

## آرامش در زمان حال با توقف فکر های بیهوده

### ۸ راه برای توقف فکر و آرامش در زمان حال

همه ما برای مثبت بودن بیشترین تلاش خود را می کنیم، ولی گاهی هم الگوهای منفی فکری باعث نابودی لحظات زیبای زندگیمان می شود.

ما ممکن است در گذشته اشتباهاتی کرده باشیم که باعث نگرانی و تنش ما در زمان حال باشد و این موضوع می تواند در آینده به نتایج منفی منجر شود. ما احتمالاً بیش از اندازه به تجزیه و تحلیل تجارب معمولی و تعاملاتمان می پردازیم 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 می دهد، ما آن را با اتفاقات بد گذشته پیوند می دهیم و شروع به احساس ناراحتی و غم می کنیم و شاید همین حالا در مورد بسیاری از مشکلات که احتمال می دهیم به نتایج منفی برسد، به خود سخت بگیریم و مضطرب باشیم. اگر شما بسیاری از مواقع خود را در چنین موقعیت هایی می یابید، به قول روانشناسان؛ "بیش از اندازه متفکر" هستید و این طرز فکر می تواند به سلامتی شما آسیب شدید برساند.

روانشناسان معتقدند که تفکر بیش از حد می تواند باعث بروز اشکالات اساسی در اعمال انسان شود، به ویژه برای خانم هایی که در استرس و ناامیدی بسر می برند، به اضطراب و افسردگیشان منجر خواهد شد. در ادامه، توصیه هایی برای توقف تفکر بیش از حد و آرامش یافتن در زمان حال به شما پیشنهاد می شود.

**۱- پذیرش این که بیش از حد تفکر می کنید** نخستین گام برای حل مشکل، قبول آن است. اگر احساس می کنید که نمی توانید ذهن خود را نسبت به افکار بیش از اندازه کنترل کنید و این موضوع در کاهش شادی، تصمیم گیری، انجام کارها و یا تشکیل روابط عاطفی شما تاثیر گذار است پس بپذیرید که مشکل دارید. اگر هر زمانی که اتفاق بدی می افتد و خود را در دام افسردگی و منفی گرایی می بینید، شما مشکل دارید. انکار مشکل و سر خود را درون برف پنهان کردن منجر به وضعیت بدتر شما خواهد شد. اگر در این مورد شک دارید و مطمئن نیستید، از دوستان و عزیزان خود صادقانه بخواهید که به شما واقعیت را بگویند زیرا آنها گاهی شما را بهتر از خودتان مشاهده می کنند.

**۲- خود را ببخشید؛ مغز ما تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد** هنگامی که پذیرفتید بیش از حد فکر می کنید، خود را ببخشید زیرا مغز انسان تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد. خانم دکتر روانشناس «سوزان نولن-هوکسما» کارشناس برجسته در این زمینه، می گوید: "مغز ما برای تفکر بیش از حد برنامه ریزی شده است زیرا افکار و خاطرات ما به طور ذاتی به یکدیگر مرتبط هستند. بنابراین هنگامی که انسان در اثر یک رخداد دچار استرس می شود، سیل افکار منفی که هیچ ربطی به موضوع اصلی ندارد به ذهن او سرازیر می شود. برای نمونه؛ عملکرد ضعیف شغلی شما باعث می شود که به یاد خاله تان که سال گذشته فوت کرده، بیافتید!" علاوه بر این زمانی که اتفاق بدی برای انسان رخ می دهد یا کسی احساس منفی دارد، به احتمال زیاد به تمام چیز های منفی که زندگی اتفاق افتاده و ربطی به یکدیگر ندارند و شاید حتی وجود نداشته باشند، فکر می کند. هر چه این اتفاق بیشتر رخ دهد، در آینده فرد به تفکرات بیشتر و بیش از حد گرفتار می شود. حال با دانستن این موضوع؛ هنگامی که مغزتان تلاش برای متصل کردن رویدادها را به هم دارد، شما می توانید آگاهانه شروع به حل مشکل خود کنید.

**۳- بیشتر تنفس کنید** اگر مغز ما به این اتصال تار عنکبوتی در مورد حوادث بد مشغول شد، امواج افکار منفی شروع به بارش می کنند ولی چگونه می توان این الگو را شکست؟ اولین و ساده ترین کاری که انسان در این مواقع می تواند انجام دهد، کنترل تنفس است. تنفس به شما آرامش می بخشد و شما را به زمان حال و طبیعت پیرامونتان مرتبط می سازد. این موضوع بسیار ساده به نظر می رسد ولی هنگامی که ذهن ما شروع به تفکر منفی می کند، ما به نوعی جنون کشیده می شویم که کنترل آن نیز مشکل است ولی باید بدانیم که در این هنگام ما به آرامش ذهنی و بدنی نیازمندیم.

**۴- کمتر صحبت کنید** بسیاری از کسانی که بیش از حد تفکر می کنند، به ویژه خانم ها در هنگام استرس و نگرانی، نمی توانند جلوی صحبت کردن خود را بگیرند. در مواقع نادری ممکن است که صحبت کردن در مورد نگرانی ها به شما کمک کند ولی در بیشتر اوقات باعث بدتر شدن اوضاع و شرایط می شود به ویژه اگر شنونده هم کسی باشد که بیش از حد فکر می کند، در نتیجه شما تمامی وقت خود را به تجزیه و تحلیل و شکافتن جزئیات هر مشکل منفی زندگی خود خواهید کرد. احتمالاً در پایان صحبت نیز در اثر مرور افکار منفی بیش از حد، غمگین تر از قبل خواهید شد. این نوع همکاری در نشخوار فکری که در آن هر دو نفر در مورد زندگی هایشان صحبت می کنند، می تواند هر دو را به عمق بیشتری از منفی گرایی و استرس بکشد. پژوهش ها نشان داده است که این نوع نشخوار فکری، در میان خانم ها باعث افزایش هورمون استرس (کورتیزول) می شود. اگر واقعا احساس نیاز به بیان مسائل خود دارید، می توانید آنها را بنویسید و به وسیله ذهن آگاه خود آنها را تجزیه و تحلیل و در نتیجه روشن نمایید. در بیشتر مواقع، هنگامی که آنها را می خوانید، متوجه می شوید که بیشتر نگرانی ها و افکار منفی شما بی مورد است. این نوع ژورنالیک آزاد می تواند بسیار سودمند باشد.

**۵- مشغولیت فیزیکی برای خود ایجاد کنید** شما اکنون می دانید که بدن و ذهن خود را به وسیله کنترل تنفس و کمتر صحبت کردن چگونه آرام نگاه دارید ولی گاهی انرژی درونی بدن شما باید به گونه ای تخلیه شود که در این موارد یک پیاده روی سریع، دوچرخه سواری طولانی و یا سریع، بازی با حیوانات خانگی و کودکان، انجام یوگا، بازی های ورزشی، شنا و یا دویدن می تواند مفید باشد. فعالیت هایی که جاذب هر دو حالات ذهنی و بدنی باشد، بهتر است زیرا شما نیاز به بیرون رفتن از الگوهای وسواسی فکری دارید تا وضعیت حضور در زمان حال در شما به جریان افتد. علاوه بر فعالیت های فیزیکی، تمریناتی که باعث تحریک مغز شود نیز برای هدایت و تغییر مناسب الگوهای فکری موثر است. بازی های گوناگون فکری، یادگیری زبان یا موسیقی و یا هر گونه هنری که بتواند سرگرم کننده باشد، شما را از تفکرات بیش از حدتان منحرف می سازد.

**۶- تمرین تمرکز حواس** یکی از بزرگ ترین و بهترین راه های مبارزه با تفکر بیش از حد، توانایی زندگی کردن در زمان حال است. احساس گناه در شکست های گذشته و نگرانی در مورد موضوعات آینده می تواند انرژی و اوقات شما را تحلیل برد ولی به وسیله توجه به اکنون، شما به عشقی که شایستگی آن را برای خود دارید خواهید رسید. لائو تزو می گوید: "اگر شما افسرده هستید در گذشته زندگی می کنید. اگر شما مضطرب هستید، در آینده زندگی می کنید ولی اگر آرامش دارید، در زمان حال بسر می برید." حال پرسش این است که چگونه می توانیم در زمان حال حاضر زندگی کنیم؟ با توجه به استراتژی هایی که در بالاتر برای داشتن یک ذهن آرام ذکر شد، شما می توانید با تمرکز حواس یا شکلی از مدیتیشن که بدون قضاوت و تفکرست، مشاهده گر زمان حالتان باشید. اگر در این حالت افکار مزاحم و نگران کننده به ذهن شما هجوم آورد، آن را نادیده بگیرید و اجازه دهید که با احترام تمام و بدون هیچ گونه تقلایی از ذهنتان عبور کند. انرژی افکارتان را آزاد سازید و فضای درونی آرام برای خود ایجاد کنید. برای دست یابی به نتایج سودمند؛ بهترین کاری که می توانید انجام دهید، یادگیری تکنیک های مراقبه فکری مانند مدیتیشن متعالی است ولی اگر انجام این کار برایتان مشکل است با متخصصانی که به شیوه های شناخت درمانی آشنایی دارند، مشورت کنید.

**۷- به کائنات تسلیم شوید** هنگامی که ما نگران هستیم، اساساً به کنترل جریان زندگی امید داریم زیرا به نتایج یک وضعیت اهمیت می دهیم و می خواهیم همه چیز بر وفق مرادمان باشد و در نتیجه از وقوع اشتباهات و تغییر نتایج وحشت داریم. در واقع ما بر وقایع زندگیمان کنترل زیادی نداریم.

اگر از یک نقطه نظر آگاهانه به این موضوع نگاه کنیم؛ نگرانی های ما به نتایجی که مایلیم دست یابیم، اثری ندارد. حال می توانیم نگران باشیم و تحلیل رویم یا این که هر آنچه هست را بپذیریم و بگذاریم که بگذرد. کائنات از ما قدیمی تر و خردمندتر است، پس بجای وسواس های نگران کننده، کنترل را تا حدودی فراموش کرده و با عشق و اعتماد و تسلیم به جهان، بگذاریم که آرامش بیشتری داشته شود. **تسلیم شدن به معنای واگذاری و عدم تلاش نیست بلکه این حالت بدان معناست که شما به جای ایستادگی و مبارزه در مقابل جریان کنونی زندگی با آن هماهنگ می شوید و به آن می پیوندید.**

تسلیم، شکلی از آزادی و آرامش است زیرا شما مایلید که به جریان زندگی اعتماد کنید و می دانید همه چیز در زمان، مکان و شرایط مناسب اتفاق خواهد افتاد و شما در جایی قرار دارید که باید باشید. حتی اگر مفهوم نگرانی "خوب" یا "بد" بودن نتایج باشد، این نشانه ای از دوگانگی و در نتیجه تنها یک توهم است. از نظر کائنات و جهان هستی؛ هیچ چیز خوب یا بدی وجود ندارد. هر دو این ها، پشت و روی یک سکه هستند.

**۸- به یاد داشته باشید؛ این افکار ماست که واقعیتمان را می سازد** همان طور که در بالاتر ذکر شد ما هیچ گونه کنترلی بر آشکار شدن و چگونگی وقایع زندگی خود نداریم، حداقل بخشی از ذهن خودآگاه ما تنها توانایی دیکته کردن برخی وقایع را دارد و این افکار ماست که با شکل دادن انرژی برای ما ایجاد واقعیت می کند. بنا به قانون جذب؛ ما هر بیشتر در مورد چیزی نگران باشیم، همان نتایج نگران کننده را به سوی خودمان جذب می کنیم. ما باید نسبت به افکار خود آگاهی بیشتری داشته باشیم زیرا که افکار ما دارای قدرت بیش از اندازه ای است که حتی بتوانید فکرش را بکنید. اگر نگران از دست دادن شغلتان باشید، با این نگرانی؛ احتمال اخراج خود را بیشتر می کنید.

اگر نگران مبتلا شدن به بیماریهای مهلک باشید، به وسیله انرژی ای که به آن سو ارسال می کنید، ندانسته بدن خود را در وضعیت ابتلا به آن بیماری ها آماده می سازید. **انرژی افکار و احساسات شما، خالق زندگی شماست و به همین دلیل برخی می گویند: "نگرانی، سوءاستفاده از انرژی تفکر خلاق است."**

آیا می خواهید یک زندگی شاد، آرام و همراه با توجه و تمرکز به اکنون برای خود ایجاد کنید؟ اگر جوابتان مثبت است، شما تمامی ابزار مناسب برای ساخت واقعیت ذهنی و حضور در افکارتان را دارید. اگر به تفکر بیش از حد ادامه دهید، آنگاه با استفاده از همین ابزار، شما می توانید یک زندگی سرشار از نگرانی و اضطراب برای خود بوجود آورید. انتخاب با شماست.

**دکتر زهره جعفری (روانپزشک)**