

افکار منفی را چگونه از خود دور کنیم؟

همه ما وقتی از خواب بیدار می شویم، ذهن مان سفر خود را آغاز می کند. مثل اینکه سوار بر اتومبیلی باشیم که راننده آن ذهن ماست. گاهی با سرعت سرسام آور رانندگی می کند و گاهی حتی نمی تواند از پارکینگ خارج شود. گاهی دقیقاً ما را به مقصد می رساند و گاهی ما را میان ناکجاآباد رها می کند. افکار ما به طور ناخودآگاه طوری تنظیم شده اند که ما را به سمت احساس ترس، باخت، بی ارزشی یا خشم سوق می دهند.

آنقدر در افکارمان غرق می شویم که به نظر می رسد آنها واقعیت دارند و موجب می شوند کارهایی انجام دهیم که، حتی اوضاع را وخیم تر می کند! موضوع این مقاله رهایی از افکار منفی و رسیدن به آرامش و رصد کردن ذهن است. در مقاله های گذشته راجع به این صحبت کردیم که اجازه دهیم آنچه در فکر ما می گذرد، آزادانه در آسمان ذهن پرواز کند، اما زیاد به جایی که می رود توجه نکنیم. در این مقاله می آموزیم که چگونه بعضی از صحنه هایی که ذهن ترسیم می کند را ببینیم و لذت ببریم، اما آنها را باور نکنیم و درگیر آن نشویم.

افکار منفی و عملکرد مغز ما

وظیفه اصلی ذهن ما تفکر است که ذهن انسان این کار را مدام و بی وقفه انجام می دهد. برخی از افکار، ما را به سمت موفقیت سوق می دهند اما برخی دیگر مانعی برای رشد و پیشرفت ما هستند. نکته مهم این است که بیاموزیم آن ها را از یکدیگر تفکیک کنیم و افکار منفی را مدیریت کنیم.

افکار منفی ما در لحظه رخ می دهند و فقط در اعصاب مغز ما وجود دارند، مشکل از آنجا شروع می شود که ما این افکار را باور می کنیم و بر اساس آن باور، هیجان هایی را تجربه می کنیم که موجب به کارگیری ساز و کارها و رفتارهای مخرب ما می شوند. برای آنکه عملکرد ذهنمان را بهتر درک کنیم لازم است که با انواع طرز تفکر و درک تفاوت های آنها آشنا شویم. ر این راستا می توانید از مقاله هایی مثل [مسیر عصبی](#)، [فن بیان](#)، [دروغ گفتن](#) و... را مطالعه کنید.

انواع طرز تفکر و درک تفاوت های آن ها

مشاهده زمان حال

خاطرات گذشته

قضاوت راجع به خوبی و بدی

افکار روایتگر که علت وقوع وقایع را بیان می کند
افکار مربوط به آینده که شامل برنامه ریزی، تخیل و پیش بینی هستند.

۱ _رصد زمان حال برای رهایی از افکار منفی

زمان حال بسیار ارزشمند است، همین حال است که حس شما واقعیت دارد و تصمیم ها گرفته می شود.
در زمان حال تغییر ممکن است و ما قدرت جادویی آن را دست کم می گیریم و اغلب غرق در گذشته و آینده هستیم!

یا به زخم های قدیمی، اشتباهات گذشته و قضاوت های زجرآوری که در مورد خود و دیگران داشتیم،
فکر می کنیم یا غرق در آینده و نگرانی ها و اما و اگرهای آن هستیم.
در این میان همواره لحظه اکنون را از دست می دهیم.

یادگیری اینکه در زمان حال زندگی کنیم نیازمند یک تغییر کوچک در آگاهی ماست.
باید به جای تصور کردن گذشته و یا آینده ای نامشخص، به دو رکن مهم زمان حال توجه کنیم؛
یعنی دقیقا آنچه در درون و بیرون از بدن رخ می دهد.

تمرین

همین حالا چشمان خود را ببندید و به احساسات درون بدن خود متمرکز شوید.
در سر و صورت خود چه حسی دارید؟ گردن ها و شانه ها چه طور؟
به نفس کشیدن خود توجه کنید، به هر حسی که در سینه و شکم دارید توجه کنید،
تمرکز خود را به زیر شکم و نشیمن گاه معطوف کنید، در آخر متوجه احساسی که در پاهایتان وجود دارد، شوید.

حالا چشمان خود را باز کنید و به چیزهایی که خارج از بدن شما قرار دارد توجه کنید،
آنچه که می بینید مثل رنگ ها، اشکال و چگونگی اشیای پیرامون شما، حالا به صداهای محیط گوش فرا دهید،
متمرکز بر حس لامسه شوید و بعد برعطر و بوهایی که به مشامتان می رسد توجه کنید.
دوباره چشمان خود را ببندید و حواس خود را متوجه بدن خود کنید،

سرتا پای خود را اسکن کنید برخی از چیزهایی که در بدن خود احساس می کنید،
خوشایند و لذت بخش اند و برخی دیگر ناخوشایند و دردناک. مهم نیست چه احساسی را تجربه می کنید،
فقط آنچه را که درون شما اتفاق می افتد، حس کنید، حدودا دو دقیقه در این حالت باقی بمانید.

اکنون چشمان خود را باز کنید و به دنیای پیرامون خود بازگردید.
اگر افکار مزاحم باعث حواس پرتی شما شدند، مقاومت نکنید اجازه دهید در حال عبور باشند و سپس به تمرکز بر زمان حال
ادامه دهید.

گذشته، هم مکانی زیبا و هم رنج آورده است، جایی است که موفقیت‌ها و شکست‌هایمان، اولین کشف و شهودها و فقدانها در آن به وقوع پیوسته است. این ما هستیم که با نگرشمان به گذشته می‌توانیم از حال و آینده مان لذت ببریم.

می‌توانیم گذشته را مکانی برای سفر کردن بدانیم یا رهایش کنیم و به زمان حال بازگردیم. مرور حال و گذشته روشی ساده برای گذر از گذشته به حال است.

تمرین برای رهایی از افکار منفی

با یک خاطره شروع کنید، هر خاطره ای که بتوانید به وضوح آن را به یاد آورید، چند لحظه خود را در فضای آن خاطره تصور کنید،

طوری که اشکال، رنگ‌ها و تمام صحنه‌ها را ببینید.

به زمان حال برگردید دو دقیقه با تمام وجود در زمان حال بمانید و دوباره با خاطره ای دیگر به گذشته برگردید، سعی کنید آن خاطره را ببینید، بشنوید و حس کنید.

اکنون برای چندمین بار گذشته و حال را مرور کنید و هر بار چند دقیقه در هر دو حالت (گذشته و حال) بمانید. بعد از این دو تمرین درباره این سؤال‌ها فکر کنید:

در گذشته بیشتر احساس آرامش می‌کردید یا زمان حال؟

در گذشته بیشتر به خود احساس داشته‌اید یا در زمان حال؟

رهایی از گذشته یا بازگشت به حال کدامیک برای شما سخت‌تر بود؟

اگر در خاطرات رنج‌آور گذشته گیر می‌افتادید چه چیزی به شما در بازگشت به زمان حال کمک می‌کرد؟

در مقاله‌های بعدی به انواع دیگر افکار و تمرین‌های مربوط به مدیریت افکار منفی خواهیم پرداخت.