چرا مدام با خودم حرف میزنم ؟

با خودم حرف میزنم

یک لحظه هم نمی توانم از حرف زدن باز بمانند ذهنم ، هفت روز هفته روزی ۲۴ ساعت در وراجی است قادر نیستم به ذهنم لحظه ای استراحت بدهم.

تحلیل چرا با خودم حرف میزنم

همه ما گاهی با خود حرف میزنیم و این امری کاملاً طبیعی است و دلیل آن یکی از این عوامل است :
نمی دانید باید چگونه افکارتان را خاموش کنید
در واقع به یک معتاد ذهنی تبدیل شده اید ذهنتان دائماً در حال کار کردن و وراجی است ، به طوری که هرگز به خود استراحت نمی دهد تفاوت فاحشی میان فکر کردن به هیچ چیز و فکر نکردن وجود دارد اولی نیازمند سعی و کوشش است ، در حالی که دومی نیازی به تلاش کردن ندارد.

ذهنی که دائماً در حال فعالیت و جنب و جوش است نمی تواند استراحت کند این جریان و حرکت مستمر و دائمی رفته رفته تبدیل به سیلی ویرانگر در مغز می شود اختلال روانی به منزله سدی در برابر این جریان قرار می‌گیرد

عبارت : (تو عقلت را از دست داده‌ای)) بهترین تعریف برای چنین اتفاقی است و البته تنها راه برای فرار کردن از افکار مسلسل واری که دائماً در ذهن جریان دارد.

جار و جنجال‌های ذهنتان به تدریج غیرقابل تحمل و منجر به این می‌شود که با خود با صدای بلند صحبت کنید

با ذهنی مملو از افکار درهم و برهم و اغلب ناخوانده ، دیگر نمی توانید صدای افکارتان را بشنوید و به همین دلیل نیاز دارید با صدای بلند بیاندیشید تا بتوانید افکاری را که می خواهید به آنها توجه بیشتری نشان دهید و برایتان مهم ترند از دیگر افکار خود جدا سازید.

آشفتگی و بی نظمی ذهنی تان اغلب تاثیر خود را در محیط اطراف تان نشان می‌دهد

شخصی که دارای ذهنی شلوغ و درهم و برهم است اغلب خانه یا دفتر بی نظم و نامرتبی دارد شیوه زندگی شما در واقع بازتابی از طرز فکرتان است.

راهکار چرا با خودم حرف میزنم

به کلاسهای یوگا یا مراقبه بروید

تحقیقات نشان داده افرادی که با خود حرف میزنند باهوش تر از کسانی هستند که این کار را انجام نمی دهند ، بنابراین تنها زمانی باید نگران این مسئله باشید که بخواهید به افکارتان پاسخ دهید تمریناتی مانند مراقبه و یوگا تکنیک های موثری را در بر می‌گیرند که می‌توانند کمکتان کنند تا هیاهوی ذهنی تان را آرام کرده و زمانی را در روز در سکوت و آرامش بگذرانید.

موسیقی گوش کنید

اگر میخواهید یک استراحت فکری فوری داشته باشید ، موسیقی را با صدای بلند گوش دهید برای بعضی از افراد موسیقی با کلام موثر است و برای بعضی دیگر موسیقی بی کلام وقتی کاملاً به آنچه که دارید می شنوید ، تمرکز کنید ذهنتان درگیر صداها می‌شود و حس موسیقی شما را در بر می گیرد.

کاری را انجام دهید که نیاز به فعالیت بدنی زیادی داشته باشد تمرینات ورزشی یکی از بهترین راه های تخلیه فشارهای روحی و خاموش کردن صداهای درهم و برهم درونی است ورزش‌های مانند دویدن دوچرخه‌سواری شنا یا بدمینتون را انتخاب کنید در این صورت خواهید دید که ذهنتان یا تمام آن متمرکز آن فعالیت می شود (مثلاً با زدن سرویس و ضربات درست در هنگام بازی تنیس)یا کاملاً به آرامش می رسد (هنگام دویدن در مسیری طولانی) را امتحان کنید تا ببینید چه تاثیر بسزایی دارد

به زندگی تان نظم دهید

آیا تا به حال متوجه شده اید زمانی که به سفر می روید ذهنتان آرامش بیشتری دارد به این خاطر که شما کاملاً دور از آن هستید می دانید از چه چیزی دورید؟ از تمام آشفتگی ها و ریخت و پاش های محیط زندگی تان به همین دلیل است که وقتی خانه یا محل کارتان را تمیز و مرتب می کنید احساس بهتری دارید و می‌توانید به آرامش و راحتی بیشتری فکر کنید.