



چگونه افکار منفی را رها کنم؟

چرا افکار منفی را رها نمی‌کنم؟

می‌خواهم افکاری خوب، شاد و مثبت داشته باشم اما در عوض دائما درگیر افکار بد و منفی هستم.

گاهی آنقدر مشغول افکار و عواطف منفی می‌شوم که تمرکز کردن بر چیز دیگری برایم بسیار مشکل است.

افکارم دائما به جایی می‌رسد که مجبورم برای متوقف کردن سیل تفکرات منفی چیزی بخورم، بنوشم یا دارویی مصرف کنم.

تحلیل:

مشغولیت مداوم در افکار منفی باعث می‌شود تا از لحاظ روحی و جسمی آسیب ببینید و خسته و افسرده شوید.





در حالی که مشغولیت وسواس گونه به افکار منفی می تواند بیانگر چیزی کاملاً متفاوت باشد. این واکنش به چند دلیل صورت می گیرد:

۱- باعث می شود تقاص پس بدهید. اگر در زندگی تان همه چیز به خوبی پیش می رود اما خود را لایق آن نمی دانید، این افکار به عنوان نوعی تنبیه قلمداد می شود.

۲- اگر از خوشحالی تان احساس ناراحتی می کنید، افکار منفی باعث ایجاد تعادل و توازن در مقایسه با میزان خوشحالی تان می شود تا جایی که احساس راحتی کنید.

۳- عدم داشتن هدف و مسیر و یا شور و اشتیاق در زندگی باعث بروز چنین واکنشی می شود. اگر هیچ اشتیاق و تمرکزی در زندگی ندارید، چیزی نمی تواند توجه شما را به خود جلب کند.

افکارتان آزادانه جولان می دهند. تا زمانی که سعی نکنید به صورت آگاهانه افکاری مثبت داشته باشید تفکرات منفی شما را احاطه خواهند کرد.

۴- ممکن است به شدت نیاز داشته باشید تا خود را از لحاظ روانی و روحی آماده ی حوادث زندگی کنید.

از آنجا که احساس می کنید آماده ی رویارویی با خبرهای بد نیستید بنابراین سعی می کنید تا حد ممکن خود را آماده کنید.

تصور می کنید که با داشتن افکار منفی بهتر می توانید با شرایط سخت و منفی زندگی کنار بیایید، در صورتی که اگر افکار مثبتی داشته باشید و حالتان خوب باشد و رویارویی با خبرهای بد و منفی امری مشکل می نماید.

بدین ترتیب، تغییر چندانی صورت نخواهد گرفت، چرا که به هر حال آب از سرتان گذشته است و دیگر هیچ کس و هیچ چیز نمی تواند بیش از این غمگین تان کند.

همچنین معتقدید که انتظار بدترین را داشتن احتمال ناامیدی را کاهش می دهد.



راهکار:

عادت کنید همیشه مثبت اندیش باشید.

ما در دنیای زندگی می‌کنیم که مملو از مسائل و اخبار منفی است. به طور کل، دنیای ما دارای جوی مثبت نیست.

هر روز انتخاب می‌کنیم که ذهنمان را با افکار مثبت یا منفی پرکنیم. برای از بین بردن تفکرات منفی لازم است که به مثبت اندیشیدن عادت کنید.

مشغول بودن در افکار منفی رفتاری آموخته شده است. چیزی که آموخته می‌شود می‌تواند به دست فراموشی سپرده شود.

افکار منفی مانند قطاری است که هر چه پیش رود قدرت و سرعت بیشتری می‌گیرد. شما نیاز دارید تا افکار منفی تان را در ابتدای حرکت این قطار متوقف کنید.



در این صورت خواهید دید که تفکرات ناخواسته به همان سادگی که می آیند می توانند به سادگی هم بروند.

تنها کاری که باید انجام دهید این است که ذهن تان را دوباره آموزش دهید. با ساختن گلوله های ذهنی به جنگ افکار منفی بروید.

در ذهنتان به چیزهایی فکر کنید که باعث شور و هیجانتان می شود. هر زمان افکار منفی وارد ذهنتان شد با شلیک گلوله های مثبت نابودشان کنید.



افکار منفی را همانند ظرف سفالی در نظر بگیرید که به راحتی شکسته می شود. پس از مدتی خواهید دید که ذهنتان به طور ناخودآگاه سرشار از تفکرات شاد و مثبت شده است.

به بازی استقامت ذهنی بپردازید.

اگر به شما گفته می شد برای هر دقیقه مثبت اندیشی بدون این که حتی یک تفکر منفی به ذهنتان راه دهید به شما پول داده خواهد شد تصور می کنید می توانید چقدر پول در بیاورید؟



یکی از چیزهایی که می توانیم کاملاً بر آن کنترل داشته باشیم افکارمان است. بنابراین با به کنترل درآوردن افکارتان می توانید آزادانه به هر چیزی که می خواهید بیاورید.

در این صورت چرا همیشه به مسائل خوب و مثبت فکر نمی کنید؟

دیوید جی. لیبرمن