

# هل تعاني من الافكار السلبية ؟ لماذا تراودك باستمرار ؟ نصائح هامة لصرفها



الأربعاء 5 أبريل 2023 01:26 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 تذكر الإنجازات والنجاحات التي قام بتحقيقها، الأمر الذي يزيد من قوة الفرد ويعزز الثقة في الذات

إبداء الشجاعة والجرأة

يجب أن يتحلى 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 وتلقي  
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 لآخر إيجابي إلى طرد الأفكار السلبية ودخول أفكار إيجابية هادفة بدلاً منها

نوفر فيما يلي عدد من الطرق التي يحتاج إليها الفرد بعد تحديد الإجابة على سؤال هل تعاني من الافكار السلبية ؟ بوجود مثل هذه الأفكار، والتي تساعد في طردها في أسرع وقت ممكن ومن أهمها التالي:  
قراءة كتب التنمية البشرية

فور ورود أي أفكار سلبية يجب الإسراع إلى قراءة أحد الكتب المعنية بمجال التنمية البشرية

يفيد ذلك في التعرف على مختلف المعلومات التي تساعد في تحديد طرق التعامل مع الأفكار السلبية المحبطة والتي تؤدي إلى الفشل

هذا بالإضافة إلى التعرف على كيفية تحويل التجارب الفاشلة إلى ناجحة من خلال تتبع خطى الناجحين، والاطلاع على اسرار السعادة والرضا في الحياة

التطلع نحو المستقبل

يجب ترك النظر إلي الوراء بما يحمله من أحزان وأفكار سلبية، حيث لا يمكن تغير ما تم حدوثه بالفعل أو تصحيح ما تم ارتكابه من أخطاء

ينصح باستغلال كل دقيقة في الوقت الحالي للعمل على تحقيق الأهداف وتلافي الوقوع في نفس الأخطاء

يساعد ذلك في عودة السلام النفسي وطرد الأفكار السلبية والتركيز على الأفكار الإيجابية  
المحافظة على الروح المرحة

حتى في أشد الأوقات صعوبة يجب أن تتم المحافظة على الروح المرحة والمتفائلة

يتم ذلك عبر الابتسام لكل المحيطين وتقبل النقد البناء، الأمر الذي يساعد في التحلي بالصبر والتزود بالقوة التي تمنح الحافز في تخطي جميع الصعاب

الابتعاد عن مصادر التوتر

تتعدد مصادر التوتر من حولنا والتي يجب الحرص على الابتعاد عنها من فترة لأخرى

تتمثل هذه المصادر في مشاهدة أخبار الحروب أو الكوارث الطبيعية أو الجرائم، الأمر الذي يتسبب في الشعور بالحزن والتعرض أكثر للأفكار السلبية

يجب الابتعاد قليلاً عن هذه المصادر من خلال مشاهدة بعض المقاطع الكوميدية أو برامج الطبيعة والترفيه، يساعد ذلك في التخلص من شحنة التوتر والسلبية الزائدة

شغل وقت الفراغ

تزداد فرص التعرض للأفكار السلبية لدى الأفراد الذين يعانون من وجود وقت فراغ كبير في حياتهم  
يجب أن يتم استغلال وقت الفراغ في ما هو نافع ويعود بالفائدة على الفرد ومنه القيام يتعلم لغة جديدة أو ممارسة الرياضة أو المشاركة في عدد من الأعمال التطوعية أو دخول عدد من الدورات التدريبية  
يساعد ذلك في منع انتشار الأفكار السلبية من خلال شغل الذهن بالأفكار الإيجابية الهادفة

أضرار التفكير السلبي

يوجد بالطبع العديد من الأضرار النفسية والتي قد تتجاوز وتصل إلى أضرار بدنية كأثار للمعاناة من الأفكار السلبية، وعليه نهتم بتحديد أهم هذه الأضرار لتفادي الإصابة بها لكل الأفراد الذين يبحثون عن إجابة لسؤال هل تعاني من الافكار السلبية ؟ فيما يلي:  
القلق

تعمل الأفكار السلبية على زيادة الشعور بالقلق لدى الفرد، الأمر الذي يؤثر على أدائه لمختلف الأنشطة اليومية

قد يتسبب ذلك في اندفاع الفرد لتعاطي بعض أنواع المهدئات والتي تؤثر بالقطع على الصحة العامة

يجب التحكم أول بأول على الأفكار السلبية والتخلص منها بشكل مستمر

السمنة

عندما تحيط الأفكار السلبية بالفرد يعمل الجسد على مقاومتها من خلال زيادة إفراز هرمون الإجهاد الكورتيزول، وهو الهرمون المسئول في نفس الوقت عن زيادة الشهية

يؤدي ذلك إلى تناول وجبات أكثر من الطعام دون الحاجة إليها، الأمر الذي يتسبب في زيادة الوزن  
يجب التخلص من هذه الأفكار من خلال ممارسة كل من التمارين الرياضية ورياضة التأمل  
الاكتئاب

تزيد الأفكار السلبية من تعرض الفرد للشعور بالكآبة، لذلك يجب سرعة التخلص منها قبل تحولها إلى كآبة مزمنة  
ينصح باستشارة الطبيب المختص لتحظى هذه الأفكار في أسرع وقت ممكن  
الكسل

تستنفذ الأفكار السلبية تستنفذ طاقة الجسم بالكامل، الأمر الذي يسبب الشعور بالكسل والخمول  
يتسبب ذلك في التقصير في أداء الواجبات والمهام المكلف بها الفرد بصورة واضحة

يجب التغلب على ذلك غير ممارسة رياضة المشي أو ركوب الدراجات، الأمر الذي يساعد في الحصول على الطاقة والنشاط وطرده الأفكار السلبية  
العزلة الاجتماعية

عند سيطرة الأفكار السلبية على كل نواحي الحياة تتسبب في دفع الفرد إلى الانعزال بعيداً المجتمع

يؤدي ذلك إلى زيادة شدة المعاناة من تأثير هذه الأفكار، لذلك يجب أن يتم طلب المساعدة من الأفراد المقربين من الأهل والأصدقاء وتلقى الدعم منهم

اضطراب النوم

تحرم الأفكار السلبية الفرد من جميع سبل الراحة ومن أهمها الحصول على قسط كافي من النوم

يجب الحرص على أخذ حمام دافئ قبل الذهاب إلى النوم وخلق جو هادئ بعيداً عن الإزعاج والضوضاء  
عبارات تنمي التفكير الإيجابي

نتقدم بعرض عدد من العبارات التحفيزية التي تساعد في تنمية الأفكار الإيجابية لدى الأفراد الذين يعانون من مطاردة الأفكار السلبية لهم، حيث تساعد في زيادة الثقة في النفس والتفاؤل كما في التالي:  
عندما تكون الجهة المقابلة تحتوي على عشب أكثر نضارة من الجهة الخاصة بك، عليك التوقف عن النظر إليها وعدم عقد مقارنة معها والابتعاد عن الشكوى والبده في ري العشب الذي لديك

لا تكمن الراحة بشكل دائم في تحقيق ما يريد الفرد ولكنها تتركز في حقيقة إدراك حلول البركة بما لدى الفرد

يجب عند القيام بإلقاء نظرة على الماضي أن يقوم الفرد بالابتسامه برضا عن ما وصل إليه

رغم معرفة أن الحال الذي عليها الفرد لن تدوم إلى الأبد، يجب أن يتم الاستمرار في بذل الجهد اللازم والعمل المتواصل لتحقيق ما يرغب فيه

الاستمتاع بقيمة ما لدى الفرد والتعرف على أنه مع كسب شيء لا بد من فقد شيء آخر، يجعل من الحياة مثالية وهائلة نتيجة الشعور بروعة ما يمتلكه

يلزم لتحقيق النجاح التعثر وتذوق طعم الفشل لاكتساب القدرة على تحطيم الصعاب وتحقيق الأهداف  
النصر لا يأتي في حال التخطيط للهزيمة والإحباط فقط

قد لا يكون الفرد قادر على التحكم في كل ما يجري من أمور حوله، ولكنه قادر على التحكم في موقفه تجاه هذه الأمور، مما يساعد في السيطرة على هذه التغييرات بدلاً من فرص سيطرتها هي

خطوات التخلص من الأفكار السلبية للمرأة

تعد المرأة من أكثر الفئات التي تحتاج لإيجاد إجابة على تساؤل هل تعاني من الافكار السلبية ؟ ونوضح ذلك من خلال بيان أهم الخطوات التي يمكن عبر الالتزام بها تحقيق التخلص من هذه الأفكار كما في التالي:  
تطوير عادة جيدة ومريحة للنوم، حيث يساعد ذلك في تصفية الذهن وعدم الإصابة بأي تشبث في الأفكار، هذا بالإضافة إلى دور القيام بتنظيم النشاطات اليومية في منح الراحة النفسية المطلوبة

تدوين مختلف الأفكار السلبية، يساعد هذا الأمر في اكتشاف الأسباب الحقيقية وراء هذه الأفكار، هذا بالإضافة إلى أن القيام بتمزيق أو حرق ما تم تدوينه يساعد في التخلص منها

تجنب التفكير الزائد، يجب عدم الإفراط في تركيز التفكير على سلبي والمبالغة فيه، نتيجة تسبب ذلك في إرهاق الذهن وزيادة فرصة التعرض للأفكار السلبية

التوقف عن قراءة أفكار الآخرين، يسبب هذا الأمر الكثير من الانزعاج، حيث يؤدي العمل على تفسير كل شيء إلى إرهاق الذهن وسيطرة الأفكار السلبية عليه

محاولة تغيير الروتين اليومي، ويكون ذلك عبر تكوين صداقات جديدة أو الخروج مع الأصدقاء القدامى، هذا بالإضافة إلى مشاركة شريك الحياة أو الأقارب في مختلف الأحداث اليومية، الأمر الذي يساعد في التخلص من الضغط والتوتر

تحديد هدف في الحياة، يساعد السعي الدائم نحو تحقيق هدف في الحياة إلى عدم ترك أي مجال لسيطرة الأفكار السلبية على العقل، حيث يتم ملئ كل فراغ عقلي بأفكار إيجابية هادفة

مسامحة الآخرين، يجب أن يتم إدراك أن التعرض للإساءة من الآخرين هو جزء من واقع الحياة، حيث إنه من الخاطئ الاعتقاد أن كل الأفراد يتمتعون باللطف والمحبة، على العكس تمامًا يوجد أفراد لا يستطيعون حتى حب ذاتهم، وعليه يكون من المفيد عدم تعزيز مشاعر الكره والبغض نحو الآخرين حتى لا تكون مدخل لمهاجمة الأفكار السلبية

الابتعاد عن التفكير الانتقامي، تمتلئ العقول التي ترغب بشكل مستمر في الانتقام من الآخرين بكم هائل من الأفكار السلبية، ويعد ذلك من وسائل إضاعة الوقت في أشياء هادمة تبتعد بالفرد عن تحقيق أهدافه

التحرر من القيود، يجب كسر جميع القيود الظالمة والتي يضعها الآخرون بهدف فرض السيطرة والحد من التحكمات الغاشمة، الأمر الذي يساعد كذلك من التحرر من الأفكار السلبية

النظر إلى المستقبل وترك الماضي، أن الاستمرار في العيش في الماضي يقتل الوصول إلى تحقيق الأحلام المستقبلية، وذلك نتيجة سيطرة الأفكار السلبية التي تصاحب هذه الفترة، وعليه يجب أن يتم النظر دائمًا إلى المستقبل والتفاؤل في عمل إنجازات جديدة

تمت الإجابة على سؤال هل تعاني من الافكار السلبية؟ من خلال عرض وافي للطرق الفعالة في التخلص منها، إضافة إلى تحديد الأضرار الناتجة عنها، وما هي الخطوات اللازمة لطردها