادیده بگیرید که تهدیدآمیز زندگی نیست؟

قبل از اینکه بیشتر در این مورد عمیق شویم، بگذارید به شما بگویم که اگر آن قدر سخت کار می‌کنید که حتی برای خانواده‌تان وقت ندارید، به این معنی است که شما چیزهای خوب زیادی را در زندگی از دست می‌دهید، این یک عدم تعادل است. شما زندگی نمی‌کنید؛ اینجاست که مفهوم کار هوشمندانه ظاهر می‌شود. وقتی به راحتی می‌توانید اطرافیان خود را فراموش کنید، یا وقتی می‌توانید به راحتی وضعیت‌های اضطراری را که برای زندگی‌تان پیش آمده نادیده گرفته و فکر کنید که مهم نیستند درحالی‌که این شرایط اضطراری درواقع به وضعیت‌های سخت تبدیل می‌شوند. البته ممکن است بگویید آن قدر سرتان شلوغ است که حتی وقت ندارید برای چیزهای

مهم وقت بگذارید، اما همه چیز به اولویت‌های شما بستگی دارد.

بنابراین هیچ پروژه، قرار ملاقات، یا جلسه‌ای ارزش چشم‌پوشی از شرایط اضطراری که شاید برای زندگی یکی از عزیزانتان پیش آمده را ندارد. پیشنهاد می‌کنم با الویت‌بندی چیزهای دیگری را، که ضروری است متوقف کنید زیرا بی‌اهمیت بودن و به تعویق انداختن فقط در مورد کار نیست بلکه در مورد زندگی نیز صادق است. اگر شرایط اضطراری را فوراً حل کنید، دیگر مجبور نخواهید بود با بدترین موارد پس از آن برخورد کنید.

اغلب اوقات، فکر می‌کنیم به تعویق اندازی تماماً در مورد کار و چگونگی تأخیر کار است. اما امیدوارم به چیزی اشاره کرده باشم که شما هم باید آن را در نظر بگیرید.

اگر فعالیت‌های مربوط به کارتان را سازمان‌دهی کنید و آن‌ها را قبل از موعد مقرر تکمیل کنید، یا اگر نیمی از کار را قبلاً انجام دهید، اگر شرایط غیرمنتظره‌ای هم پیش آید ممکن است تأثیر عمیقی بر زندگی کاری شما نگذارد. آنچه که اهمیت دارد سازمان‌دهی، برنامه‌ریزی و دانستن این است که چگونه مسائل زندگی خود را اولویت‌بندی کنید.

۲. روز خود را مرور کنید

یک روش عالی دیگر برای جلوگیری از به تعویق انداختن کارها از طریق بازبینی‌های روزانه است. اگر ده دقیقه از روز خود را به این کار اختصاص دهید، می‌توانید ارزیابی کنید که اوضاع چگونه پیش می‌رود.

زمانی که در حال بررسی امور روزانه خود هستید، می‌توانید اولویت‌های روز خود را پیدا کنید. سپس می‌توانید وظایفی را که تأثیر بیشتری بر اهداف کوتاه‌مدتان دارند آنالیز کنید. برای ساده‌تر کردن این مبحث، یک فرمت و قالب "پرسش و پاسخ" را در نظر بگیرید. جلسات برنامه‌ریزی شده که باید در آن شرکت کنید چه هستند؟ آیا ایمیلی وجود دارد که باید امروز به آن‌ها جواب بدهید؟ آیا مدرکی وجود دارد که باید امروز ویرایش شود؟ آیا قرار ملاقاتی دارید که زمان بیشتری را باید به آن اختصاص دهید؟ کدام وظایف و کارها نیازمند توجه بیشتری هستند؟

به همین ترتیب شما باید یک "پرسش و پاسخ" انجام دهید تا از چیدمان کارهای روزانه‌تان مطلع شوید. اما مجبور نیستید به سؤالاتی که قبلاً اشاره کردم، پایبند باشید. در عوض، می‌توانید "پرسش و پاسخ" خود را آماده کرده و از آن پیروی کنید. اگر این بررسی روزانه را انجام دهید، می‌توانید

زمان‌بندی را برای روز خود مشخص کنید. زمانی که چیدمان خود را دارید، می‌توانید در مسیر اصلی بمانید بنابراین دانش درستی از کارهایی خواهید داشت که به زمان بیشتر و یا واکنش سریع نیاز دارند. در نتیجه دیگر کارها را به تعویق نخواهید انداخت زیرا می‌دانید که این کار به‌طور منفی بر اهداف شما تأثیر خواهد گذاشت.

اگر می‌خواهید بهترین روش مبارزه با به تعویق انداختن کارها را بیاموزید، به اصل پارتو مراجعه کنید که در آن قانون ۸۰ به ۲۰ را می‌آموزد. سعی کنید بیشتر درباره این اصل، بدانید و یاد بگیرید و در فعالیت‌های روزانه‌تان آن را اجرا کنید.

۳. MIT یا مهم‌ترین وظایف

اگر روز خود را با لیستی از کارهایی که انجام می‌دهید، شروع کنید دیگر نمی‌توانید کارها را به تعویق بیندازید. اگر می‌خواهید کارها را در زمان مناسب و به‌درستی انجام دهید باید یک لیست ساده داشته باشید. چگونه می‌توانید این کار را انجام دهید؟ اگر بر روی مهم‌ترین وظایف خود تمرکز کنید، همه‌چیز بسیار ساده می‌شود. شما باید برای کارهایی که تأثیر قابل توجهی بر اهداف بلندمدت شما خواهند داشت، برنامه‌ریزی کنید.

این امر توسط بسیاری از متخصصانی که بر بهره‌وری متمرکز هستند توصیه می‌شود. نکته اینجاست که سه وظیفه مهم را باید تا پایان روز انجام دهید را انتخاب کنید. بهتر است دو کار مهم را که مهلت‌های زمانی کوتاه‌تری دارند در ابتدا و نهایتاً کار سوم را که بروی هدف شغلی بلندمدت شما تأثیر خواهد گذاشت را در آخر انتخاب کنید. اگر شما به مفهوم MIT دقت داشته باشید، می‌توانید تعلل در کارها را محدود نمایید. هنگامی که دو فعالیت مهم را به پایان می‌رسانید، علاقه‌مند به انجام فعالیت‌های دیگر تا پایان روز خواهید بود. و این موضوع انگیزه مهمی در شکست برای تمایل به تعویق اندازی است.

۴. ماتریکس آیزنهاور

چه کسی بهره‌وری را دوست ندارد؟ چه کسی خوشحال نمی‌شود از اینکه همه‌چیز طبق برنامه‌ریزی پیش برود؟ اما گاهی اوقات، کارها آن‌طور که شما برنامه‌ریزی کرده‌اید، کارساز نیستند. اگر زندگی شما چیزی مثل مال من است، و با شرایط اضطراری و تغییرات مداوم پر شده، شما باید توانایی تصمیم‌گیری سریع داشته باشید.

اگر می‌خواهید یک تصمیم سریع بگیرید، به حمایت "ماتریکس آیزنهاور" نیاز دارید. بنیان‌گذار این مفهوم، (دوایت دیویس آیزنهاور)، ژنرال ارتش بود. به همین دلیل بود که این ایده را اختراع کرد. همیشه این امکان وجود ندارد که براساس برنامه زمانی که در ارتش تنظیم شده کار کنید. تغییرات ناگهانی و مهمی در زندگی رخ خواهد داد. در چنین مواردی، مفهوم "آیزنهاور" راهنمای خوبی خواهد بود.

اگر آیزنهاور این مسئله را در ارتش به کار برد، دلیلی وجود ندارد که ما نتوانیم از آن در زندگی خود برای اجتناب از به تعویق انداختن استفاده کنیم! زمانی که با این مفهوم سروکار دارید، نباید چهار ربع مربوط به آن را فراموش کنید. با تمرکز بر روی این ربع‌ها، قادر خواهید بود وظایف روزمره خود را بر طبق آن انجام دهید. اجازه دهید به جزئیات آن‌ها اشاره کنم:

ربع ۱: هم ضروری و هم مهم

کارهایی که باید ابتدا کامل شوند چون آن‌ها از هر کار دیگری مهم‌ترند و مستقیماً با اهداف شغلی شما سروکار دارند.

به‌علاوه، باید وظایف را درست از آنجاکه ضروری هستند کامل کنید. اگر این کارها را کامل کنید، می‌توانید از عواقب منفی جلوگیری نمایید. زمانی که تکالیف خودتان را به پایان رساندید، قادر خواهید بود بر روی کارهای دیگر تمرکز کنید.

به‌عنوان مثال، اگر باید پروژه‌ای را تا پایان روز ارسال کنید، توجه کامل شما باید به این پروژه باشد چون هم ضروری و هم مهم است.

ربع ۲: مهم است، اما ضروری نیست

وظایف تحت عنوان ربع دوم یا Q۲، مهم هستند، اما ضروری نیستند. اگرچه ممکن است تأثیر زیادی داشته باشند، اما به اندازه Q۱، حساس نیستند. Q۲ را با Q۱، مقایسه کنید، سپس تفاوت را به‌وضوح درک خواهید کرد. به‌طور معمول، وظایف Q۲ شامل آن‌هایی هستند که تأثیر زیادی بر زندگی کوتاه‌مدت و یا اهداف زندگی شما دارند. بله، باید زمان و توجه بیشتری به این وظایف اختصاص دهید.

اما به‌ندرت این کار را انجام می‌دهید چون ذهن شما می‌داند که کارها در Q۲ می‌توانند صبر کنند. درعین حال، بر روی وظایف در ربع دیگر متمرکز خواهید بود. این اشتباه را نکنید چون اهداف

بلندمدت شما دلیل وجود اهداف کوتاهمدت شما هستند. برای مثال: سلامتی، یکی از عوامل مهم است، بنابراین اگر زمان کافی را صرف آن نکنید، پشیمان خواهید شد. بالین حال، وقتی سرتان شلوغ است، بعید است زمان را صرف کارهای مربوط به سلامتی تان کنید. به خصوص اینکه ملزم به پاسخ دادن به کسی در مورد کارهایتان نیستید.

ضلع ۳: ضروری اند اما مهم نیستند

وظایف تحت ربع ۳ [یا همان Q۳] ضروری هستند، اما لزوماً مجبور نیستید وقت خود را صرف آن‌ها کنید. می‌توانید وظایف محول شده را به کسی که می‌تواند کار را انجام دهد واگذار کنید. این وظایف چندان مهم نیستند، بنابراین واگذاری‌شان مشکلی ندارد. این وظایف اغلب از طرف یک شخص ثالث انجام می‌شوند و وظایف ضلع سوم تأثیر مستقیمی بر اهداف شغلی ندارند. اما زمانی که در حال رسیدگی به وظایف Q۳ هستید، باید وظایفی را که به شما محول شده یادداشت کنید. برای مثال، اگر در پروژه‌ای حساس که زمان در آن مهم است کار می‌کنید و تلفن زنگ می‌خورد شاید به آن پاسخ دهید. یا گاهی اوقات شاید تماس مهم نباشد. برای چنین فعالیت‌هایی می‌توانید یک نفر را تعیین کنید. حتی اگر درخواست فوری است، باز هم می‌توانید آن را به فردی که می‌تواند آن را کنترل کند، محول کنید. از این طریق، قادر خواهید بود که روز خود را مدیریت کنید.

ضلع ۴: نه مهم، نه ضروری

وظایف زیر شامل وظایفی است که باید از آن‌ها اجتناب شود. این کارها وقت شما را به صورت غیرضروری هدر می‌دهند. اگر هیچ زمانی را صرف کارهای Q۴ نکنید، قادر خواهید بود زمان بیشتری را برای کارهای مهم صرف کنید. تابه‌حال، احتمالاً متوجه شدید که وظایف Q۴ چگونه‌اند. به هر حال، فعالیت‌هایی مانند تماشای تلویزیون، گشت‌وگذار در اینترنت، بازی کردن و چیزهای دیگر. بنابراین آیا باید Q۴ را حذف کنید؟ نه! نباید. اگر سبک زندگی متعادلی نداشته باشید حتی شاید نتوانید شغل‌تان را حفظ کنید. کارهایی که در Q۴ انجام می‌شود به شما کمک می‌کند استراحت ۵ دقیقه‌ای داشته باشید و یا کمی از کار دور شوید اما این کارها زمانی که می‌خواهید مفید باشید، نباید در ذهنتان وجود داشته باشد.

برای استفاده از مدل برنامه‌ریزی "ماتریکس آیزنهاور" در زندگی، با کشیدن یک جدول بر روی یک تکه کاغذ یا مجله شروع کنید. سپس جدول را به چهار ستون و هفت سطر تقسیم نمایید. ردیف‌ها را طبق روز تقسیم کنید و ربع‌ها را به ستون‌ها اضافه کنید. سپس هفته خود را آنالیز کنید. اما فعلاً

چیزی ننویسید. قبل از اینکه روز را شروع کنید، فکر کنید، دوباره آنالیز نمایید و وظایف را به عنوان هر ماتریکس تخصیص دهید. اگر چیز دیگری پیش بیاید، شما باید کمی زمان بگذارید تا ماهیت کار را تحلیل و سپس آن را در ربع مناسب جدول دسته بندی کنید.

پس از هفت روز می توانید جدول را مطالعه کرده و کارایی و سودآوری خود را ارزیابی نمایید. شاید برای بار اول زیاد جالب نباشد، اما تسلیم نشوید. تلاش کنید و در نهایت متوجه خواهید شد زمانی بیشتری صرف کارهای مهم و ضروری می کنید.

اگر این تکنیک را ادامه دهید در نهایت وظایف روزانه خود را منظم خواهید کرد و موفقیتان روز به روز بیشتر خواهد شد.

۵. سریعاً وارد عمل شوید

گاهی اوقات کارهایی را انجام می دهید که به زمان زیادی نیاز ندارید، حتی پنج دقیقه هم لازم ندارد، باین حال آن را هم به تعویق می اندازید. به عنوان مثال، تمیز کردن بعد از شام، ارسال یک ایمیل، یا حتی عوض کردن لباس (این تنبلی است). حتی اگر این کارها وقت زیادی نمی گیرد، باز هم شما این کار را نمی کنید چون خودتان را بیش از حد مشغول می دانید.

روش شما برای نادیده گرفتن کارهای سریع و یا جزئی، گفتن این است که سرتان شلوغ است و کارهای زیادی برای انجام دادن دارید. اما مشکل این است که هر زمان کارهای جزئی را به تأخیر بیندازید، جمع شده و به انبوهی از کارها تبدیل می شود، و ممکن است در انتها مجبور شوید با کارهای بزرگی کنار بیایید. اگر سریعاً عمل نکنید، باید چند روز مرخصی بگیرید، تا کارهای زیادی انجام دهید.

همچنین، اگر کارهای جزئی را به سرعت انجام دهید، قادر خواهید بود از انباشته شدن آن ها در کارهای بزرگ تر جلوگیری کنید. دو تمرین عالی برای آنکه بتوانید کارهای جزئی را به سرعت انجام دهید و از به تعویق انداختن آن ها جلوگیری کنید.

تمرین اول: قانون دو دقیقه ای یکی از روش هایی است که می توانید از آن پیروی کنید. اگر فکر می کنید که کار فقط دو دقیقه یا کم تر طول می کشد، می توانید به جای اینکه آن را پشت گوش بیندازید، انجامش دهید، مگر نه؟ بنابراین هر وقت که به کارهای جزئی رسیدید، فکر کنید که چقدر طول می کشد تا آن کار را تمام کنید. پس چرا این کار را نکنم؟ همچنین اگر این عادت را

همیشه تکرار کنید، احساس خواهید کرد که منفی‌گرایی زیادی از میان خواهد رفت و زمان بیشتری برای صرف کارهای مهم خواهید داشت. علاوه بر این، احساس خواهید کرد که منظم‌تر از قبل هستید.

در مقایسه، اگر کاری بود که به بیش از ۵ دقیقه زمان نیاز دارد، باید برای انجام آن برنامه‌ریزی کنید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

دومین تمرین: انجام دادن تمام وظایف ممکن است. اجازه دهید یک مثال بزنم، مثلاً یک ایمیل دریافت کرده‌اید و حتی علیرغم اینکه نیاز به جواب دارد، پاسخ آن را به تعویق می‌اندازید. اما بعد وقتی آن را بررسی می‌کنید، جزئیات مربوط به خود ایمیل را فراموش کرده‌اید و بنابراین باید دوباره همه چیز را مرور کنید و وقت بیشتری صرف آن کنید پس به جای اینکه این کار ساده را به یک کار بزرگ تبدیل کنید، می‌توانید به راحتی آن را همان اول انجام دهید. مفهوم مدیریت واحد به شما کمک می‌کند تا کارها را به نتیجه برسانید. اگر بتوانید به وضوح پایان تعلل کاری را ببینید، پس باید اقدامات لازم برای جلوگیری از آن را انجام دهید.

برای مثال، می‌توانید ظرف‌ها را همین الآن بشویید به جای اینکه بعداً که انباشته‌تر شد، به سراغشان بروید. همچنین، وظایف کوتاهی دیگری وجود دارند که باید فوراً تکمیل کنید.

اگر این مفاهیم را دنبال کنید، قادر خواهید بود کارهای جزئی را به سرعت انجام دهید و بر تعویق اندازی کارها غلبه کنید. در حقیقت، استرس همراه با به تعویق انداختن نیز می‌تواند به طور کامل حذف شود.

این تمرینات ساده کمک می‌کند با پشت گوش انداختن کارها مبارزه کنید. لازم نیست نگران باشید یا دیدگاه بدی نسبت به خودتان به دلیل تعلل کاری داشته باشید. همه ما گاهی چنین رفتارهایی داریم. اما همه می‌توانند اگر تلاش کنند بر آن غلبه نمایند. حالا دیگر چند ترفند مفید برای تمرین کردن دارید. می‌توانید از آن‌ها استفاده کرده و تغییرات احتمالی را به نسبت قبل بسنجید.

شما بیشتر از آن چیزی که تصورش را می‌کنید، قوی هستید، پس فقط کافی است تصمیم بگیرید که به یک فرد مفید و فعال تبدیل شوید که حتی کارها را زودتر از موعدشان انجام می‌دهد.

راهنمای حل مشکلات (اگر هیچ کدام کمکتان نکرد)

این یک فصل کوتاه برای جمع‌بندی و تکمیل هر آنچه است که در این کتاب آموخته‌ایم، صرف‌نظر از نتیجه‌گیری، این بخش یک راهنمای کوتاه برای کمک به شما، در هنگام سقوط از مسیر و یا قرار گرفتن در روزهای تاریک و چالش‌برانگیز است.

به راه خود ادامه دهید: فرض کنیم شما همه کارها را انجام دادید، تکنیک‌هایی را که در این کتاب بیان شده را تمرین کردید، اما انگار هیچ اتفاقی نیفتاده است. فکر منفی شما برگشته، شروع به

نگرانی کرده و دوباره همه چیز را خراب کردید، و فقط نیاز به بازگشت سریع دارید. اینجاست که در سه مرحله آسان می‌توانید به مسیر خود ادامه دهید:

۱. مشکل را شناسایی کرده. و علت ریشه‌ای را پیدا کنید معمولاً وقتی سعی می‌کنیم که کار جدیدی انجام دهیم، عادت‌های قدیمی ما سعی می‌کنند راهشان را به زندگی‌مان باز کنند بنابراین تغییر دادن عادات کار ما را دشوار می‌سازند و ما نمی‌توانیم ریشه مشکل‌مان را پیدا کنیم. سعی کنید با پرداختن به محرک‌ها، ریشه این مشکل را مجدداً شناسایی کنید. در اینجا چند محرک وجود دارند که ممکن است باعث شوند شما از مسیر خود خارج شوید:

- استرس ناشی از تغییرات و روابط.

- خستگی از عدم پیشرفت.

- بیماری مزمن و یا آسیب دیدگی.

- تغییر در محیط زندگی مانند جابه‌جایی یا رفتن به تعطیلات.

- انجام زود هنگام خیلی از کارها.

به‌منظور جلوگیری از فلج شدن تحت تأثیر عادات قدیمی، به خودتان زمان بدهید تا عوامل ترغیب‌کننده شکست را شناسایی کنید. شکست را فرصتی برای شروع دوباره با دانش جدید بدانید.

۲. با تمرین آموزش عادت مثبت، رفتار خود را از نو شروع کنید

به اصول اولیه برگردید و به خودتان یادآوری کنید که نشخوار فکر قصد انجام هیچ کاری را ندارد، بلکه فقط شما را به عقب بازمی‌گرداند. افکار خود را نادیده بگیرید، در عوض آن‌ها را تأیید کنید و به یاد داشته باشید که آن‌ها وجود دارند؛ یک زمان برای رسیدگی به نگرانی‌تان تنظیم کنید و برای مقابله با آن نگرانی‌ها در طی زمان تعیین شده آن‌ها را یادداشت کنید و بعد به آن‌ها بپردازید. مدیتیشن را تمرین کنید، و اگر نتوانستید، خود را وقف ورزش کنید. انجام این کارها به آرامی، مغز شما را مجبور می‌کند تا عادات خود را به خاطر داشته باشد و شما را در طول مسیر به چالش بکشد تا الگوهای فکری خود را اصلاح کنید. زمانی که این کار را دوباره انجام می‌دهید، به عقب برگردید و اهداف کوچکی تعیین کنید و زمانی که آن‌ها را به انجام رسانید، به خودتان پاداش بدهید.

۳. یک رویکرد متفاوت را امتحان کنید

همه روش‌ها برای همه افراد نتیجه نمی‌دهد، بنابراین یک رویکرد متفاوت پیدا کنید که مناسب

شما باشد. به عنوان مثال، اگر زمانی را که برای رسیدگی به نگرانی‌تان در نظر گرفته‌اید، درست بعد از شام است یعنی حدود ۶ بعدازظهر، وقت رسیدگی به نگرانی‌تان را قبل از شام، حدود ۳ بعدازظهر تنظیم کنید. یا شاید وقتی از خواب بیدار می‌شوید، شروع به ورزش می‌کنید، بعد از آن دوش می‌گیرید، اما حالا وقت کافی ندارید و تمام روزتان را به خاطر این برنامه به سرعت سپری می‌شود. بنابراین درست قبل از اینکه برای خوابیدن آماده شوید، ورزش کنید. با پیدا کردن یک روش متفاوت، ممکن است چیزی را پیدا کنید که با برنامه شما بهتر عمل می‌کند، سپس به آسانی به مسیر خود برسید.

اضطراب (نگران) پنج دقیقه‌ای یا کم‌تر و اختلالات روحی دیگر امکان ظهور عادت‌های قدیمی را افزایش می‌دهند. زیرا نگرانی به ما اجازه می‌دهند آنچه را که برایمان آشنا و "امن" است انجام دهیم، اضطراب تغییر را دوست ندارد و به نظر می‌رسد که شما دائماً نیاز به شروع مجدد دارید چون به نگرانی‌ها اجازه می‌دهید دوباره ظاهر شوند و به جای آن که به جلو حرکت کنید به عقب سقوط می‌کنید. ترفند غلبه بر این مشکل، راه‌هایی برای آرامش فوری است. در اینجا راه‌هایی برای انجام این کار پیشنهاد می‌شود:

۱. بازی ۵-۵-۵ را انجام دهید

بازی ۵-۵-۵ یک تکنیک پایه است. به اطراف اتاق نگاه کنید و پنج چیز را که می‌بینید، نام ببرید. چشمان خود را ببندید، یک نفس عمیق بکشید و پنج چیز را که می‌توانید بشنوید، نام ببرید. چشم‌ها را بسته نگه دارید، یا آن‌ها را باز بگذارید، پنج بخش بدنتان را تکان دهید و آن‌ها را نام ببرید. (برای مثال، مچ دستتان را تکان دهید و با صدای بلند بگویید "مچ"، انگشتان پای خود را تکان دهید و با صدای بلند بگویید "پاها" دوباره شروع کنید و تا زمانی که احساس آرامش پیدا نکردید این کار را انجام دهید. کاملاً در لحظه باشید انگار برای اولین بار است که در حال مشاهده، شنیدن و حرکت کنید.

۲. یک تمرین سریع انجام دهید

به بالا و پایین ببرید، دایره‌وار حرکت کنید، بدن خود را کشش دهید، ماهیچه‌های صورت خود را حرکت دهید، هر قسمت از بدن خود را تکان دهید، برقصد، و یا هر فعالیت دیگری که بدنتان را حرکت می‌دهد انجام دهید.

برای ورزش هر کاری می‌توانید انجام دهید، برای تغییر محیط و حال و هوایتان دویدن یا پیاده‌روی

سریع و یا پیاده روی آهسته را انجام دهید

گاهی اوقات تمام چیزی که بدنتان برای عبور از هجوم اولیه اضطراب نیاز دارد، یک تمرین کوچک است. درحالی که ورزش می کنید، به احساس ضعیف پاهای خود و یا خارش در نوک انگشتانتان توجه کنید. با این کار مغزتان، شما را آموزش می دهد تا بر این احساسات ناخوشایند به خوبی غلبه کنید.

۳. یک دستمال سرد بر روی گردن خود قرار دهید.

با گذاشتن پارچه سرد بر روی گردن خود، یا یک تکه یخ در دست و یا دوش آب خنک، اضطراب را از سیستم بدن خود خارج می کنید. گاهی اوقات تمام بدن نیاز به یک شوک سریع برای جلب توجه شما از اضطراب و یا افکار مضطرب دارد.

۴. موز یا لیمو بخورید

چشیدن مزه ها روشی سریع برای شوک وارد کردن به سیستم بدن است. خوردن لیمو باعث می شود که صورت در هم برود و بدنتان تکان بخورد و بنابراین نگرانی ها یا نشخوار فکر که باعث اضطراب می شوند فوراً متوقف می شوند. موز بسیاری از مواد غذایی و ویتامین ها را در خود دارد که باعث می شود سطح قند شما به حالت عادی بازمی گرداند.

گاهی ممکن است حمله قندی از زیادی یا کمبود دریافت قند داشته باشید، بنابراین موز این سطوح را به حالت نرمال برگرداند که باعث می شود شما احساس آرامش کنید.

۵. از اضطراب خود سؤال کنید

قبل از این که برسید تا افکار خود را بیان کنید، سؤال کنید.

چه چیزی موجب اضطرابتان می شود؟ کدام یک از اختلالات شناختی این افکار را زیر نظر دارند؟ آیا شما توانایی تان برای کنترل این کار را در نظر گرفته اید؟ آیا این یک هشدار اشتباه است که فقط ذهنتان را درگیر کرده؟ در این باره چه کار می توانید بکنید؟ بدترین اتفاقی که ممکن است رخ دهد چیست؟ زمانی که برای پاسخ دادن به این سؤالات وقت صرف می کنید، متوجه خواهید شد که ذهن شما گنجایش توجه کافی برای ارسال علائم منفی به بدن و هم زمان فکر کردن در مورد نحوه پاسخ دادن به این سؤالات را ندارد.

زمانی که، این سؤالات پاسخ داده می شوند، شما احساس آرامش خواهید داشت، حال یک دقیقه

وقت بگذارید تا روی تنفس خود تمرکز کنید، بنشینید و مراقب نفس خود باشید.

روش‌های سریع برای کاهش تفکر منفی

روزهایی که ذهنتان همه چیزهای مثبت را در خود غرق کرده، و متوجه می‌شوید در گفتگوی بی‌نتیجه، ذهن احاطه شده و در تفکر منفی گرفتار شده‌اید.

این روش‌های آسان را دنبال کنید تا به سرعت از افکار منفی خارج شوید:

۱. توقف نشخوار فکر

این تکنیک مستلزم آن است که به سرعت عمل کنید. وقتی متوجه می‌شوید افکار منفی دارید، آن‌ها را قطع کنید. در ذهن خود، فریاد بزنید "بسه". به افکار منفی توجه نکنید، بحث نکنید، از خودتان دفاع نکنید، یا آن را آنالیز نکنید. فقط آن را قطع کنید، انگار که اصلاً وجود ندارد. فوراً به چیز دیگری فکر کنید و یا کار دیگری انجام دهید. عامل حواس‌پرتی پیدا کنید تا دیگر به افکار منفی‌تان گوش ندهید.

۲. بر روی افکار برجسب بزنید

اگر توقف افکار نتیجه نداشت، بروی آن‌ها برجسب بزنید. قبول کنید که چیزی که به آن فکر می‌کنید منفی است، و به خودتان یادآوری کنید که این تنها یک فکر است.

شما می‌توانید تصمیم بگیرید که به آن توجه کنید و یا آن را نادیده بگیرید، یا این که مجبور نیستید بر اساس آن عمل کنید چون فقط یک فکر است و عمل شما را تعریف نمی‌کند.

افکار منفی فقط در صورتی قدرت کنترل شما را دارند که به آن‌ها کنترل اعمالتان را بدهید، آنجاست که قدرت پیدا می‌کنند. این موضوع ارتباطی با چگونگی به چالش کشیدن افکار ندارند، بلکه نحوه واکنش ما نسبت به آن‌ها مهم است. وقتی در مورد آن‌ها کاری انجام ندهیم، ما کنترل خود را دوباره به دست می‌آوریم.

پس تکرار کنید، "این تنها یک فکر منفی است، و من مجبور نیستم کاری در این مورد انجام دهم".

۳. بزرگنمایی افکار

یک راه دیگر برای کنترل افکار منفی، مبالغه کردن در تفکر اصلی است. برای مثال، تصور کنید که سعی دارید چیزی یاد بگیرید، اما متوجهش نمی‌شوید. ساعت‌ها تلاش کردید و بازهم متوجه نمی‌شوید و فقط به این فکر کرده‌اید که، "هیچ فایده‌ای ندارد، من احمق و هرگز یاد نخواهم

گرفت". پس؛ درنهایت آن فکر منفی خود را صدیق کنید و سپس در آن اغراق کنید شروع به تخیل کنید که آن را تبدیل به یک شوخ طبعی کرده‌اید و بگویید: "بله درواقع، من آن قدر احمق هستم که اگر سعی کنم حتی یک لامپ هم نمی‌توانم عوض کنم. و چون من احمق هستم همه متوجه خواهند شد و به من خواهند خندید". بعد از اینکه کار آن‌ها تمام شد، من به آن‌ها دلیلی برای خندیدن می‌دهم و مثل یک کانگورو شروع به پریدن می‌کنم، و مثل یک خر فریاد می‌زنم، تا جایی که همه، از جمله خودم، می‌خندم. بعد از آن، فقط به خودم نشان خواهم داد که چقدر احمقانه، احمق هستم". و به این شکل ادامه دهید، و با استفاده از قدرت تخیل خود به همان اندازه که می‌توانید طعنه‌آمیز و خنده‌دار عمل کنید، شما می‌توانید، هر آنچه را که به عمد می‌گویید شخصی نگیرید. پس از این روش کار شرط می‌بندم، ذهنت ساکت خواهد شد.

۴. مقابله کردن

این روش برخلاف روش قبلی است. زمانی که ذهن شما می‌گوید، "من خیلی احمق هستم"، دقیقاً برعکس آن را بگویید. بنابراین با خود این‌طور بگویید به نظر می‌رسد که "من باهوش‌ترین فرد در این اتاق هستم" و اگر ذهنتان بگوید: "من هرگز به اندازه کافی خوب نخواهم بود" بگویید: "من همیشه به اندازه کافی خوب خواهم بود". و یا اگر ذهنتان می‌گوید: "من آن قدر احمق هستم که نمی‌توانم این چیزها را درک کنم". بگویید "من همیشه باهوشم و این چیزها را به خوبی درک می‌کنم". دلیل این کار آن است که وقتی ما زیادی درباره تفکرات منفی فکر کنیم، معمولاً از اجرای کردن آن‌ها می‌ترسیم. و وقتی در ذهن بترسیم، ترس حقیقی می‌شود زیرا به دلیل درگیری ذهنی و توجه بیش از حد به آن (نسخوار فکر) نمی‌توانیم کار را انجام دهیم. پس وقتی برعکس افکارمان را می‌گوییم، درواقع به آن‌ها توجهی نداریم بلکه ذهن را بر آن می‌داریم تا مثبت فکر کند.

۵. دادن تأییدیه‌های مثبت به هر تفکر منفی

برای هر تفکر منفی، دو تأییدیه مثبت بیاورید. وقتی مغز می‌گوید: من به اندازه کافی خوب نیستم اول بگویید: "من امروز برای دنیا به اندازه کافی ارزشمندم و از این بابت بسیار سپاسگزارم" و برای جمله مثبت دوم بگویید: "من خیلی زیبا هستم". دلیل اینکه دو تأییدیه مثبت برای هر فکر منفی می‌دهیم آن است که بیشتر بر روی تفکر مثبت متمرکز شویم تا منفی، و اینکه در طول روز، حس بهتری نسبت به خود خواهید داشت و به خودتان به خاطر این حس امتیاز می‌دهید، زیرا تفکرات منفی می‌تواند اگر به آن اجازه دهیم همه چیز را از من بگیرد.

نتیجه‌گیری

امیدوارم از خواندن این کتاب و روش توقف صداهاى آزادهنده ذهنى لذت برده باشید. تکنیک‌هاى مطرح شده در رابطه با تفکر منفى، نشخوار فکر و نگرانى بیش‌ازحد امور، همگى برگرفته از تحقیقات علمى بوده است و با اطمینان اعلام مى‌کنم که همه آن‌ها کاملاً درست هستند. این تکنیک‌ها توسط بسیاری از متخصصان بررسى و بحث شده‌اند و افراد زیادى آن‌ها را امتحان کردند. روش‌هاى مفید هستند و اگر ذهن، جسم و روحتان را با آن‌ها هم مسیر کنید نتیجه خواهند داد.

امیدوارم به تمرین این تکنیک‌ها ادامه دهید و روش‌هاى مقابله با تفکر منفى و نگرانى غیرقابل قبول، را بیاموزید. تنها توصیه باقى‌مانده من به شما در انتهای این کتاب آن است که برگردید و قسمت‌هاى موردعلاقه‌تان از کتاب را هایلایت کرده یا گوشه صفحه را تا بزنید تا بتوانید بعداً به سراغشان بروید. بدین ترتیب در شرایطى که تلاش مى‌کنید به سمت جلو پیش بروید و یا دچار مشکل مى‌شوید کافى است به این صفحات مراجعه کرده و مشکلات خود را حل کنید.

موفق باشید و سالم بمانید.

HOW TO STOP OVERTHINKING

THE 7-STEP PLAN TO CONTROL AND ELIMINATE NEGATIVE
THOUGHTS, DECLUTTER YOUR MIND, AND START THINKING
POSITIVELY IN 5 MINUTES OR LESS

CHASE HILL
SCOTT SHARP

TRANSLATOR:
HANIEH SHAHBAZIAN

فکر مزاحم معمولاً به یکباره نمایان میشود اما وقتی
تبدیل به عادت شود تمام زندگی روزمره را مختل
میکند و مشکلی بزرگ خواهد شد.
تفکر بیش از حد، باعث از دست دادن تمرکز بر روی
مهمترین مسایل در زندگی میشود.
اگر توانایی یا عاملی برای توقف افکار منفی و مزاحم
وجود داشت آیا از این فرصت استفاده نمیکردید؟
این کتاب همان کلید رهایی از تفکرات منفی و
توقف نگرانی هاست.

ISBN: 978-622-7224-75-7



9 786227 224757



انتشارات امید سطور