**راهکارهایی برای رسیدن به آرامش ذهن**

افکار نگران کننده می توانند شما را غرق کنند و امکان تصمیم گیری درست برای اقداماتی که با آنها سروکار دارید را دشوار سازند. اضطراب نیز باعث می شود بیش از حد فکر کنید و همین مسئله شما را مضطرب تر می کند و این خود سبب افکار بیشتر و بیشتر می شود. چگونه می توان از این چرخه ی باطل رهایی یافت؟

راهکارهایی برای رسیدن به آرامش ذهن

**نگرانی در مورد یک مسئله بدون یافتن یک راه حل به شما در حل مسئله کمکی نمی کند. در واقع با قوی تر کردن اضطراب شما اشتیاق تان برای فعالیت را کمتر می کنید.**

****

**راهکارهایی برای رسیدن به آرامش ذهن**

سرکوب افکار نگران کننده امکان پذیر نیست؛ آنها دوباره به سراغ شما می آیند، گاهی با شدت بیشتر. اما تکنیک های موثرتری وجود دارند که می توانید از درمان های شناختی-رفتاری و [کاهش استرس](https://rasekhoon.net/lifestyle/show/1354258/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%B3-%D9%88-%D8%B1%D8%A7%D9%87%DA%A9%D8%A7%D8%B1%D9%87%D8%A7%DB%8C-%DA%A9%D8%A7%D9%87%D8%B4-%D8%A2%D9%86/) مبتنی بر ذهنیت کمک بگیرید.

در زیر ۹ راهکار برای کمک به شما برای خلاصی از اضطراب و حرکت رو به جلو وجود دارد:

**برای ایجاد فاصله ی شناختی تلاش کنید**

سعی کنید [افکار مزاحم](http://forum.rasekhoon.net/thread/1063606/%D8%B1%D8%A7%D9%87%D9%87%D8%A7%DB%8C-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%B1%D9%87%D8%A7%DB%8C%DB%8C-%D8%B0%D9%87%D9%86-%D8%A7%D8%B2-%D8%A7%D9%81%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D9%85%D8%B2%D8%A7%D8%AD%D9%85/) خود را به عنوان حدس و گمان ببینید، نه واقعیت. ذهن شما در تلاش است تا از شما با پیش بینی آنچه اتفاق می افتد محافظت کند اما اینکه چیزی “ممکن است” اتفاق بیفتد، به این معنا نیست که “حتما” اتفاق می افتد. به شواهد عینی توجه کنید: تا چه حد احتمال دارد پیامد منفی اتفاق بیفتد؟ آیا ممکن است به جای آن اتفاق مثبتی بیفتد؟ و به نظر شما بر اساس تجارب گذشته و سایر اطلاعاتی که از موقعیت دارید، امکان بروز کدام یک از این احتمالات بیشتر است؟

**هم جوشی شناختی را امتحان کنید**

از درگیر کردن خود با افکارتان بپرهیزید. به افکار خود به جای حقایق واقعی در مورد یک وضعیت، به عنوان داده های متحرک ذهنی بنگرید. ذهن ما به تهدید و خطر بیش از حد حساس است، همین دلیل اجداد ما را در دنیای وحش زنده نگه داشته است. برخی از افکار شما ممکن است تنها واکنش های شرطی خودکار باشند که توسط مغزی ایجاد شده که تمایل به بقا دارد. انتخاب کنید که این افکار را بجای قبول آن، باورمی کنید یا نه .

**تمرین ذهنیت را انجام دهید**

بجای واکنش خودکار به افکار، مشاهده ی آنها را تمرین کنید. به افکار خود به عنوان ابر های شناور بنگرید. کدامیک شما را به درون خود می کشد و از کدام یک فرار می کنید؟ آیا راهی وجود دارد که بتوانید خود را رها کنید و بجای واکنش نشان دادن تنها افکار خود را مشاهده کنید؟

**بر تجربه مستقیم تمرکز کنید**

ذهن شما داستان هایی در مورد شما و در مورد سلامت و میزان دوست داشتنی بودن شما می سازد. همه ی این داستان ها دقیق نیستند. گاهی افکار ما متاثر از تجارب منفی گذشته هستند. تجربه ی شما در همین لحظه چیست؟ آیا همان چیزی است که واقعا اتفاق افتاده یا چیزی است که ممکن است اتفاق بیفتد؟ توجه کنید که آن افکار دقیقا یکسان نیستند حتی اگر ذهن شما با آنها کنار بیاید.

**مسائل را برچسب گذاری کنید**

انواع افکاری که دارید را بدون توجه به محتوای آن برچسب گذاری کنید. به افکار خود بنگرید و هنگامیکه متوجه یک قضاوت شدید (مثلا تا چه حد یک وضعیت بد یا خوب است), پیش بروید و آنرا به عنوان یک قضاوت برچسب گذاری کنید. اگر متوجه نگرانی شدید (به عنوان مثال اینکه قرار است شکست را تجربه کنید) آنرا با عنوان نگرانی برچسب گذاری کنید. اگر از خود انتقاد می کنید آن را با عنوان انتقاد بر چسب گذاری کنید. این کار شما را از محتوای معنایی افکارتان دور می کند و به شما آگاهی بیشتری از فرایند ذهنی تان می دهد. آیا می خواهید زمان خود را برای قضاوت و نگرانی بگذرانید؟ آیا روش های دارای نگرانی و قضاوت کمتر برای دیدن وضعیت تان وجود ندارد؟

**در زمان حال زندگی کنید**

آیا ذهن شما مدام گذشته را مرور می کند؟ تنها به این دلیل که اتفاقی منفی در گذشته اتفاق افتاده بدان معنا نیست که باید امروز هم اتفاق بیفتد. از خود بپرسید که آیا شرایط یا دانش و توانایی های مقابله ای شما از آخرین بار تغییر کرده است یا نه. به عنوان یک بزرگسال شما انتخاب های بیشتری در مورد افرادی که با آنها در ارتباط هستید و قابلیت های بیشتر برای شناسایی، پیشگیری یا ترک یک وضعیت بد نسبت به زمانی که کودک یا نوجوان بودید را دارید.

**نگرش خود را وسیع کنید**

آیا شما به جای دیدن تصویر کلی از یک وضعیت بر جنبه های تهدید کننده ی آن تمرکز بیش از حد دارید؟ اضطراب ذهن ما را تسخیر می کند و بر روی تهدید فوری بدون توجه به زمینه ی وسیع تر متمرکز می کند. آیا این وضعیت به اندازه ای که ذهن شما می گوید دارای اهمیت می باشد؟ هنوز هم در این مسئله در ۵ یا ۱۰ سال اخیر برای شما اهمیت دارد؟ اگر نیست پس نگران نباشید.

**بلند شوید و ادامه دهید**

نگرانی در مورد یک مسئله بدون یافتن یک راه حل به شما در حل مسئله کمکی نمی کند. در واقع با قوی تر کردن اضطراب شما اشتیاق تان برای فعالیت را کمتر می کنید. وقتی ذهن شما درگیر می شود، می توانید آن را با بلند شدن و حرکت یا انجام فعالیت دیگری متوقف کنید.

**تصمیم بگیرید که آیا می خواهید یک اندیشه مفید در سر داشته باشید**

حتی اگر یک فکر درست باشد، به این معنی نیست که تمرکز بر روی آن مفید است. اگر تنها ۱ نفر از ۱۰ نفر به دنبال کار مورد نظر شما باشد و شما به آن شانس ها فکر کنید، ممکن است بی انگیزه شوید و حتی به پیشنهاد کار هم فکر نکنید. این یک نمونه از فکری است که صحیح است اما مفید نیست. توجه خود را بر آنچه مفید است متمرکز کنید و بقیه موارد را رها کنید

!