



اتفاق مشاوره

ذهن...، افکار...!

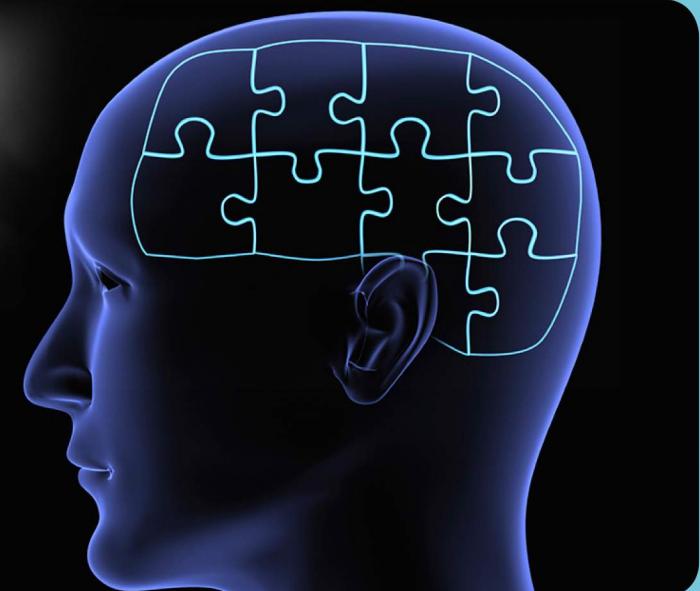
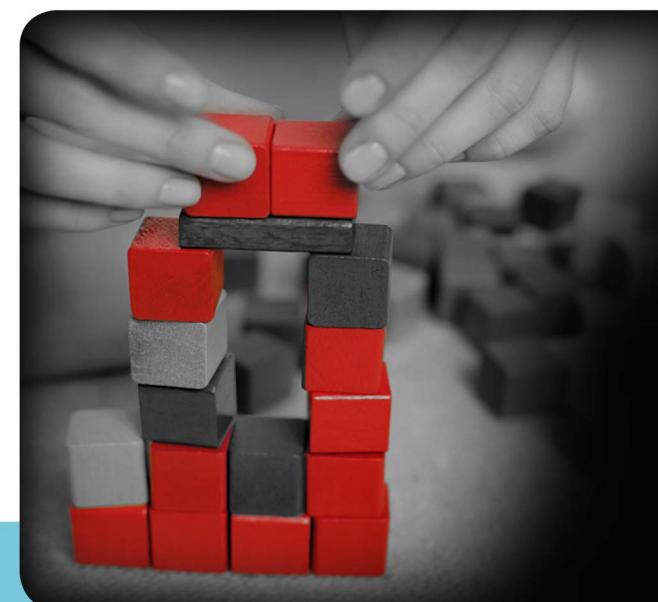
فرزانه یافتیان - روان‌شناس

یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید تا ذهن خود را از در هم برهمنی 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 می‌کنید اصلاً فکر تان کار نمی‌کند، وقتی اتفاق را مرتب می‌کنم، یک حس سبکی و آرامش به من دست می‌دهد که می‌توانم روی کارهای مهم خود تمرکز داشته باشم و پر از انرژی می‌شوم.

اگر چیز‌هایی دارید که ماه‌ها و سال‌ها استفاده نمی‌کنید می‌توانید 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 می‌گیرد.

ذهن نامرتب می‌گوید: شاید روزی به این‌ها نیاز پیدا کنم.

ذهن نامرتب می‌گوید: من مدت هاست که از آن‌ها استفاده نکردم، پس می‌توانم آن‌ها را فروخته و یا ببخشم و اگر نیاز پیدا کردم، یکی دیگر خواهم خرید.



ذهن نامرتب می‌گوید: من وقت مرتب کردن ندارم، فردا مرتب می‌کنم.

ذهن نامرتب می‌گوید: آیا فکر می‌کنی که فردا آسان‌تر می‌شود؟ چطور است که امروز چند تا از آن‌ها را به مدت چند دقیقه مرتب کنم.

ذهن نامرتب می‌گوید: این عکس‌ها و کارت‌ها و لباس‌ها، برای من خاطرات را زنده می‌کند، چطور می‌توانم آن‌ها را دور بیاندازم؟

ذهن نامرتب می‌گوید: بله، اینها با ارزش هستند، اما نیازی نیست هر کدام را جداگانه قرار دهی و انبار کنی. لباس‌های بچه شما می‌توانند برای دیگران هنوز قابل استفاده باشد. ولی اولین نقاشی پسر شما یک مورد خاص است.

ذهن نامرتب می‌گوید: من نمی‌توانم تا زمانی که قفسه‌ای برای وسایل اضافه نخریده ام، آن‌ها را مرتب کنم.

ذهن نامرتب می‌گوید: من حالا وقت خرید کردن را ندارم، در ضمن این وسایل هم، گرد و خاک می‌گیرند، چرا از دست آن‌ها خود را خلاص نکنم، پولی که می‌خواهم برای خرید قفسه‌ی وسایل بدون مصرف، خرج کنم، می‌توانم پس انداز کنم.

ذهن نامرتب می‌گوید: این وسایل کهنه هستند ولی می‌توانند تعمیر شوند.

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

از همین الان فکر و ذهن خود را مرتب کنید.