

علاج التفكير السلبي ١٢ خطوة لتتغلب عليه للأبد



الاثنين 21 فبراير 2022 07:34 م

علاج التفكير السلبي ١٢ خطوة لتتغلب عليه للأبد
علاج التفكير السلبي أمر مهم حتى لا تضر حياتك . فعلى الرغم من أن امتلاك الأفكار السلبية يبدو أمرًا طبيعيًا إلى حد ما في بعض الحالات ، إلا أن استمرارها في البشر يتسبب في تعطيل الأنشطة اليومية ودخول الشخص في مشاكل عقلية ونفسية. وهنا سنتكلم بالتفصيل عن التفكير السلبي ادوات وعوامل التغلب عليه

التفكير السلبي شيء نختبره جميعًا من وقت لآخر ؛ لكن وجود أفكار سلبية ثابتة يمكن أن يعرض صحتك العقلية للخطر ويسبب الاكتئاب والقلق إذا كنت أحد هؤلاء الأشخاص الذين يخللون أفكارهم ، فقد يكون من الصعب عليك التمييز بين الأفكار السلبية والمخاوف العادية التي يمكن أن يشعر بها أي شخص من الطبيعي أن تشعر بالحزن بشأن حدوث شيء سيء ، تمامًا مثل القلق بشأن المشكلات المالية أو المشكلات التي قد يواجهها الشخص من وقت لآخر في علاقاته عندما تصبح الأفكار السلبية مشاعر متكررة ومتفشية ، فلا يمكن اعتبارها طبيعية ؛ لأن المشاكل الأخرى ستظهر بمرور الوقت السؤال هو كيف يمكن علاج التفكير السلبي ؟

ما هو التفكير السلبي ؟

تتشكل الأفكار الموجودة في العقل حسب شخصية ونمط السلوك البشري العوامل الوراثية والمكتسبة مثل الجينات والعائلة والأصدقاء والعديد من العوامل الأخرى مؤثرة في تحديد شكلنا العام وعقليتنا يمكن أن تؤدي السلبية إلى مرض عقلي وفشل في الحياة على سبيل المثال الأفكار السلبية بسبب التحيز غير الصحيح تؤدي إلى الفشل قبل القيام بأي شيء وهذا له تأثير كبير على عدم تحقيق الأهداف

تشير السلبية إلى نمط التفكير السلبي عن نفسك ومن حولك على الرغم من أن كل شخص يمكن أن يمر بأفكار سلبية من وقت لآخر ، إلا أن التفكير السلبي والأفكار السلبية يمكن أن يكون لهما تأثير خطير على طريقة تفكيرك في نفسك والعالم ، بل قد يتداخل مع عملك ودراسك ، ويؤثر على أدائك اليومي هذه هي أعراض الأمراض العقلية بما في ذلك الاكتئاب واضطرابات القلق واضطرابات الشخصية والفصام لحسن الحظ ، هناك طرق يمكنك من خلالها التخلص من السلبية ؛ لكن عليك أولاً أن تنظر في الأسباب

علاج التفكير السلبي بخطوات سهلة

1- عندما تكون في موقف سلبي ، ابحث عن الأشياء الإيجابية

من أهم خطوات علاج التفكير السلبي هو هذه الخطوة . فعند مواجهة تجربة مريرة أو فشل في الحياة ، تسيطر الأفكار السلبية بسرعة على عقلك وتحاول التأثير على طريقة عملك للتعامل مع مثل هذا الموقف ، يجب أن تسأل نفسك أسئلة بدلاً من الأفكار السلبية الأسئلة التي لا تساعدك على الشعور بالتحسن فحسب ، بل تعلمك أيضًا القدرة على النمو أسئلة مثل: ما الجيد في هذا الموقف؟ ماذا يمكنني أن أفعل في المرة القادمة للحصول على نتيجة أفضل؟

ماذا يمكنني أن أتعلم من هذا الموقف؟

كيف يمكن لأصدقائي أو أقاربي أن يدعموني ويساعدوني في هذه الحالة؟

هكذا تتعامل مع الفكرة السلبية عندما تحاصر

2- تذكر، الناس لا يهتمون بما تقوله أو تفعله

عندما تهتم بما يقوله الناس أو يتفاعلون مع أفعالك وأفكارك ، ستقع بسهولة في فخ الأفكار السلبية في مثل هذه الحالة ، ستهز قوتك الشخصية وقد تشل قوتك التحليلية الوقوع في مثل هذه العقلية والأفكار يأخذك بعيدًا عما تريد ؛ لأن الحقيقة هي أن الناس ليس لديهم الوقت والاهتمام والطاقة للتفكير أو التحدث عما تفعله ، مما يعني أن أفعالك وأفكارك لا تهمهم حقًا ببساطة ، عندما

يتحدث الناس عن أفعالك ، فهذا لا يعني أنهم أمضوا الكثير من الوقت في مراجعة أدائك أو أن الأمر مهم بالنسبة لهم على الإطلاق ؛ بدلا من ذلك ، فهم يحكمون على سلوكك للحظات فقط

يمكن أن يساعدك هذا التذكير في التحرر من القيود و أقوال الآخرين وعدم الشعور بضغط مزدوجة وخارجية في اللحظات الصعبة إذا أدركت أن الناس لا يهتمون حقًا بأفكارك وأفعالك ، فيمكنك أيضًا أن تصبح غير مهتم بتصرفاتهم وانتقاداتهم وتصفية ذهنك من المزيد من الخلافات

3- علاج التفكير السلبي بالتشكيك في أفكارك السلبية

شيء واحد يجب عليك فعله دائمًا هو أن تسأل نفسك هذا السؤال عندما تأتيك الأفكار السلبية وتحاول السيطرة على عقلك اسأل نفسك ، هل يجب أن آخذك (الأفكار السلبية) على محمل الجد؟ صدقني ، في معظم الحالات هذه هي إجابتك يجب أن أقول لا بصدق! لا يجب أن آخذك (الأفكار السلبية) على محمل الجد! لأنني كنت متعبًا أو مرهقًا في ذلك الوقت ، تمكنت الأفكار السلبية من اختراق عقلي ربما ركزت كثيرًا على خطأ صغير أو يوم سيء بدلًا من ذلك ، يمكنني التركيز على 95% من بقية يومي ، وهو أمر إيجابي

يساعدنا طرح مثل هذا السؤال على معرفة أنه عندما نرتكب خطأ بسيطًا ، فهذا لا يعني أننا تصرفنا بشكل سيئ بشكل عام أو أن النقطة السلبية لا تعني أن الأمور تزداد سوءًا ولن تستمر طويلًا في الأساس ، يمنحنا هذا السؤال القوة لفحص الحقائق ويعيدنا إلى نهج متوازن وعقلاني

طرق التخلص من الطاقة السلبية بكل سهولة

4- استبدال الأفكار السلبية بأفكار جديدة في حياتك

ما تسمح به لدخول عقلك خلال حياتك اليومية سيكون له تأثير كبير عليك ؛ لذا اسأل نفسك ما الذي تسمح له بالدخول إلى عقلك اسأل نفسك ما هي المصادر الرئيسية للأفكار السلبية في حياتك؟ وفقًا لفارارو ، يمكن أن تكون هذه الموارد أشخاصًا ومواقع ويب ومجلات وبودكاست وموسيقى وما إلى ذلك ؛ ثم اسأل نفسك: ما الذي يمكنني فعله لقضاء وقت أقل هذا الأسبوع مع هذه الموارد الثلاثة؟ إذا لم تتمكن من إيجاد حل لجميع الموارد الثلاثة في نفس الوقت ، فاتخذ خطوة صغيرة وركز على مورد واحد فقط من هذه الموارد ثم اقض وقت فراغك هذا الأسبوع في العمل على موارد أكثر إيجابية على سبيل المثال ، قم بزيادة اتصالاتك بالأشخاص الذين لعبوا سابقًا دورًا إيجابيًا في حياتك ، أو اقض الوقت في استكشاف أشياء جديدة تحفز حياتك

5- لا تجعل من القش جبالا

تعامل مع المخاوف الصغيرة مباشرة لمنعها من التحول إلى أفكار سلبية كبيرة يمكن القيام بذلك عن طريق طرح السؤال على نفسك ، هل تستحق هذه الأفكار أن أبقياها في ذهني لوضع سنوات أو حتى بضعة أسابيع في ذهني؟ في معظم الحالات ، ستجد أنك بالغت في المشكلة وكان بإمكانك التعامل معها على أنها مشكلة صغيرة

6- دع الأفكار السلبية تخرج وتحدث عنها

لن يساعدك الحفاظ على الأفكار السلبية التي تشغل عقلك كله ؛ لذا دعها تخرج من عقلك شارك موقفك أو أفكارك مع شخص قريب منك وتحدث عنه مجرد التحدث عن أفكارك السلبية لمدة دقيقة يمكن أن يساعدك على الخروج من النسخ السلبي والالتحاق بمزاج جديد أيضًا ، في هذه المحادثة ، قد يتم العثور على حل مفيد لموقفك ، أو حتى موقفك قد يصبح موضوع محادثة علمية لها جانب ممتع بعبارة أخرى ، يمكن أن يؤدي وضع الأفكار السلبية في الاعتبار إلى تقاوم حالتنا السلبية من النسيج ، بينما التحدث إلى الأشخاص الذين نثق بهم وألفة معهم يمكن أن يساعد في تهدئة العقل والخروج من التوتير

7- عش وُعد إلى اللحظة الحالية

عندما تنخرط في أفكار سلبية ، فأنت أكثر اهتمامًا بما حدث أو قد يحدث في بعض الأحيان قد تشارك في كليهما ، وسوف تغمر هذه الأفكار مزاجك تمامًا ؛ لكن في الحقيقة ، يجب أن تركز كل انتباهك على الحاضر . اجعل قضاء وقتك وعقلك في الحاضر عادة في حياتك تقول التجربة أنه في مثل هذه المواقف سيكون لديك بشكل طبيعي عدد أقل من الأفكار السلبية وعقل أكثر انفتاحًا وبناءً

هناك طرق للقيام بذلك:

ركز على تنفسك فقط: توقف لمدة دقيقة إلى دقيقتين الآن وتنفس بعمق أكبر قليلاً مما تفعل عادةً تأكد من أنك تتنفس من خلال بطنك وأنفك خلال هذا الوقت ، ركز فقط على تنفسك وزفيرك ولا تفكر في أي شيء آخر انتبه أكثر للعالم من حولك: خذ استراحة لمدة 1-2 دقيقة ابتعد عن أفكارك وركز على ما يدور حولك الآن ولا شيء آخر ركز فقط على الأشخاص الذين يمشون خارج نافذتك ، وعلى كلمات وأصوات الشارع ، والرائحة من حولك والشمس الساطعة التي تدفئ بشرتك

8- ضع في اعتبارك برنامج تمرين موجز

أحيانًا لا يحدث التخلص من الأفكار السلبية بسهولة ؛ لكن صدقوني ، مع القليل من النشاط البدني يمكنك تغيير مساحتك العقلية يمكن أن يكون برنامج التمرين من 20 إلى 30 دقيقة الذي يتحدى جسمك قليلاً ويتضمن القليل من رفع الأثقال تغييرًا جسديًا وعقليًا مثيرًا للاهتمام سيساعدك هذا البرنامج على التخلص من التوتر الداخلي والمخاوف وسيجعل عقلك مركزًا وبناءً مرة أخرى

9- لا تدع مخاوف غامضة تؤثر عليك وتمنعك من علاج التفكير السلبي

من الطبيعي أن تشعر بالخوف وتريد تجنبه ولكن عندما تكون المخاوف غامضة ، فقد تبدو مخيفة أكثر مما ينبغي فماذا يمكننا أن نفعل؟ اسأل نفسك ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث في هذه الحالة؟ من خلال طرح مثل هذا السؤال ، فإنك تضع قدميك بثبات على الأرض وتنظر منطقيًا إلى الخوف الذي نشأ ستجد في معظم الأوقات أن أسوأ ما يمكن أن يحدث ليس بهذا السوء حقًا

ببساطة ، عندما تقوم بتقييم أسوأ سيناريو منطقيًا ، ستجد أن الخوف الذي ينشأ ليس كما بدا في البداية يمكنك حتى كتابة قائمة بالأحداث وسرد أسوأ السيناريوهات من خلال القيام بذلك ، تكتسب وضوحًا بشأن الموقف والأشياء التي يمكنك القيام بها لمعالجته ،

وهذا سيجعل المخاوف لم تعد تبدو كبيرة

10- تعامل بالإيجابية مع حياة شخص آخر
إذا كنت عالماً في الأفكار السلبية أو كنت تقوم بصنع السلبيات ، فإن إحدى أسهل الطرق للخروج من هذا الموقف هي التركيز على الخارج والشخص الآخر بعبارة أخرى ، عندما يكون عقلك مشغولاً بالأفكار السلبية ، يمكنك بطريقة ما إعادة الشعور بالرفاهية والتفاؤل من خلال المحبة ونقل الشعور بالإيجابية إلى شخص آخر قد تستحوذ عليه الأفكار السلبية أيضاً للقيام بذلك ، يجب أن تكون :
لطيفاً: أعط الأولوية للشخص أو ادعوه لتناول مشروب
المساعدة: يمكنك مساعدة الشخص في التخطيط لحفلة نهاية الأسبوع
فقط كن هناك: ركز على الشخص الذي يتحدث لبضع دقائق لتوضيح نفسه أو التحدث عن موقفه الصعب لمساعدته في إيجاد الحل المناسب لمشكلته

11- كن شاكرًا لما لدينا

علاج التفكير السلبي يصبح أكثر سهولة بالشكر فعندما يكون لديك أفكار سلبية ، يصبح من السهل جدًا نسيان النقاط الإيجابية في الحياة في بعض الأحيان علينا أن نذكر أنفسنا بأن العديد من الأشياء التي تبدو عادية جدًا في الحياة تكون ذات قيمة وإيجابية للغاية ؛ لذلك في مواجهة الأفكار السلبية ، يمكننا إعادة التفكير في ممتلكاتنا التي تبدو طبيعية وإعادة النظر في دورها في الإيقاع الإيجابي لحياتنا أشياء مثل تناول وجبات منتظمة ، وجود سقف فوق رأسك ، ووجود الأصدقاء والعائلة معك يمكن أن تكون جميعًا شاكراً

12- ابدأ اليوم بطريقة تثير الشعور بالإيجابية

الحقيقة هي أنه في كثير من الحالات ، ترتبط الطريقة التي نبدأ بها اليوم بالطريقة التي سنكون بها طوال اليوم البداية المتشائمة أو السلبية تجعل من الصعب تغيير الأمور لكن البداية الإيجابية تجعلنا نشعر بالتفاؤل حتى نهاية اليوم وحتى موعد النوم وفقاً لغارو ، من المهم جدًا أن نبدأ يومنا بالطاقة . هناك العديد من الطرق لبدء يوم جيد مليء بالعواطف الإيجابية ؛ ولكن يمكنك بسهولة أن تبدأ يومك بتذكر شيء إيجابي بعد الاستيقاظ مباشرة

يمكن أن يكون هذا التذكير عبارة أو أكثر من الجمل الملهمة التي تحفزك وتنشطك ، أو يمكن أن تكون مراجعة لهدف أو حلم يثيرك يمكنك أيضًا إيقاظ عقلك بموسيقى ممتعة أو بودكاست تحفيزي يمكنك قراءة بضع جمل من كتاب مفضل أو بدء محادثة سعيدة مع زوجتك أو أفراد عائلتك أو أصدقائك ستجلب لك هذه الأشياء البسيطة يومًا نشطًا وإيجابيًا