

## چگونه افکار منفی را از خود دور کنیم؟

وقتی افکار منفی سراغ آدم‌ها می‌آید، ذهن آن‌ها را درگیر خود می‌کند که در آخر موجب ناراحتی آن‌ها می‌شود. علت به وجود آمدن افکار منفی می‌تواند اشتباه کردن در یک کار یا هر چیزی دیگر می‌تواند می‌باشد که منجر به استرس، نگرانی و ترس می‌شود.

روانشناسان معتقدند که تفکر بیش از حد می‌تواند باعث بروز اشکالات اساسی در اعمال انسان شود، به ویژه برای خانم‌هایی که در استرس و ناامیدی بسر می‌برند، به اضطراب و افسردگی شان منجر خواهد شد.

ما ممکن است در گذشته اشتباهاتی کرده باشیم که باعث نگرانی و تنش ما در زمان حال باشد و این موضوع می‌تواند در آینده به نتایج و افکار منفی منجر شود. ما احتمالاً بیش از اندازه به تجزیه و تحلیل تجارب معمولی و تعاملاتمان می‌پردازیم و این در حالی است که بسیاری از مشغولیات ذهنی ما، حتی وجود خارجی هم ندارند.

بسیاری از مواقع به محض این که اتفاق بدی رخ می‌دهد، ما آن را با اتفاقات بد گذشته پیوند می‌دهیم و شروع به احساس ناراحتی و غم می‌کنیم و شاید همین حالا در مورد بسیاری از مشکلات که احتمال می‌دهیم به نتایج منفی برسد، به خود سخت بگیریم و مضطرب باشیم.

اگر شما بسیاری از مواقع خود را در چنین موقعیت‌هایی می‌یابید، به قول روانشناسان؛ “بیش از اندازه متفکر” هستید و این طرز فکر می‌تواند به سلامتی شما آسیب شدید برساند.

### از بین بردن افکار منفی

بسیاری از مطالعات علمی ثابت کرده اند که روش سرکوب افکار منفی نه تنها کارآیی ندارد، بلکه باعث بازگشت آنها با شدت بیشتری نیز می‌گردد. برای انسان؛ تکرار تجربیات بیهوده و بی نتیجه، بسیار کسل کننده و رنج آور است. در ادامه راه‌هایی برای از بین بردن افکار منفی معرفی می‌گردد.

## تمرکز بروی حواس پرتی

گرایش طبیعی انسان در هنگام تلاش برای خاموش کردن ذهن و افکار منفی و تمرکز بروی یک موضوع خاص، این است که بروی موضوعات دیگر فکر می کند یا بقول معروف؛ حواس انسان پرت می شود. ذهن در اطراف و به صورت سرگردان به دنبال موارد جدیدی است که بروی آنها متمرکز شود و نه آنچه که مورد نیاز در آن لحظه است.

پرت اندیشی کارآیی ندارد، با این حال؛ مطالعات نشان داده اند که اگر بروی یک چیز منحرف شوید بهتر از آن است که ذهن شما سرگردان باشد، زیرا که سرگردانی بی هدف ذهنی با ناخشنودی همراه خواهد شد. پس بهتر است که بروی یک موضوع تمرکز کنید، مثلاً؛ یک قطعه موسیقی یا یک برنامه جالب تلویزیونی.

## جلوگیری از استرس

یکی دیگر از روش های شهودی برای اجتناب از افکار ناخواسته تکراری، تحت فشار قرار دادن خودمان است. در اینجا ایده این است که؛ شتاب و عجله مقدار کمی انرژی روحی برای رهایی از افکار منفی و مزاحم صرف می کند. تحقیقات علمی نشان می دهد که این رویکرد نادرست است. در واقع؛ مانند حواس پرتی، استرس نیز باعث بازگشت قوی تر افکار منفی و مزاحم می شود. بنابراین، از این روش برای جلوگیری از افکار منفی نباید استفاده کرد.

## به تاخیر انداختن اندیشه برای بعد

در حالی که تلاش مداوم برای سرکوب اندیشه های مزاحم باعث بازگشت شدیدتر آنها می شود، پژوهشگران در تحقیقات خود از کسانی که افکار مضطرب دارند، خواستند که نگرانی خود را به مدت نیم ساعت به تعویق اندازند. برخی مطالعات نشان دهنده آن است که افراد این کار را به عنوان مرحله جانبی سرکوب اندیشه های مزاحم می شناسند.

بنابراین، نگرانی خود را برای مدت معینی به تاخیر اندازید و احتمالاً این روش به راحت شدن ذهن شما در این مدت کمک خواهد کرد.

در طول روز همهی ما ممکن است لحظات ناخوشایندی را تجربه کنیم. گاهی بی‌حوصله هستیم، افکار منفی به سراغمان می‌آیند، غر می‌زنیم یا به عبارتی حالمان خوب نیست. نمی‌توانیم بگوییم و بخندیم، شوخی کنیم و لذت ببریم. میزان شادی و سرحال بودن رابطه‌ی مستقیمی با توانایی مدیریت افکار منفی دارد. اما واقعا علت افکار منفی چیست و چگونه می‌توانیم آنها را متوقف کنیم؟ راه‌های متفاوتی برای مواجهه با افکار منفی وجود دارد، می‌توان آنها را پذیرفت، نادیده گرفت یا به شکلی منطقی با آنها روبه‌رو شد. افکار منفی کیفیت زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند، اعتماد به نفس و عزت نفس ما را مخدوش می‌کنند و به زبان خودمانی روزگارمان را سیاه می‌کنند. در ادامه با ما همراه باشید تا دریابید علت افکار منفی چیست و چگونه می‌توان از آنها پرهیز کرد.

## ۱. ترس از آینده

انسان به شکل طبیعی از ناشناخته‌ها می‌ترسد، به همین دلیل از زمان‌های باستان همواره به دنبال پیشگویی و کشف رازهایی در آینده بوده است. از کفیبینی و رصد ستارگان گرفته تا انواع و اقسام فال‌ها و پیشگویی‌ها که البته شکل تکامل‌یافته‌ی این علاقه به آینده‌نگری، منجر به پیشرفت‌هایی در زمینه‌ی پیش‌بینی آب و هوا و... نیز شده است. اما گذشته از اینها، ترس از آینده گاهی زندگی روزمره‌ی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و منجر به ایجاد افکار منفی می‌شود. این دلشوره از آنچه در دو ساعت دیگر در جلسه‌ی کاری رخ خواهد داد، شروع می‌شود و تا اندیشیدن به سال‌های دورتر ادامه پیدا می‌کند. ترس از آینده واقعا بیهوده و غیرمنطقی است. ترس از آنچه که هنوز رخ نداده است یا شکست‌هایی که نیامده، خوشی‌های فعلی و لحظات کنونی ما را از بین می‌برد.

یکی از بهترین روش‌ها برای مقابله با ترس از آینده و دور کردن افکار منفی ناشی از آن، برنامه‌ریزی است. وقتی برنامه‌ریزی نداشته باشیم، دلهره به سراغمان می‌آید. برنامه‌ای گام به گام و مشخص، دورنمای خوبی از آنچه پیش روی است در اختیار ما می‌گذارد.

برنامه‌ریزی را با چشم‌اندازی کوتاه‌مدت شروع کنید و بعد از اینکه در این زمینه حرفه‌ای شدید، برنامه‌ریزی روی اهداف بلندمدت را شروع کنید.

## ۲. اضطراب زمان حال

اگر جلوی افکار منفی را نگیریم، همواره نگران و مضطرب خواهیم بود. «وای زیر گاز و خاموش کردم یا نه؟»، «در کاملاً قفل شد یا نه؟» و هزار نگرانی ریز و درشت دیگر. نگرانی حالتی از ترس توسعه‌یافته است. ترس از اینکه چیز مهمی را فراموش کرده باشیم. نگرانی در دنیای امروز با سرعت بالای زندگی همواره برای حضور در زندگی ما کمین کرده است. نگرانی و تشویش از دیوارهای نازک ترس عبور می‌کنند و به سادگی چون بختکی سیاه، شادی و نشاط و سلامت ما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهند.

ساده‌ترین راه مقابله با نگرانی‌های ریز و درشتی که حال ما را خراب می‌کنند و خوشی‌های لحظه‌ای مان را نابود می‌کنند، اولویت‌بندی کارها است. قبل از برنامه‌ریزی که در قسمت قبلی شرح داده شد، باید کارها را به ترتیب ارجحیت، اولویت‌بندی کنیم. مثلاً خانواده‌ها با تهیه‌ی فهرستی از کارهای روزانه و تقسیم کار می‌توانند برنامه‌ای منظم داشته باشند. همکاری به ویژه میان اعضای خانواده به کاهش فشار مسئولیت‌ها کمک می‌کند و از اضطراب مسئولیت‌های مختلف می‌کاهد.

## ۳. شرم و پشیمانی از گذشته

در کارنامه‌ی زندگی همه‌ی ما مواردی وجود دارد که نمی‌توان به آنها افتخار کرد. کارهایی که از انجام آنها شرم‌منده و پشیمانیم. این لکه‌های ننگ و نقاط تاریک، گاهی حاصل اقدامات بی‌برنامه‌ی ما یا اتفاقاتی خارج از کنترل ما هستند. باید پذیرفت که هیچ‌کس کامل نیست و همه اشتباه می‌کنند. هر قدر هم اشتباهات ما بزرگ باشند، گذشته‌ها گذشته است و فکر کردن به آن تنها حال ما را خراب می‌کند. باید از اشتباهات درس بگیریم اما نگذاریم کنترل

زندگی ما را به دست بگیرند. هیچ چیز و هیچ کس به جز خدا، کامل و بی نقص نیست، پس چرا از خود انتظارات بی جا داشته باشیم و بیهوده زندگی را به کام خودمان تلخ کنیم؟ باید به اشتباهاتمان فکر کنیم و ببینیم به جای آن چه می شد کرد که نکردیم؟ بعد از آنکه گذشته را تجزیه و تحلیل کردیم، باید پرونده اش را ببندیم و برگ جدیدی از زندگی را ورق بزنیم. نمی توان گذشته را تغییر داد، اما می توان از آن عبرت گرفت. با غصه خوردن گذشته باز نمی گردد. اگر افرادی موجب این اشتباهات شما می شوند و در واقع با انرژی منفی سد راه شما یا راهنمایان نامناسبی هستند، آنها را از زندگی خود حذف کنید. اگر رفتارهای شما این اشتباهات را شکل می دهند، خود را تغییر بدهید. برای تکامل و بهبود رفتار و روابط خود تلاش کنید اما خود را سرزنش نکنید.

بعضی روزها زندگی سخت تر می گذرد، در بعضی شرایط زندگی تلخ می شود اما غم و سختی دائمی نیست. همان طور که شادی و خوشی نیز همیشگی نیست. اشکها و لبخندها اجزای جدانشدنی زندگی ما هستند. تنها خود ما هستیم که می توانیم با دید درست و مدیریت لحظاتمان معنای درستی به آنها بدهیم، رشد کنیم، تجربه کنیم و از فرصت شیرین زندگی کردن بهره مند بشویم.