عدة طرق سحرية للتحكم في أفكارنا السلبية لكي نعيش بسلام داخلي!

ويشير الخبراء في تقرير منشور عبر موقع "تايمز نيوز ناو" إلى أن "السلبية" عشوائية بطبيعتها، ويمكن أن تحدث لأي شخص.

فهناك أوقات لا تعرف فيها، حتى السبب وراء سلبيتك، حيث لا يوجد أي سبب مطلقا للأفكار المحبطة.

ولكن إذا كان عقلك مليئًا بالأفكار السلبية، فلا بد أن تشعر بالخوف والقلق، لأن السلبية لها تأثير سيء للغاية على صحتك العقلية والجسمانية أيضاً.

كيفية التأثير

ويشير الخبراء إلى أن الأفكار السلبية يمكن أن تؤثر بصورة مباشرة على الصحة العامة، بتلك الطريقة:

- ترفع ضغط الدم.

- تجعلك ضعيفا عاطفيا.

- تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

- تسبب القلق والاكتئاب.

- تزيد من مستويات السكر في الدم.

- تضعف جهاز المناعة.

- تخفض مستويات الطاقة لديك.

- تسبب في الإصابة بالأرق.

- تسبب الإصابة بالألم عضلي.

- تزيد من مستويات التوتر لديك.

كيفية التعامل

يجب على المرء أن يعرف كيفية التعامل مع الأفكار السلبية، لتجنب أي خطر من الإضرار بصحتهم، حتى لا تصبح السلبية عادة ويصعب التخلص منها.

وجاءت تلك الطرق السحرية في التعامل مع الأفكار السلبية على النحو التالي:

1- ركز على نقاط قوتك:

عندما تبدأ في الشعور بالقليل من السلبية حول نفسك، ابدأ في التركيز على إيجابياتك ونقاط قوتك.

عندما تركز على نقاط قوتك، تتراجع الأفكار السلبية تلقائيًا. فكر في شيء تحبه في نفسك.

2- الشعور بالامتنان وممارسة الامتنان:

إذا كنت تشعر بالامتنان لما لديك، تبدأ الإيجابية في الظهور.

ويلعب الامتنان دورًا مهمًا للغاية في إنتاج هرمونات السعادة، ويمكن أن تمارس تلك العادة عن طريق الكتابة في دفتر يوميات واكتب ما أنت ممتن له. في كل مرة تقرأها، ستمنحك إحساسًا بالسعادة والإيجابية في حياتك.

3- لا تحكم:

لا تحكم على نفسك أو تقارن نفسك بالآخرين. اشعر بالامتنان لما لديك وكن راضيًا عن نفسك.

الحكم على نفسك يطلق الكثير من السلبية، ويمكن أن يجعلك مكتئبًا وحزينًا.

4- ممارسة التأمل:

سوف يساعدك التأمل على الهدوء والاسترخاء، عندما تمر بيوم سيء. يطلق كل طاقتك السلبية ويجعلك تشعر بالضوء. غالبًا ما يستخدم التأمل لعلاج القلق والاكتئاب.

5- تجنب إيقاف أفكارك:

لا تجبر نفسك على التخلص من الأفكار السلبية من عقلك. هذا سيجعلك أكثر قلقًا وتوترا.

وتعلم أن تتقبل ما تشعر به وامنح عقلك الوقت الكافي لمعالجته.