گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۹۰۰۹
شنبه ۱۵ بهمن ۱۴۰۱ ۲۰:۳۰

راه های فرار از فکر و خیالات بیهوده در زندگی

درگیری ذهنی و فکر و خیال زیاد بعد از گذشت مدت طولانی آزار دهنده میشود اما میتوانید با راه حل های کارآمد از این مشکل رهایی پیدا کنید.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، گاهی اوقات احساس می کنید که ذهن تان در حال کنترل شماست و شما کنترلی روی آن ندارید و این موضوع باعث می شود تا استرس بگیرید. ممکن است ناگهان به احساساتی مانند ترس بیش از حد، ایده آل گرایی زیاد یا مشکل هنگام تصمیم گیری و کنترل بیش از حد روی خودتان و دیگران دچار شوید. راه حل های کلیدی مبارزه با این اتفاق می تواند افزایش اطلاعات و آگاهی باشد.
علامت فردی که درگیر فکر و خیال زیاد است
آیا مدام در حال تجربه حس نگرانی و وسواس هستید؟ آیا بر سر گرفتن تصمیمات کوچک مشکل دارید و مدام از خودتان انتقاد می کنید؟ بسیاری از ما هر روز افکار مختلفی را در ذهن داریم و این فکر و خیال ها مدام زیاد می شوند و افکار مختلفی را در پی دارند.
مشکل وقتی بیشتر می شود که ما متوجه می شویم هیچ کنترلی روی آن ها نداریم و فقط این افکار پشت سر هم می آیند. استرس هم در چنین حالتی برای ما اتفاق می افتد و باعث مشکلات جسمی و فیزیکی، تپش قلب، دل درد و مشکلات ذهنی شده و تاثیرات خود را به گونه های متفاوت که در ادامه به شما خواهم گفت نشان می دهد.
مدام در حال نگرانی هستید
گاهی شما مدام استرس این را دارید که اگر فلان اتفاق بیفتد چه می شود؟ ذهن مدام درگیر است و افکار مختلف را در خودش یادآوری می کند و می خواهد در مورد هر چیزی خیلی هوشیار عمل کرده و همه چیز را تحت کنترل بگیرد.
در تصمیم گیری مشکل دارید
استرس و اضطراب گاهی اوقات اولویت زندگی تان می شود. همه چیز برای تان خیلی سنگین و سخت می شود و هر تصمیمی برای تان خیلی بزرگ است؛ حتی برای گرفتن تصمیمات کوچک هم به مشکل بر می خورید و از اشتباه کردن به شدت می ترسید.
ایده آل گرا می شوید
ذهن مضطرب و پر استرس می خواهد بهترین کار را به انجام برساند تا خود را رها کند. اگر جزء افرادی هستید که نمی خواهید اشتباه کنید تا اتفاقات ایده آلی برای تان رخ دهد، بدانید که این ایده آل گرایی در نهایت کار دست تان می دهد و باعث فکر و خیال بیش از حد می شود.
همه چیز را کنترل می کنید
گاهی اوقات آنقدر حسِ کنترل کردن در ذهن تان افزایش پیدا می کند که دیگر کلافه می شوید. به قدری می خواهید هر چیزی را کنترل کنید که جایی برای استرس و اضطراب وجود نداشته باشد؛ اما برعکس می شود و همین کنترل کردن بیش از حد کار دست تان می دهد.

راه حل فکر و خیال زیاد
زمانی که استرس، اضطراب، و فکر و خیال تان افزایش پیدا می کند، نیاز به یک اقدام دو مرحله ای دارید:آگاهی و سفر به درون
نگرانی را کنار بگذارید
باید زمان بگذارید و ببینید که چه چیزهایی در زندگی تان وجود دارند. کمی سرعت خود را کم کنید. روی زمان حال تمرکز کنید و ببینید واقعاً مشکلی وجود دارد یا همه اینها به خاطر نگرانی از آینده است. اگر مشکلی وجود دارد، باید تصمیم و اقدامی را انجام دهید. اگر مشکلی وجود ندارد، باید افکار خود را آرام کنید و روی آرام کردن ذهن یا تعادل ذهنی تمرکز کنید.
تصمیم گیری را سخت نکنید
اگر ذهن تان به شما می گوید که همه چیز در زندگی مهم است و نباید اشتباه کرد، باید یک قدم به عقب برگردید و اجازه دهید که ذهن اولویت های اصلی خودش را مشخص کند و بعد به مسیرتان ادامه دهید.

ایده ال گرایی را کنار بگذارید
در مرحله بعدی باید یاد بگیرید که روی ایده آل گرایی خود تمرکز کرده و آن را کنار بگذارید یا شدت را کاهش دهید و بدانید که اشتباه کردن به معنای پایان جهان نیست.
خودتان را کنترل کنید
آگاهی همین جا از بین می رود؛ دقیقا جایی که خیال می کنید خود و اطرافیان را تحت کنترل گرفته اید و همین کنترل کردن بیش از حد باعث استرس می شود. زمانی که احساس کردید تمایل به کنترل کردن دارید، از خودتان بپرسید: از چه چیزی نگران هستم؟ آیا واقعا مشکلی وجود دارد؟ اگر بله، پس باید مستقل عمل کنم و در نهایت از نقطه راحتی و همیشگی خود خارج شده و دست از کنترل کردن بردارید.
منبع:نمناک