

# هل تعاني من الافكار السلبية ؟ لماذا تراودك باستمرار ؟



الاثنين 9 يناير 2023 06:11 م

هل تعاني من الافكار السلبية؟ حتى تتم الإجابة على هذا السؤال لابد من التعرف على المعنى الصحيح لهذه الأفكار، هذا بالإضافة إلى ضرورة تحديد أهم الأسباب التي تؤدي إلى ظهورها، مع الإحاطة بأهم الأعراض المصاحبة لها، كما يجب أن يتم التعرف على الطرق الفعالة في تجنب حدوثها، مع تخصيص شرح مفصل لما قد تصاب به النساء بشكل خاص من أنواع هذه الأفكار حيث تعد الفئة الأكثر عرضة لها

هل تعاني من الافكار السلبية؟

حتى تتم الإجابة على هل تعاني من الافكار السلبية؟ يجب التعرف في البداية على ما هي الأفكار السلبية؟ ويتم توضيح ذلك عبر السطور القليلة التالية:

هي أفكار ذات طابع سيئ تدخل إلى عقل الإنسان فتشعره بالسوء، والحزن وتصيبه بالتشاؤم، والألم

تؤدي إلى تدمير الفرد ذاتيًا حتى يصل إلى درجة الفشل أو الانهيار في حياته

قد يتفاقم الوضع إلى حد دفعه إلى الانتحار، وعندها يتأكد الفرد بأنه يعاني من الأفكار السلبية

طرق التخلص من الأفكار السلبية

بعد التعرف على إجابة سؤال هل تعاني من الافكار السلبية ؟ لابد أن يتم العلم بأهم الطرق المتوفرة للتخلص منها، وعليه نوفر الكثير من هذه الطرق ذات الفاعلية والأثر الإيجابي في عودة الاستقرار النفسي للفرد كما في التالي:

تعزيز الثقة بالنفس

يجب أن يحاول الفرد بصفة مستمرة استجماع قواه بهدف تعزيز ثقته في نفسه

تعد هذه الوسيلة واحدة من أكثر الطرق فاعلية في القضاء على مختلف أنواع الأفكار السلبية

يتم ذلك من خلال التفكير الدائم في المهارات والقدرات التي يمتلكها الفرد، مع تذكّر الإنجازات والنجاحات التي قام بتحقيقها، الأمر الذي يزيد من قوة الفرد ويعزز الثقة في الذات

إبداء الشجاعة والجرأة

يجب أن يتحلّى الفرد بالشجاعة اللازمة لمحاربة الأفكار السلبية التي يعاني منها، وذلك حتى يتم التخلص منها بشكل نهائي بلا رجعة

يساعد ذلك في تحقيق الهدف المرجو والذي قد يتطلب التضحية ببعض الأمور ومنها التخلي عن الاستسلام والقتال المستميت للنجاح في تخطي هذه المعاناة

ترديد العبارات التحفيزية

تساعد هذه العبارات في دعم الذات وعدم انتظار تبقى الدعم من الآخرين

أهم الأمثلة عليها هي إنني شخص ناجح، وواثق من نفسي، أنا شخص قوي وامتلك العديد من المهارات، سوف أتمكن من تحقيق  
المستحيل

يتسبب ذلك في زيادة القوة على محاربة الأفكار السلبية التي تطارد الفرد

التركيز على الهدف الأسمى

يفضل أن يتم التركيز على الهدف الأساسي من الحياة وترك جميع الأفكار السلبية الهادمة التي تتسبب في ضياع الوقت وهدر الفرص

يفيد التركيز على تحقيق الأهداف المرغوب فيها في توفير الوقت والجهد ووجود دافع محفز للاستمرار في التقدم خلال الحياة

ممارسة رياضة التأمل

عندما تحيط الأفكار السلبية بالفرد عليه أن يكثر من ممارسة رياضة التأمل

يتم ذلك من خلال الخروج إلى الطبيعة والابتعاد عن ضوضاء المدينة وترك ضغوط العمل والحياة لمدة قصيرة

الحرص على تأمل ما في الطبيعة من أزهار وأشجار ومناظر خلابة، حيث يساعد على إعادة التوازن النفسي للعقل والجسم، الأمر الذي  
يسهل بشكل كبير من التخلص من كل الأفكار السلبية التي تطرأ على الذهن

وسائل إنهاء الأفكار السلبية

نستعرض فيما يلي عدد من الوسائل التي تعد أنسب الطرق التي يجب أن يتم استخدامها من قبل الأفراد الذين تأتي إجابتهم على هل  
تعاني من الافكار السلبية ؟ بنعم، وأهمها التالي:  
تجنب الأشخاص السلبيين

يتسبب وجود أشخاص سلبيين من حيث الأفكار حول الفرد في زيادة شعوره بالأفكار السلبية داخل رأسه

يجب تجنب مخالطة هؤلاء الأشخاص وعدم الإصغاء إلى أفكارهم وآرائهم وعدم الأخذ بأي قول منهم مع تجاهل النقد الهادم والسلبى  
من خلالهم

هذا بالإضافة إلى ضرورة التعرف على أشخاص ذوي أفكار إيجابية مشرقة تساعد في التخلص من كل ما هو سلبي في الحياة  
التعبير عن المشاعر الداخلية

حبس وكبت المشاعر داخل الفرد وإخفائها هو خطأ كبير يتسبب في الشعور بحالة سيئة والإصابة بالتشاؤم والدفع إلى التفكير بسلبية

يتم التنفيس عن هذه المشاعر من خلال كتابتها في ورقة وفور الانتهاء يتم تمزيقها أو حرقها

هذا بالإضافة إلى ضرورة التحدث مع شخص قريب ذو ثقة بهذه الأفكار، الأمر الذي يخفف إلى حد كبير من وطأة هذه الأفكار السلبية

السفر خارج مكان الإقامة

ترك مكان الإقامة المعتاد والسفر إلى الخارج لبعض الوقت هو طريقة فعالة وسريعة للتخلص من الأفكار السلبية

الحرص على اختيار أماكن تتمتع بطبيعة خلابة ومناظر طبيعية من شأنها توفير الراحة النفسية

يساعد ذلك في كسر الروتين اليومي والتخلص من ضغوط الحياة الأسرية والعملية والتي تعد جميعها أسباب المعاناة من الافكار  
السلبية

الخروج مع الأصدقاء المقربين

الأصدقاء هم السند الحقيقي في أحلك الأوقات، لذلك يعد قضاء بعض الوقت معهم بمثابة الحل الأمثل لتجديد الثقة في النفس وتلقى  
شحنة عالية من الطاقة الإيجابية الكفيلة بطرد جميع الأفكار السلبية

يعمل ذلك على تجديد النشاط ومنح القدرة على تحقيق جميع الأهداف والوصول إلى كافة الأحلام

النظر بتفائل إلى جميع الأمور

يكون ذلك من خلال التعامل مع المواقف السيئة بإيجابية شديدة، مع اعتبار أي تجربة فاشلة هي دافع للنجاح ووسيلة للتعلم واكتساب الخبرة □

يؤدي تحويل كل أمر سلبي لآثر إيجابي إلى طرد الأفكار السلبية ودخول أفكار إيجابية هادفة بدلاً منها □