عليك بهذه الحيلة البسيطة إذا كنت تعاني من التفكير الكثير!

إذا كنت من هؤلاء الأشخاص الذين يتعبون بالكثير من الوقت للتفكير بالتفاصيل الصغيرة في حياتك وكنت قلقاً أيضا بشأن الأشياء الصغيرة، وإذا كنت تود تهدئة عقلك قليلا!
ماعليك سوى اتباع هذه الحيلة البسيطة للقيام بذلك.

نجح المدرب السويدي وخبير التواصل بين الأشخاص، ديفيد جي بي فيليبس، في حصد أكثر من 7 ملايين مشاهدة لمقطع فيديو حمّله على "تيك توك" يدّعي أنه يحتوي على خدعة نفسية تساعد على تجنب الإفراط في التفكير.

في الفيديو، يشرح فيليبس كيف يمكنك بسهولة التغلب على الإفراط في التفكير من خلال نظرة عينيك، قائلا: "هذه خدعة نفسية بسيطة لن تصدق أنها تعمل حتى تجربها بالفعل وهي بسيطة للغاية".

إذن ما هي الحيلة التي تسأل عنها؟ يقول المدرب السويدي أنه يجب عليك فقط إبقاء عينيك ثابتة ودون حركة.

”لا تحرك عينيك، لأنه لكي يفكر عقلك ويستعيد الذكريات، يجب أن تتحرك العينان، وإذا لم تحركهما، فلن تكون قادرا على التأمل كما تفعل عادة، إنها حيلة قوية جدا، عليك تجربتها“، يضيف فيليبس.

علق الآلاف على المنشور، وكان معظمهم متحمسون. وكتب أحدهم: ”من المؤسف أن الأمر استغرق مني 37 عاما لمعرفة ذلك!“.

فيما كتب آخر: ”دماغي ينفجر، الحيلة تعمل. ذلك يفسر لماذا يواجه الناس مشكلة في النظر إليك في العين عندما يكذبون عليك“.

أحد متابعي فيليبس وهو طبيب نفسي، سارع إلى تأكيد صحة ما ذهب إليه، إذ كتب يقول: إنه على حق.

أعالج الـ EMDR (إزالة حساسية حركة العين وإعادة المعالجة وهو أسلوب علاج نفسي تفاعلي يستخدم لتخفيف أعراض التوتر والقلق المرتبطين بالصدمات)، وبالفعل فإن عدم حركة العين يقلل من الأفكار غير الضرورية“.