

شش راه برای متوقف کردن افکار منفی

تهیه و طراحی: عطیه سادات میرباقری
همتایار سلامت روان - رشته پزشکی

ترجمه: فاطمه کبری زاده
همتایار سلامت روان - رشته پزشکی

حقیقت این است که تقریباً همه افراد به دلیل مسائل خانوادگی، مشکلات شخصی و کاری، در انجام کارهای روزمره‌شان دچار استرس می‌شوند. با حضور این مشغله‌های مختلف در ذهن همه ما طبیعی است که گاهی افکار منفی به سراغمان بیاید. اما اگر به نظر می‌رسد که تمرکزتان بر لحظات منفی بسیار بیشتر از لحظات مثبت شده‌است، ممکن است این حالت منجر به تداوم منفی‌نگری در شما شود که در نهایت به اضطراب یا افسردگی تبدیل شود. همچنین ممکن است اضطراب کنونی شما باعث شکل‌گیری تفکر منفی در شما شود.



آیا اغلب نگرش منفی یا افکار منفی دارید؟

وقتی «خلق منفی» دارید، کمک به خودتان برای کنار گذاشتن این احساسات تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد. اگرچه ممکن است تشویق خود غیرممکن به نظر برسد، اما بسیار مهم است که افکار منفی خود را بشناسید، از آنها درس بگیرید و سعی کنید تفکر خود را به سمت مثبت تر شدن هدایت کنید. هر چه زودتر نحوه کنترل افکار منفی خود را یاد بگیرید، در آینده بهتر با چالش‌ها کنار خواهید آمد.

چگونه افکار منفی را کاهش دهیم؟

در اینجا چند نکته مفید در رابطه با غلبه بر منفی‌نگری ارائه می‌شود.

(۱) افکار منفی را بپذیرید اما اجازه ندهید که شما را تسخیر کنند.

این که از افکار منفیتان آگاه باشید، اولین قدم است. برخی از نشانه‌های منفی‌گرایی عبارتند از:

- فکر کردن صرف به اتفاقات بد
- بزرگنمایی در تأثیر یک رویداد نامطلوب
- عصبانی شدن حتی برای اشتباهات کوچک یا مواردی که واقعاً از کنترل شما خارج هستند.
- ناتوانی در پذیرش اشتباه، شکست یا ناامیدی، گاهی به حدی که باعث شود شما در فعالیت‌هایی که ممکن است پیامدهای ناراحت‌کننده داشته باشد، شرکت نکنید.
- ارزیابی منفی در مورد یک موقعیت مبهم. به عنوان مثال، وقتی به کسی در اتاقی پرسر و صدا سلام می‌کنید و او پاسخی نمی‌دهد، به‌طور خودکار فکر می‌کنید که شما را نادیده می‌گیرد یا شما را دوست ندارد، به جای این که فکر کنید ممکن است صدای شما را نشنیده باشد.

(۲) افکار خود را ارزیابی کنید.

هنگامی که متوجه منفی‌نگری خود شدید، متوقف شوید و به آن رسیدگی کنید. سعی کنید بفهمید که چرا اینگونه فکر می‌کنید. آیا این نگرش منطقی است؟ آیا این فکر واقعی است یا یک توهم که در

سر خود ایجاد کرده‌اید؟ آیا این فکر در نهایت به من کمک می‌کند؟

باید بدانید که در لحظه فقط به مفهوم "من احمق هستم" فکر می‌کنید، اما در واقع مفهوم "من این فکر را دارم که من احمق هستم" دارد اتفاق می‌افتد. همه افکار منفی دارند، اما این مهم است که افکار منفی را بشناسید تا بتوانید متوجه چرایی وجود آن‌ها شوید و واکنش مناسب در پاسخ به آن‌ها دهید، همچنین بدانید که چطور میتوان از آن‌ها گذشت و یا نادیده‌شان گرفت. البته نباید به طور کلی احساسات خود را نادیده بگیرید، اما در مورد افکار منفی گاهی اوقات لازم است بی‌توجه باشید.



۳) تفاوت بین افکار و احساسات را بدانید.

گاهی اوقات افکار منفی به این دلیل احساس غم، آسیب یا ناامیدی شما نسبت به یک موقعیت خاص که البته طبیعی است، می‌باشد. در اینجا می‌توانید متوجه شوید که این فکر ناشی از احساسات است. شما باید احساسات خود و دلایل آن‌ها را بشناسید. سپس می‌توانید آن‌ها را بپذیرید و یاد بگیرید که چگونه با آن‌ها کنار بیایید. حواستان باشد که افکار منفی همان احساسات شما نیستند و شما باید آن‌ها را از هم جدا کنید. ممکن است شما این فکر را داشته باشید که «من خیلی احمقم و بقیه هم همینطور درمورد من فکر می‌کنند»، اما این یک فکر است نه یک احساس. در واقع احساس شما "ناامیدی" است، شاید به این دلیل که از خودتان توقع عملکرد بهتری در انجام پروژه‌های در محل کارتان داشته‌اید. فکر همان چیزی است که ذهن شما زمانی که می‌خواهد روی ناامیدی خود تمرکز کنید، خلق می‌کند. در عوض، باید احساس ناامیدی را بپذیرید و بدانید که می‌توانید از آن عبور کنید، اما نیازی نیست که خود را با افکار بدی که مدام به آن فکر می‌کنید مثل «این یعنی من خوب نیستم» یا «همه فکر می‌کنند من احمقم» مورد ضرب و شتم قرار دهید.

۴) منطقی فکر کنید.

ما می‌توانیم آنقدر درگیر منفی‌گرایی شویم که در ذهن خودمان این افکار کاملاً منطقی به نظر برسند. اما وقتی واقعاً به آن‌ها دقیق نگاه کنید، ممکن است متوجه شوید که شاید شرایط در واقع به آن بدی که شما فکر می‌کردید، نباشد.

سعی کنید فکرهای منفی را روی کاغذ بنویسید و آن را برای خودتان بخوانید، انگار که دوستان فکر خود را به شما می‌گویند. به عنوان مثال، شاید فکر کنید: «از همسایه‌هایم خواستم تا زمانی که نبودم به گل‌هایم آب بدهند اما وقتی برگشتم گیاهان پژمرده بودند. دلیلش این است که آن‌ها من را دوست ندارند و شاید هیچ کس مرا دوست نداشته باشد.» اگر نگرش دوستان اینگونه بود، به او چه می‌گفتید؟ ممکن است نگرش شما با دوستان نسبت به این موضوع متفاوت باشد و مطمئناً نمی‌خواهید احساسات او را نادیده بگیرید، اما از نظر شما نگرش دوستان ممکن است خیلی دقیق نباشد.

افراد مبتلا به اضطراب معمولاً در موقعیت‌های چالش‌برانگیز به نتایج منفی می‌رسند، حتی زمانی که مدرکی برای اثبات آن وجود ندارد. در مورد این مثال ممکن است همسایه‌ها فراموش کرده‌اند که گیاهان را آبیاری کنند یا متوجه نشده باشند که چند بار باید آبیاری شوند. اگر آن‌ها توجه زیادی به گیاهان شما نداشتند، لزوماً به این معنی نیست که آن‌ها و حتی بقیه شما را دوست ندارند.

5) چه زمانی افکار منفی خود را نادیده بگیرید.

بعد از اینکه شروع به تجزیه و تحلیل افکار خود کردید و دانستید که آن‌ها از کجا می‌آیند و چه زمانی بیشتر ظاهر می‌شوند، می‌توانید قبل از آسیب زدن از آن جلوگیری کنید. این شبیه یک چرخه است. ممکن است شما به دلایل مختلف یک «روز بد» داشته باشید، احساس ناتوانی یا بی‌اهمیتی کنید، یا بابت یک اتفاق آزرده و خشمگین باشید. این افکار منفی یکی پس از دیگری پدیدار می‌شوند و به زودی به دلیل هجوم آن‌ها بدتر می‌شوید. وقتی متوجه شدید که به افکار منفی اجازه ورود می‌دهید، به یاد داشته باشید که آن‌ها فقط افکار هستند. اگر دائماً این کلمات دلسردکننده را به خود بگویید، نمی‌توانید کمکی به خود کنید. جلوی این بدبینی‌ها را بگیرید و شروع به انجام کاری مثبت و دلگرم‌کننده بکنید. به طور مثال: «من خیلی احمق هستم، هرگز نمی‌توانم در هیچ کاری خوب باشم» را به «چند پروژه بزرگی در گذشته انجام دادم و این یکی خلق مرا کمی پایین آورد، اما می‌دانم که اگر تمرکز را روی آن بگذارم، می‌توانم راه‌حلی پیدا کنم.»



6) خوش بینی و مثبت اندیشی را تمرین کنید.

مطالعات نشان می‌دهد که اگر مثبت اندیشی در مورد چیزها را تمرین کنید، حتی به اجبار، دفعه بعد که حق انتخاب بین داشتن یک فکر منفی یا مثبت داشتید، به احتمال زیاد گزینه مثبت‌اندیشی را انتخاب خواهید کرد. خوشبینی حتی در شرایط بد یا زمانی که در حال بدی هستید اشکالی ندارد. به خودتان فرصت دهید چراکه ممکن است به شما کمک کند تا به این قضیه پی ببرید که موردی که بابتش بسیار ناراحت بودید، آنقدرها هم که فکر می‌کردید، بد نبوده باشد.

دفعه بعد وقتی روز بدی را سپری کردید و خواستید بگویید: «همیشه همه چیز خراب می‌شود! حالا تمام هفته من خراب شده است!» یا «من از کارم و همکارانم متنفرم!»، درنگ کنید و به این فکر کنید که چرا این افکار را در سر دارید و اگر می‌توانید به جای آن به دنبال چیزهای مثبت باشید. سعی کنید انعطاف‌پذیر شوید، بنابراین حتی اگر بتوانید تشخیص دهید که غمگین هستید یا احساس منفی دیگری دارید، همچنان می‌توانید خوش‌بینی و آنچه را که برای آن شکرگزار هستید، ببینید.

چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم؟

در نهایت، برای این که واقعاً به خودتان کمک کنید تا با افکار منفی یا سایر احساسات اضطراب یا افسردگی مقابله کنید، می‌توانید با یک مشاور صحبت کنید. آن‌ها می‌توانند با شما به طور مستقیم در مورد احساسات پشت افکارتان صحبت کنند. مشاوران و درمانگران می‌توانند با کمک به شما در درک چگونگی غلبه بر این احساسات و کاهش افکار منفی به شما کمک کنند تا همه چیز را از دید دیگری ببینید. آن‌ها به طور حرفه‌ای آموزش دیده‌اند تا به افراد برای عبور از اضطراب یا افسردگی و کاهش آثار مخرب آن‌ها در زندگیشان کمک کنند.

