



# ذهن ... ، افکار ... !

فرزانه یافتیان - روانشناس

یکی از کارهایی که می توانید انجام دهید تا ذهن خود را از در هم برهمی و افکار نامرتب نجات دهید این است که دور و بر خود را مرتب کنید، من که اینطور هستم، شاید شما هم همینطور باشید. گاهی حس می کنید اصلاً فکر تان کار نمی کند، وقتی اتاقم را مرتب می کنم، یک حس سبکی و آرامش به من دست می دهد که می توانم روی کارهای مهم خود تمرکز داشته باشم و پراز انرژی می شوم.

اگر چیز هایی دارید که ماه ها و سال ها است از آن ها استفاده نمی کنید می توانید به کسی دیگر بدهید یا بفروشید! این فکر که شاید روزی به کار آید، درست است ولی از طرفی جلوی ورود انرژی و اشیای جدید را می گیرد.

ذهن نامرتب می گوید: شاید روزی به این ها نیاز پیدا کنم.

ذهن مرتب می گوید: من مدت هاست که از آن ها استفاده نکردم، پس می توانم آن ها را فروخته و یا ببخشم و اگر نیاز پیدا کردم، یکی دیگر خواهم خرید.

ذهن نامرتب می گوید: من وقت مرتب کردن ندارم، فردا مرتب می کنم.

ذهن مرتب می گوید: آیا فکر می کنی که فردا آسان تر می شود؟ چطور است که امروز چند تا از آن ها را به مدت چند دقیقه مرتب کنم.

ذهن نامرتب می گوید: این عکس ها و کارت ها و لباس ها، برای من خاطرات را زنده می کند، چطور می توانم آن ها را دور بیندازم؟

ذهن مرتب می گوید: بله، اینها با ارزش هستند، اما نیازی نیست هر کدام را جداگانه قرار دهی و انبار کنی. لباس های بچه شما می تواند برای دیگران هنوز قابل استفاده باشد. ولی اولین نقاشی پسر شما یک مورد خاص است.

ذهن نامرتب می گوید: من نمی توانم تا زمانی که قفسه ای برای وسایل اضافه نخریده ام، آن ها را مرتب کنم.

ذهن مرتب می گوید: من حالا وقت خرید کردن را ندارم، در ضمن این وسایل هم، گرد و خاک می گیرند، چرا از دست آن ها خود را خلاص نکنم، پولی که می خواهم برای خرید قفسه ی وسایل بدون مصرف، خرج کنم، می توانم پس انداز کنم.

ذهن نامرتب می گوید: این وسایل کهنه هستند ولی می توانند تعمیر شوند.

ذهن مرتب می گوید: فکر خوبی است! اما اگر آن را به مدت ۱۰ سال است که داری و قبلاً هم ۳ بار تعمیر کردی، شاید وقت آن باشد که دیگر باز نشسته شود و در ضمن مثلاً یک یخچال قدیمی، برق زیادی مصرف می کند.

از همین الان فکر و ذهن خود را مرتب کنید.

