

۱۰ نگرانی موثر بر مثبت اندیشی شما

این روزها بسیاری از مردم تحت فشار استرس‌هایی هستند که تأثیر منفی بر زندگی و مثبت اندیشی‌شان دارد. گاهی افراد اهمیت مثبت اندیشی را از یاد می‌برند و این‌ها درست همان افرادی هستند که همیشه در حال حل مشکلات خود در محیط کار و خانه هستند و این ناراحتی‌ها و استرس‌ها لحظه به لحظه ذهنشان را مسموم می‌کند.

این ساز و کار به صورتی است که شخص خودش متوجه نمی‌شود. اگر شما هم در چنین شرایطی به سر می‌برید لیست ۱۰ تایی زیر از ناراحتی‌های روزمره که مثبت اندیشی ما را نشانه می‌رود حتماً در مورد شما نیز صادق است. بگذارید ببینیم چه افکار مزاحم و بی‌فایده ای می‌توانند بر تفکرات مثبت شما تأثیر بگذارند و نیز راه حلی برای پایان دادن به آن‌ها بیابیم.

۱) کمبود وقت: برای تکمیل پروژه‌ها، خرید، تماس با خوبشوندان و ... در کل می‌توان گفت این لیست بی‌پایان است. حجمی بی‌وقفه‌ی امور زندگی مانع انجام وظایف شخصی و شغلی‌مان می‌شود و در نتیجه همیشه استرس و نگرانی آن‌ها را داریم و نمی‌توانیم مثبت اندیش باشیم.

راه حل: همواره سعی کن اوقاتی را به خانواده، خودت، تفریح و ... اختصاص دهی. این کار می‌تواند موجب آرامش شود و تو را از بند فکرهای منفی رها کند.

۲) رقابت: این روزها همه در حال رقابتند. همه می‌خواهند بهترین باشند. و افراد در این پیکار شخصیت، شأن و مثبت نگری‌شان را فراموش می‌کنند. دروغ، خیانت و ... رواج می‌یابد.

راه حل: اندکی صبر کن و به جایگاهی که در آن قرار داری فکر کن. کجایی؟ چه کاره‌ای؟ هدف چیست؟ آیا همین‌ها کافی هستند؟ راضیت می‌کنند؟ ادامه نده و فکر کن بین مهم‌ترین‌ها در زندگی‌ت چه چیزهایی هستند.

۳) نمی‌توان چندین کار را با هم انجام داد: نمی‌توان از یک انسان معمولی انتظار داشته باشیم مانند جولوس سزار بتواند حداقل سه کار را در آن واحد مدیریت کند. در کل ذهن انسان در لحظه می‌تواند تنها بر یک عمل متمرکز شود و انجام چند کار در یک زمان خلاقیت و کیفیت کار و نتایج آن را کاهش می‌دهد. همه‌ی این‌ها باعث بروز استرس و نگرانی می‌شود.

راه حل: اولویت تعیین کن. هر کاری به نوبت. این بهترین راه برای انجام کارها است.

۴) ثروت و پول: حتی اگر پولدار و ثروتمند باشی باز هم همیشه نگران آن هستی. انسان‌ها به دنبال ثروت و جاه همه چیز را فراموش می‌کنند، دچار افسردگی می‌شوند و همواره مضطرب و پریشانند.

راه حل: همواره به خاطر داشته باش پول وسیله است نه هدف. سعی کن کمتر به پول فکر کنی و به لذت‌های دیگر در زندگی بپرداز.

۵) پیری: امروزه مسئله‌ی جوانی چه به طور طبیعی و چه در نتیجه‌ی عمل‌های جراحی زیبایی و ... بسیار مهم و حیاتی به نظر می‌رسد. مردم بر این باورند که افراد جوان‌تر الزاماً موفق و شاد هستند و به همین دلیل با اولین چین و چروک‌ها حتی در ۲۵ سالگی می‌ترسند و غصه می‌خورند.

راه حل: داشتن چهره‌ای مثبت راهی خوب برای زیبا به نظر رسیدن است. اگر انسان مثبت‌گرای باشی حتماً همه دوستت خواهند داشت.

۶) آگاهی: در ذهن یک شخص امروزی این باور عمومی وجود دارد که داشتن اطلاعات و آگاهی یعنی موفقیت. به همین دلیل افراد همیشه نگران اخباری هستند که فرصت نکرده‌اند بشنوند، بخوانند و پیگیری کنند.

راه حل: بپذیر که نمی‌شود همه چیز را در دنیا بدانی. باید تنها به دنبال اطلاعاتی باشی که به دانستن آن نیاز داری و البته به دنبال اخبار بد که موجب افسردگی می‌شود نباش. گاهی دست از سر اخبار بردار!

۷) هنجارهای زندگی: برخی افراد نگرانند که مبدا شیوه‌ی زندگی‌شان غلط باشد. وقتی نگران شباهت‌های زندگی‌مان با دیگران هستیم برخی از امور مانند علائق شخصی و اصالت‌مان را از دست می‌دهیم.

راه حل: آن چه دیگران می‌گویند و می‌اندیشند را فراموش کن. وقتی نگران تفکرات همکاران و همسایه‌ها و اقوام هستی ممکن است اندیشه‌ها و اعتقادات خودت را از یاد ببری.

۸) عشق: طبیعت بشر به گونه‌ای است که همیشه دلواپس عشقش است. وقتی عاشق نیستی و از تنها ماندن می‌ترسی، وقتی عاشقی و می‌ترسی عشقت را از دست بدهی و نیز زمان‌هایی که در سوگ عشق پیشینت زانوی غم بغل گرفته‌ای.

راه حل: مطمئناً عشق احساس فوق‌العاده‌ی در انسان ایجاد می‌کند اما وجود یا عدم وجودش به آرزوها و افکار انسان وابسته نیست. آرام و آسوده به زندگیت برس و نگران آن نباش و آن گاه خواهی دید که همه چیز درست می‌شود و خود به خود به پیش می‌رود.

۹) تصادفات: روزانه از طریق تلویزیون چندین خبر ناگوار و منفی درباره‌ی حملات مختلف، تصادفات رانندگی، سقوط هواپیماها و بلاهای طبیعی به گوش افراد می‌رسد و به همین خاطر است که آنها همیشه نگران چیزهایی هستند که شاید اتفاق بیافتند.

راه حل: سعی کن مثبت باشی و به چیزهای خوب فکر کنی. با ترسیدن چیزی حل نمی‌شود پس از زمان حال لذت ببر و حضور ذهن داشته باش. اجازه نده اخبار بد باشند که ذهن تو را کنترل کرده و جهت می‌دهند.

۱۰) آب و هوا: شاید خنده دار باشد ولی تنها گزارشگران، خلبان‌ها و زمین شناس‌ها نیستند که درباره شرایط آب و هوایی نگرانند. اگر آماری از خواندن و دیدن و شنیدن اخبار آب و هوا توسط افراد عادی داشته باشیم می‌فهمیم که مسئله‌ی آب و هوا برای عده‌ی زیادی از مردم یک مسئله‌ی جدی و نگران کننده است.

راه حل: چیزی به نام هوای بد وجود ندارد. سعی کن انواع آب و هوا را امتحان کنی و نگران برف و باران و باد نباشی.

نتیجه: همه‌ی این ترس‌ها ممکن است در زندگی روزمره‌ی شما نیز وجود داشته باشد و شما متوجه نمی‌شود که به ذهنتان وارد می‌کنند و نیز تداخل آن‌ها با افکار مثبتتان نباشد. در دنیای مدرن افراد عادت کرده اند لزوم وجود اندیشه‌ها و اعمال مثبت و مثبت نگری را فراموش کنند.

ممانعت از این نگرانی‌ها کار ساده‌ای نیست. فقط باید کمتر به آن‌ها فکر کنی تا اثراشان کمتر شود. به یاد داشته باش که مثبت اندیشی کلید شادی و موفقیت در زندگی است. به استقبال افکار مثبت برو و اجازه نده نگرانی‌های غیر ضروری سلامت و سعادتت را به خطر بیندازند.