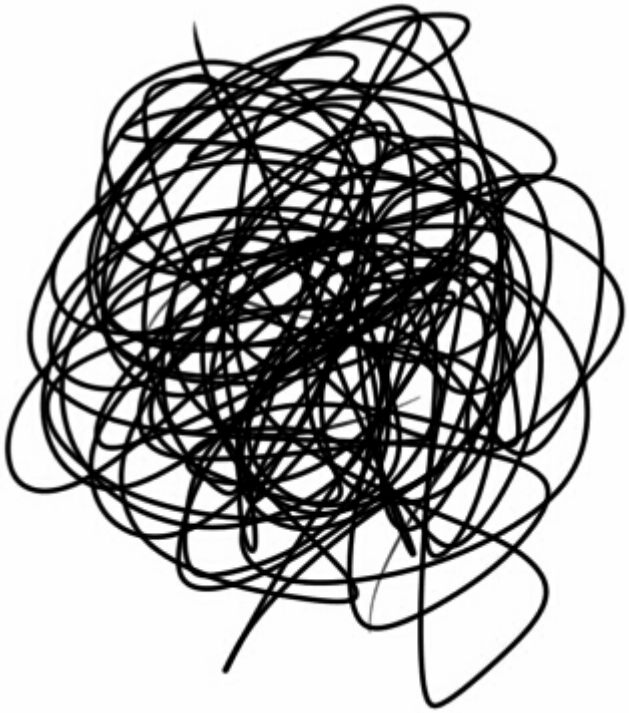
خانه تکانی

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:
آدرس صفحه: https://mav



[1]

پرسش: احساس می‌کنم ذهن شلوغ و پرترافیکی دارم. مسائل زیادی در ذهن من هستند که مرا نگران کرده‌اند. لطفا کمکم کنید.

پاسخ توسط کارشناس مأوا:

نیازمند بازیابی

-یکی از برنامه‌هایی که همه ما تجربه آن را داریم یا نظاره‌گر آن بوده‌ایم، خانه تکانی است که با آغاز سال جدید یا دیگر مناسبت های مهم، با بسیج کردن همه اعضای خانواده به راه می‌افتد. یکی از دلایل اصلی برای قبول زحمت خانه‌تکانی، احساس آرامشی است که بعد از آن سراغ صاحب‌خانه می‌آید. اینکه موفق شده بخش مدیریت تازه‌ای روی وسایل خانه پیاده کند، وسایل اضافی را دور ریخته و وسایل لازم را غبارروبی نماید، خودش احساس سبکی و راحتی را به مدیر این خانه و اطرافیان او هدیه می‌دهد. این سنت کهن همانند یک نقشه راه برای ما قابل عملیاتی شدن است. به این معنا که ما در موقعیت‌های گوناگون نیازمند دور ریختن وسائل اضافی، بررسی آنچه به جا مانده، مرور اتفاقات و گزینش‌گری از میان آنها هستیم؛ وگرنه با انبوهی از جامانده‌های بی‌فایده روبرو خواهیم شد. درباره مسائل ذهنی هم این قانون پابرجاست. ما نیاز داریم درباره خودمان اهل حساب و کتاب باشیم و با دور ریختن خاطرات نامناسب، اطلاعات نادرست و نیز منظم کردن محتوای ذهنی، به تمیز کردن این مرکز فرماندهی اقدام کنیم.

ذهن زیبا

خانه‌تکانی، مثال خوبی است برای ذهن‌تکانی! منظور ما از این کلیدواژه، مرتب سازی ذهن است. مشکلی که شما از آن حرف زدید، چنانچه زیاد تکرار شود و فشار فراوانی را هم به شما تحمیل کند، نامش اضطراب ذهنی است که در آن احساس می‌کنید

کنترلی روی ذهن خود ندارید و هر تکه‌ای از ذهن شما در گوشه‌ای افتاده است. برای حل این مشکل، به چند نکته توجه کنید:

1. خانه تکانی کنید. نگرانی‌های خود را شناسایی و ردیابی کنید.
2. هر کدام از نگرانی‌ها که نیازمند انجام فعالیت خاصی هستند را نگهدارید و فعالیت آن را با برنامه‌ریزی انجام دهید.
3. بخشی از نگرانی‌های ذهنی شما ممکن است ناشی از بلندپروازی حساب نشده باشد. آنها را دور بریزید یا به زمان دیگری انتقال دهید.
4. در دو راهی نمانید. زود ولی با مشورت و عاقلانه تصمیم بگیرید.
5. بین تصمیم و نتیجه، فاصله زیادی ایجاد نکنید.
6. کارهایی که ناقص مانده‌اند را بیابید.
7. برای تکمیل کارهای ناقص خود، برنامه‌ریزی و اقدام کنید.
8. کارهایی که نمی‌خواهید یا نمی‌توانید انجام دهید، گوشه ذهن خود نگه ندارید. می‌توانید با یک تصمیم جانانه همه آنها را از ذهن خود اخراج کنید.
9. فن حضور را تمرین کنید. یعنی تلاش کنید هر کاری انجام می‌دهید، با حضور ذهن کافی آن را انجام دهید. هر وقت حواس شما از آن کار پرت شد، دوباره ذهن خود را به سمت آن بکشانید.
10. تمرین حضور، ذهن قدرتمند و مدیریت شده‌ای به شما می‌دهد که می‌توانید با آن کارهای بزرگی انجام دهید.
11. کارهای خود را منظم و در ساعت‌های مشخصی انجام دهید.
12. زمانی که رفتارهایی مانند خوردن، خوابیدن، مطالعه، تفریح، تماشای تلویزیون و مانند آن با برنامه و زمان‌بندی شده باشد، ذهن شما هم از شلوغی و پراکندگی در می‌آید.
13. هر جا نیاز به آرامش و تمرکز فوری داشتید، حدود یک دقیقه روی تنفس خود تمرکز کنید. نفس‌های عمیق‌تری بکشید و ذهن خود را با آن همراه کنید. می‌توانید این فعالیت را با افزودن ذکر صلوات یا هر ذکر دیگری، معنوی سازی کنید.
14. روان‌شناسان می‌گویند: بیشتر فکرهایی که باعث نگرانی ما می‌شوند، هیچ وقت اتفاق نمی‌افتند. فقط ترس از اتفاق آن ما را به دردسر می‌اندازد.
15. بخشی از نگرانی‌های ذهنی شما به دل شما مربوط است. کینه‌ها، احساس انتقام، احساس حقارت و شکست، احساس بد بودن و مانند آن، از میوه‌های خرابی هستند که در سبد احساسات شما چیده شده‌اند.
16. با قدرت فکر و واقع‌بینی به جنگ احساسات مرموز بروید.
17. چنانچه نتوانستید به تنهایی حریف دل پرآشوب یا ذهن نگران خود شوید، حتما از یک متخصص کمک بگیرید.
18. مخفی کردن نگرانی‌ها، باعث دل و جرئت پیدا کردن آنها می‌شود. آنها را به کسانی که مورد اعتماد شما هستند و می‌توانند به شما کمک کنند، بگویید.
19. یادتان باشد که نگرانی‌های بزرگتری را قبلا تجربه کرده‌اید و الان اثری از آنها نیست. این تازه‌وارد هم به راحتی از ذهن شما عبور می‌کند، اگر درست برخورد کنید.
20. دل‌تان، اعصاب‌تان، ناراحتی‌ها و کارهای ناقص را مدیریت کنید تا با غلبه بر ناتمامی‌های عاطفی، کاری وفکری نشاط بیشتری به دست آورده و با روحیه‌ای خوب به استقبال سال جدید بروید.

برچسب‌ها:
ذهن شلوغ، خانه تکانی، مأوا [2]

نشانی منبع: https://mava.iki.ac.ir/node/892

پیوندها
https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/unnamed%20%281%29_0.jpg [2] [1]
https://mava.iki.ac.ir/tag/%D8%B0%D9%87%D9%86-%D8%B4%D9%84%D9%88%D8%BA%D8%8C-%D8%AE%D8%A7%D9%86%D9%87-%D8%AA%DA%A9%D8%A7%D9%86%DB%8C%D8%8C-%D9%85%D8%A3%D9%88%D8%A7

[illegible]