

جعبه ضد نشخوار فکری برای رهایی از افکار مزاحم

نشخوار فکری چنان غیر ارادی

به نظر می رسد که فرد مبتلا به آن

فکر می کند هیچ کنترلی

روی آن ندارد؛ در حالی که

قابل مدیریت است

فهیسه میرزایی | کارشناس ارشد روان شناسی



افکار مزاحم و خلاص شدن از آن ها، همواره یکی از دغدغه هایی است که افراد در طول سال با آن روبه رو هستند. یکی از کارهایی که حواس ما را به خود معطوف می کند، اندیشیدن زیاد راجع به گذشته و زنده کردن صحنه هایی از زندگی در ذهن و اندیشیدن در باره آن هاست. این کار علاوه بر ایجاد افکار مختلف و آزاردهنده درباره وقایعی که تمام شده اند، موجب می شود ذهن ما در باره آینده هم این کار را انجام دهد و شروع به ایجاد افکار نگران کننده و تغذیه از آن ها کند! وقتی که زمان زیادی را صرف تفکر در باره آینده می کنیم، به سادگی ذهن مان به سمت و سوی سناریوهای بد متمایل می شود. به همین دلیل باید راه های مدیریت و رهایی از نشخوارهای فکری را یاد بگیریم.

محوری

افکار مزاحم چیست؟

به زبان ساده، افکار و تصوراتی هستند که ناخودآگاه عمل و فرد احساس می کند که هیچ کنترلی روی آن ندارد. گاهی از افکار مزاحم به عنوان نشخوار فکری هم یاد می شود. فردی که دچار نشخوار فکری است، خاطرات منفی مرتب در ذهن اش تبلور می یابد و مثل آدمی که می جود، آن ها را در ذهن خود در طول روز جابه جایی کند. خودخواهی و سطح تحمل پایین، دو عامل برای افزایش میزان افکار مزاحم در ذهن است که باید روی این دو موضوع کار کرد.

ریشه های افکار مزاحم

منشأ افکار مزاحم به دو دسته قابل تقسیم است: ۱- افکاری که مربوط به اتفاقات روزمره می شود. ۲- افکاری که از احساسات یعنی حس ترس، گناه، خشم و مواردی از این قبیل نشئت می گیرد. واضح است برای رفع این افکار ابتدا باید منشأ آن

را پیدا کنید؛ برای این که بفهمید، زیربنای این افکار کدام حس شماست،

بهتر است در نهایت از یک مشاور کمک بگیرید.

راهکارهایی برای رهایی از این افکار

۱ تغییر وضعیت: هر وقت احساس کردید که افکار منفی به سراغتان آمده، وضعیت خود را تغییر دهید و به کار دیگری سرگرم شوید. برای مثال می توانید خود را سرگرم انجام کارهای مورد علاقه مثل پخت کیک و شیرینی، خواندن کتاب مورد علاقه، تماشای فیلم و... کنید.

۲ داشتن انتظارات واقع بینانه از خود: از خودتان بیش از توانایی تان انتظار نداشته باشید و سعی کنید از میان اهداف خود، هدفی را انتخاب کنید که امید بیشتری به موفقیت آن دارید. به

این شکل اعتماد به نفس را در خود تقویت کرده و بالا برده اید. همچنین می توانید به منظور رهایی از افکار مزاحم برای کارهای خود از روز قبل بر نامه ریزی داشته باشید و اتلاف وقت و زمان بیهوده و پرت نداشته باشید تا کمتر افکار منفی به سراغتان بیاید و احساس ارزشمندی بیشتری نصیب تان شود.

۳ جعبه ضد افکار مزاحم: برای خود جعبه ای درست کنید و هرگاه افکار مزاحم و ناامید کننده باعث رنجش خاطر شما و به هم زدن تمرکزتان شد، آن ها را روی کاغذ بنویسید و درون جعبه بیندازید و هر چند وقت یک بار جعبه را باز کنید. در آن زمان خواهید دید خیلی از افکاری که ذهن شما را درگیر کرده بود، اتفاق نیفتاده و ارزش فکر کردن نداشته است.

۴ پرهیز از حسادت و گوشه گیری: از مواردی مانند چشم و هم چشمی و حسادت که خود باعث ایجاد افکار منفی می شود، دوری کنید. در ضمن، یکی از ریشه های افکار منفی و مزاحم، انزوا و گوشه گیری است پس سعی کنید اوقات خود را در جمع دوستان مناسب و با دیگر اعضای خانواده سپری کنید.

۵ تکنیک توقف فکر: هر زمان که افکار مزاحم به ذهن شما آمد، خودتان با صدای بلند فرمان «ایست» بدهید. در ابتدا این کار خیلی سخت به نظر می رسد، اما تکرار آن باعث می شود به مرور حواس شما پرت شود. پس از ایست، چند نفس عمیق بکشید و به کار عادی خود ادامه دهید. زمانی که فکری به ذهن شما خطور می کند، از خودتان بپرسید این فکر را با چه افکار دیگری می توانم جایگزین کنم. می توانید در موقع نوشتن افکار خود یک جای خالی روبه روی هر فکر بگذارید و آن را با یک فکر مثبت جایگزین کنید. همچنین مطالعات نشان داده اند که اگر فکر شماروی یک موضوع منحرف شود بهتر از آن است که سرگردان باشد زیرا سرگردانی بی هدف ذهنی با ناخشنودی همراه خواهد شد. پس بهتر است که روی یک موضوع تمرکز کنید، مثلاً یک قطعه موسیقی یا یک برنامه جالب تلویزیونی.

۶ افزایش اعتماد به نفس: این موضوع شامل تفکر در باره صفات و باورهای مثبت برای افزایش اعتماد به نفس و کنترل خود می شود و مزایای دیگری هم دارد. این روش، همچنان که در تحقیقات روان شناسی ثابت شده، ممکن است کمک زیادی برای مقابله با افکار منفی کند و زمینه ساز موفقیت فرد در زمینه های دیگر خواهد شد.

شده شان فاقد صلاحیت

لازم است، به صفات ناپسند

و ردایل اخلاقی به عنوان رفتارهای

نامناسب نگاه نمی کنند. چه بسا در آینده این کودک با کژفهمی ناشی از این رفتار ناپسند مباردت به انجام کارهایی کند که از نظر او خیلی نامناسب تلقی نشود.

این نکات را به کودک تان بگویید

وظیفه شماست که علاوه بر گوشزد کردن پیامدهای ناپسند تقلب، به تشریح اصولی و دقیق مفهوم دو عمل مشورت کردن و تقلب کردن بپردازید و به او بگویید که اولی پسندیده است و می تواند به رشد و ارتقای شخصیت افراد بینجامد اما دومی یعنی تقلب کردن، نه تنها پسندیده نیست بلکه نوعی انجام جرم است و موجب تباه شدن حق دیگران می شود. به او تذکر دهید که این رفتار به هیچ وجه نباید تکرار شود.

تکنیک «لحظه حقیقت» برای تبلیغ موثر کسب و کار

بیشتر کسب و کارها برای توسعه و موفقیت به تبلیغ و معرفی درست محصول یا خدمات شان به مشتری نیاز دارند، اما خیلی اوقات تبلیغ ما اثرگذاری لازم را ندارد چون از لحظه درست ارائه محصول به مخاطب هدف غافلیم.



اثر بخش ترین شیوه تبلیغ محصول

صاحب نظران این حوزه معتقدند اگر بتوانید تبلیغ را در لحظه ای انجام دهید که ذهن مشتری درگیر موضوعی مرتبط با محصول شماست، اثربخشی آن بسیار بالا خواهد بود. به آن لحظه جادویی درگیری مشتری «لحظه حقیقت» می گویند.

تبلیغ روی عجیب ترین نقطه شهر!

یک ماجرای جالب درباره پیدا کردن «لحظه حقیقت» که بیشترین اثرگذاری را روی مخاطب دارد، این است که در لبنان یکی از شرکت های تولید کننده پودر لباس شویی می خواست با استفاده از تکنیک لحظه حقیقت محصولش را به مشتری معرفی کند، اما سختی کار این بود که بازار یاب ها و کسانی که پوشش تبلیغاتی محصول را به عهده داشتند، نمی دانستند مشتری را چه زمانی درگیر شست و شو و تمیزکاری هستند تا همان لحظه تبلیغ را به آن ها عرضه کنند. تبلیغ در تلویزیون و رادیو راه حل مناسبی به نظر نمی رسید، اما آن ها می دانستند که بیروت پر از ساختمان های بلند است و بتوان لبانی اغلب برای خشک شدن لباس ها، آن ها را از رخت آویزهایی در تراس ساختمان آویزان می کنند. این همان «لحظه حقیقت» بود که بازار یاب ها دنبال آن بودند. آن ها یک جای معرکه برای تبلیغ پیدا کردند: روی سقف اتوبوس های شهری! چون خانم ها هنگام پهن کردن رخت ها از بالا و روی تراس، محیط بیرون و خیابان را تماشا می کردند و نگاه شان به تبلیغ روی سقف اتوبوس ها هم می افتاد. شما هم برای اثرگذاری معرفی محصول یا خدمات تان دنبال چنین لحظه ای باشید.

وقتی انسان آرامش را در خود نیابد؛ جست وجوی آن در جای دیگر بیهوده است



ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۶ و تلگرام ۲۰۰۰

* یکی از دلایلی که مدهای قدیمی دوباره طرفدار پیدا می کنه، اینه که زور مون به خرید مدهای جدید نمی رسه چون گرون هستن.
* همه چه قرص جوشان داریم و ما خبر نداریمشیم. من فقط قرص جوشان ویتامین C رو شنیده بودم. مربوط به مطلب «خواص انواع قرص جوشان را بشناسید» در صفحه سلامت.

* در بخش رنگ های آرامش بخش در ستون چیدمان، رنگ سبز جزو رنگ های ثانویه است که از ترکیب آبی و زرد به دست می آید.

* مطلب صفحه اول زندگی سلام با موضوع تجربه زندگی در دمای ۴۰- درجه، خیلی جالب بود. خسته نباشید.

* جوانه عزیز: آیا دمای اتاق شما هم

بین ۱۸ تا ۲۱ درجه است؟!

* با توضیحاتی که درباره اختلال دوقطبی در صفحه خانواده داین، الان همه مبتلا به این اختلال هستن دیگه. هر روز یک خبر خوش می شنوی، تا میای خوشحال بشی، یک خبر بد می شنوی و افسرده می شی! برعکسش هم هست، یعنی افسرده ای، یهو خوشحال می شی! بنابراین همه مون مبتلا شدیم.

از صاحب آپارتمان پلاک ۲۱ در منطقه الهیه مشهد ممنونیم که یک برگه زده بود روی در خانه اش و نوشته بود: همسایه عزیز! اگر آب خانه تان به دلیل یخ زدگی لوله قطع شده، بیاید و از ما آب بگیرید. ببخشید که این چند روز، مزاحمتان شدیم، مشتی هستی. جعفرزاده

تشریح

آگهی مناقصه عمومی فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاچا (مدیریت خرید و پیمان)

نوبت دوم شماره ۶

فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاچا (مدیریت خرید و پیمان) در نظر دارد نیازمندی اقلام مشروحه ذیل را به صورت مجزا از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید



مواد غذایی						
ردیف	شرح جنس		مقدار (کیلوگرم)	نیازمندی	سپرده شرکت در مناقصه	زمان و تحویل و قرائت پیشنهادها
۱	شنپسل مرغ		۵۰۰۰	چهار ماهه	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۹ قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۹ دفتر مدیر خرید و پیمان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا در مشهد
۲	تره بار پادکان تربت حیدریه	سیب زمینی	۴۴۰۰	یک ساله	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ دفتر مدیر مهمانسرای تیپ ۱۷۷ شهید نصر اصفهانی تربت حیدریه
		پیاز	۲۸۰۰			
		هویج فرنگی	۲۶۰۰			
		گوجه فرنگی	۹۶۰۰			
۳	تره بار پادکان شاهرود	سیب زمینی	۶۰۰۰	یک ساله	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۱۰ قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۱۰ دفتر مدیر مهمانسرای تیپ ۱۵۸ شاهرود
		پیاز	۳۸۰۰۰			
		هویج فرنگی	۳۶۰۰			
		گوجه فرنگی	۱۲۰۰۰			
تجهیزات صنعتی						
۴	یخساز قالبی		۱۰ دستگاه	۵ ماهه	۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها: حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۹ قرائت پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۱۱/۹ دفتر مدیر خرید و پیمان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا در مشهد

سپرده شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان می بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به عنوان تضمین هر یک از ردیف های فوق را به حساب جاری طلایی ۵۱۵۸۱۵۷۱۶۳۹۰۹ بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاچا حداکثر تا ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ واریز یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی و یا اوراق مشارکت به مناقصه گزار ارائه نمایند.
تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه: از تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۵ لغایت ۱۴۰۱/۱۰/۲۹، ردیف ۱ و ردیف ۴ در انتظامات پادگان فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاچا، ردیف ۲ در انتظامات تیپ ۱۷۷ شهید نصر اصفهانی تربت حیدریه و ردیف ۳ در انتظامات تیپ ۱۵۸ شاهرود

((هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه گزار در ردیف یک یا نام پیشنهادها مختار است.))

آدرس محل برگزاری کمیسیون: ردیف ۱ و ردیف ۴ مشهد-خیابان امام خمینی (ره)-انتهای امام خمینی ۸۱ پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاچا (مدیریت خرید و پیمان)، ردیف ۲ دفتر مهمانسرای تیپ ۱۷۷ شهید نصر اصفهانی تربت حیدریه و ردیف ۳ دفتر مهمانسرای تیپ ۱۵۸ شاهرود

تلفن: ۰۵۱-۳۸۵۹۹۱۱۷-۰۹۱۵۳۳۳۷۰۱۴ مربوط به ردیفهای ۱ و ۴