

چگونه بر نشخوار فکری غلبه کنیم

نشخوار فکری یا بیش‌اندیشی (Overthinking) زمانی رخ می‌دهد که در چاه فکرهای بیهوده گیر می‌افتید یا در باتلاق فکرهای عبث غرق می‌شوید. آن قدر که از کار و زندگی می‌افتید، بی‌خواب می‌شوید و غم بیهوده می‌خورید. بیش از حد به گذشته یا آینده می‌اندیشید و از حال و روز همین امروز و همین لحظه غافل می‌شوید. در نتیجه ممکن است احساس کنید که بی‌کفایت هستید، از شکست می‌ترسید یا پس از مدت‌ها کار و تلاش ناکام مانده‌اید. اگر به بیش‌اندیشی ادامه دهید، در این باتلاق عمیق فرو می‌روید اما اگر تلاش کنید که از آن دست بکشید، به مرور همه چیز بهتر می‌شود.

چطور از بیش‌اندیشی دست بکشیم؟

باید هر طور که شده در حرکت باشید. به این فکر کنید که وقتی پیاده‌روی می‌کنید چه احساسی دارید. زمان پیاده روی احتمال اینکه افکار منفی به سراغ مغزتان بیاید و در فکرهای بیهوده فرو بروید، بسیار کم می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که پیاده‌روی یا هر نوع حرکتی قسمت هایی از مغز را فعال می‌کند که در ایجاد انگیزه، حرکت رو به جلو و پیشرفت نقش موثری ایفا می‌کنند.

انواع نشخوار فکری یا بیش‌اندیشی

۱. تفکر مداوم درباره گذشته: شامل تمرکز مداوم بر روی وقایع و اشتباهات گذشته است. فرد در این حالت به صورت مکرر و اغلب با احساس ندامت به گذشته فکر می‌کند و نمی‌تواند از این افکار رها شود.

۲. نگرانی بی‌حد درباره آینده: در این نوع نشخوار فکری، فرد به‌طور مکرر نگران وقایع احتمالی آینده است. این افکار معمولاً به دلیل ترس از ناشناخته‌ها و احتمالات منفی اتفاق می‌افتد و می‌تواند باعث اضطراب شدید شود.

۳. تحلیل بیش از حد موضوعات: این نوع نشخوار فکری شامل فرو رفتن عمیق در بررسی و تحلیل یک موضوع، فکر یا وضعیت است تا جایی که فرد در جزئیات غرق می‌شود و توانایی تصمیم‌گیری و اقدام را از دست می‌دهد.

تأثیر ذهن‌آگاهی در غلبه بر نشخوار فکری

ذهن‌آگاهی یکی از مؤثرترین روش‌ها برای غلبه بر نشخوار فکری و کاهش اضطراب است. تأثیر ذهن‌آگاهی بر غلبه بر نشخوار فکری را می‌توان از چندین جنبه بررسی کرد:

۱. توجه به لحظه ۲. کاهش اضطراب و استرس ۳. افزایش خودآگاهی
۴. بهبود تمرکز و کارایی ۵. تقویت روابط اجتماعی ۶. بهبود سلامت جسمانی
۷. تقویت قدرت تصمیم‌گیری

در یک کلام، ذهن‌آگاهی یکی از ابزارهای قوی برای غلبه بر نشخوار فکری و افزایش کیفیت زندگی است. این تکنیک با تلاش برای تمرکز بر لحظه حال و افزایش خودآگاهی، به ما کمک می‌کند تا بهتر با افکار منفی و مزاحم کنار بیاییم و از زندگی لذت بیشتری ببریم. تمرین‌های ذهن‌آگاهی به صورت روزانه و مداوم می‌توانند تأثیرات مثبت بسیاری بر سلامت روانی و جسمانی ما داشته باشند. بنابراین، اگر شما هم دچار نشخوار فکری می‌شوید، بد نیست با تمرین‌های ساده‌ای مانند مدیتیشن و تمرکز بر تنفس، ذهن‌آگاهی را به بخشی از زندگی روزمره خود تبدیل کنید.

تهیه و تنظیم: واحد آموزش ستاد / روابط عمومی