

خانه‌تکانی بهارانه ذهن

ذهن و روان ما در طول زمان بی آن که متوجه شویم مثل یک انباری پر می‌شود از افکار مزاحم، اضطراب‌ها و نشخوارهای ذهنی که بهر موری افکار و رفتار ما را پایین می‌آورد؛ همزمان با خانه‌تکانی منزل، بد نیست درباره گردگیری ذهن و پاک‌سازی آن بدانیم تا جابرای افکار جدید و تغییر باز شود



سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

پرونده

عطر بهار و خانه‌تکانی در همه جا پراکنده است، مگر نه؟ اما بد نیست حین شلوغی روزهای پایانی سال کمی صبر کرده و به این فکر کنیم که ذهن ما هم دقیقاً مانند خانه‌مان نیازمند یک خانه‌تکانی اساسی است؛ ذهن ما هم در طول یک سال زندگی انباشته می‌شود از افکار کهنه، خاطرات غبارگرفته و نگرانی‌های زائد، درست مانند انباری منزل که مملو از لوازم ناکارآمد شده است. حالا که در آستانه بهار هستیم مهم است که ما هم دستی به سر و روی ذهن خود بکشیم و فضا را برای افکار نو و انرژی‌های مثبت ببریم. خانه‌تکانی ذهن صرفاً یک اصطلاح دلنشین نیست، بلکه ضرورتی است انکارناپذیر! همان‌طور که خانه را مرتب می‌کنیم، احساس بهتری را تجربه می‌کنیم، انرژی‌مان فزونی می‌یابد و آسوده‌تر در آن زندگی می‌کنیم؛ ذهن مرتب هم احساس و کارایی بهتری خواهد داشت. در این پرونده خواهیم گفت که چرا به خانه‌تکانی ذهنی نیاز داریم و چگونه می‌توانیم با چند روش ساده، ذهن خود را برای یک سال سرشار از موفقیت و آرامش آماده کنیم. با ما باشید.



الزامات فردی خانه‌تکانی ذهن

خانه‌تکانی ذهن همچون هر امر مهم دیگری، یک سری پیش‌نیازها و الزامات را طلب می‌کند. بدون آماده‌سازی مناسب، ممکن است نتیجه مطلوب حاصل نمی‌شود و حتی باعث دلسردی می‌شود. در این بین آماده‌سازی فردی شروع ماجرا است. **خودآگاهی، گام نخست** نخستین گام برای خانه‌تکانی ذهن، خودآگاهی است. به این معنا که ما قادر باشیم به افکار، احساسات و رفتارهای خویش توجه کنیم، آن‌ها را بشناسیم و درک کنیم. برای ارتقای خودآگاهی، می‌توان از تمرین‌های ساده‌ای مانند نگارش روزانه، تفکر پیرامون احساسات و رفتارهایمان در طول روز و یادداشت بازخورد از دیگران بهره گرفت.

پذیرش مسئولیت، شهادت تغییر خانه‌تکانی ذهن گونه‌ای پذیرش مسئولیت هم هست. یعنی این که بپذیریم که مسئول وضعیت کنونی ذهن و روان خویش هستیم و توانایی تغییر آن را هم داریم. باید قبول کنیم افکار و احساسات منفی، پیامد انتخاب‌های خودمان (آگاهانه یا ناآگاهانه) هستند و برای بهبود، باید مسئولیت این انتخاب‌ها را بر عهده گیریم. پذیرش مسئولیت، شهادت لازم برای دگرگونی را در ما ایجاد می‌کند.

تعهد به تغییر، اراده راسخ خانه‌تکانی ذهن تعهدی را می‌طلبد، تعهدی جدی به دگرگونی و بهبود. تغییر الگوهای ذهنی و رفتاری، امری سهل و آسان نیست و نیازمند اراده و پشتکار وافر است. باید مهیا باشیم که با چالش‌ها و دشواری‌ها مواجه شویم، اما از کوشش باز نایستیم.

صبر و حوصله، رمز نتیجه گرفتن خانه‌تکانی ذهن ماراتنی است طولانی، نه مسابقه سرعت. نباید انتظار داشت که در یک روز یک هفته، همه چیز متحول شود. تغییر ذهن و روان، فرایندی زمان‌بر است و نیازمند صبر و شکیبایی بسیار.



محیط چه نقشی در پاک‌سازی ذهنی دارد؟

بعد از جنبه آماده‌سازی فردی، الزام‌دیگر این که بتوان سراغ خانه‌تکانی ذهنی رفت، بستر مناسب در محیط، اعم از خانواده و... است. برای خانه‌تکانی ذهن، نیازمند محیطی آرام و امان هستیم، مکانی که بتوان در آن بدون مزاحمت و اضطراب، به افکار و احساسات خود توجه کنیم. به‌طور مثال اتاقی آرام، گوشه‌ای دنج در پارک یا هر مکان دیگری که حس خوشایندی را القا کند. در گام بعدی تاجایی که مقدور است، باید عوامل استرس‌زا را از محیط زندگی خود حذف کنیم یا دست کم از شدت آن‌ها بکاهیم. افراد منفی‌اندیش، اخبار ناگوار، شبکه‌های اجتماعی آکنده از حواشی، محیط کار پر تنش و... همگی می‌توانند مانعی بر سر راه خانه‌تکانی ذهن باشند. در نهایت پشتیبانی خانواده و دوستان می‌تواند تأثیر بسزایی در فرآیند خانه‌تکانی ذهن ایفا کند. پس اگر اهداف مهم و تازه‌ای برای سال جدید داریم باید سعی کنیم خانواده خود را هم با خود همراه سازیم. چنانچه بتوانیم با آگاهی، گفت‌وگو و همدلی، دوستان، اطرافیان و به ویژه خانواده را به جای آن که مانع باشند به نیروی محرک بدل کنیم در این مسیر همراهان خوبی خواهیم داشت.

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه ۱۹ اسفند ۱۴۰۳
۸ رمضان ۱۴۴۶ • ۹ مارس ۲۰۲۵
شماره ۲۱۷۲۶

۲۹۴۵

چطور پاک‌سازی ذهنی داشته باشیم؟

بعد از تعریف موضوع و بیان اهمیت و الزامات آن، نوبت به بخش عملی رسید؛ اما قبل از آن به‌خاطر داشته باشید، این تمرین‌ها جادو نیستند، بلکه ابزارهایی هستند که ما را یاری می‌رسانند تا ذهن خود را آگاهانه‌تر و مؤثرتر مدیریت کنیم.

۱. تمرین‌های تنفسی تنفس، ساده‌ترین و در دسترس‌ترین ابزار برای آرام کردن ذهن و جسم است. هنگامی که مضطرب یا نگران هستیم، تنفسمان سطحی و تند می‌شود. تمرین‌های تنفسی به ما کمک می‌کنند تا آهنگ تنفس خود را آرام‌تر و عمیق‌تر کنیم و در نتیجه، سیستم عصبی‌مان آرامش یابد. به‌طور مثال برای یک تنفس عمیق شکمی، به آرامی و عمیق از طریق بینی نفس بکشید، به‌گونه‌ای که شکم‌تان بالا بیاید. چند ثانیه نفس را نگاه دارید و سپس به آرامی از طریق دهان بیرون دهید. این عمل را چند مرتبه تکرار کنید تا کمی اضطراب‌تان کاهش پیدا کند.

۲. تمرین‌های جسمی سبک ارتباط میان جسم و ذهن بسیار قوی است. هنگامی که جسم‌مان سالم و سر حال باشد، ذهن‌مان هم بهتر عمل می‌کند. تمرین‌های جسمی سبک، از قبیل پیاده‌روی، یوگا، حرکات کششی و... می‌توانند به کاهش استرس، بهبود خلق و خو و افزایش انرژی کمک کنند. **۳. تمرین‌های نوشتاری** نوشتن روشی ممتاز برای بیرون کردن افکار و احساسات از ذهن و نظم بخشیدن به آن‌هاست. هنگامی که افکار‌مان را می‌نویسیم، بهتر می‌توانیم آن‌ها را مشاهده کنیم، ارزیابی و با آن‌ها روبه‌رو شویم. یک تمرین خوب نوشتن این است که نامه‌ای برای خودتان بنویسید، انگار با دوست صمیمی‌تان در حال گفت‌گو هستید. در این نامه، از نگرانی‌ها، ترس‌ها، امیدها و آرزوهایتان بنویسید. این اقدام به‌شما کمک می‌کند تا با احساسات‌تان مواجه شوید و با خود مهربان‌تر رفتار کنید.

۴. تمرین‌های تمرکز حواس تمرکز حواس یا ذهن‌آگاهی، به این معناست که ما به لحظه کنونی توجه کنیم، بی آن که درگیر گذشته یا آینده شویم. هنگامی که حواس‌مان به لحظه حال معطوف باشد، از نگرانی‌ها و نشخوارهای ذهنی کاسته شده و آرامش بیشتری را تجربه خواهیم کرد.

۵. پیاده‌روی در طبیعت یک پیاده‌روی آرام در پارک یا جنگل، هم جسم‌تان را ورزش می‌دهد، هم روح‌تان را طراوت می‌بخشد. تماشای طبیعت، صدای پرندگان و بوی گل‌ها، حال‌ما را خوب می‌کند.



۶. پاک‌سازی محیط فیزیکی خانه‌تکانی فیزیکی و ذهنی ارتباطی مستقیم با یکدیگر دارند. هنگامی که محیط پیرامون ما مرتب و منظم باشد، ذهن‌مان هم حس بهتری دارد. بهار، بهترین فرصت برای یک خانه‌تکانی اساسی در خانه و محل کارمان است. کمدهای لباس، کشوی میز کار، کابینت‌های آشپزخانه و... مکان‌هایی هستند که غالباً مملومی‌شوند از لوازم اضافی و ناکارآمد. روزی را به این کار اختصاص دهید و تمامی این فضاها را نظم بخشید. وسایلی که دیگر استفاده نمی‌کنید به کسانی که نیازمندند ببخشید. هنگامی که کمدها و کوشیهایتان مرتب گردند، احساس سبکی و نظم خاصی به شما دست خواهد داد.

۷. پاک‌سازی دیجیتال ایمیل‌های خوانده نشده، نرم‌افزارهای بی‌مصرف و... همگی می‌توانند ذهن ما را شلوغ و آشفته سازند. روزی را به این کار اختصاص دهید و یک خانه‌تکانی دیجیتال اساسی به انجام رسانید. فایل‌های اضافی را پاک کنید، تصاویر را مرتب‌سازید، ایمیل‌ها را حذف کنید و نرم‌افزارهایی که استفاده نمی‌کنید را لغو نصب کنید.

۸. تغذیه سالم غذاهایی که میل می‌کنیم، تأثیری مستقیم بر عملکرد مغز و خلق و خوی ما دارند. در بهار که فصل طراوت و شادابی است، بهترین فرصت است که رژیم غذایی خود را بازبینی کنیم و غذاهای سالم‌تر و مغذی‌تر را جایگزین غذاهای ناسالم و فرآوری شده سازیم. بد نیست بدانید قند و چربی‌های ناسالم، نه تنها برای جسم‌مان مضر هستند، بلکه به ذهن هم آسیب می‌زنند. مصرف زیاد قند و چربی‌های ناسالم، می‌تواند موجب نوسانات خلقی، کاهش تمرکز و افزایش اضطراب شود.

۹. خواب کافی و منظم خواب کافی و منظم، یکی از مهم‌ترین عوامل برای سلامت ذهن و روان است. هنگامی که به میزان کافی و با کیفیت می‌خوابیم، مغز ما فرصت می‌یابد تا خود را ترمیم و برای روز بعد آماده شود. کم‌خوابی یا بی‌خوابی، می‌تواند سبب خستگی، کاهش تمرکز، اختلال حافظه، افزایش اضطراب و افسردگی شود. پس در این راستا اتاق خواب خود را تاریک، آرام و خنک نگاه دارید. از وسایل الکترونیکی نظیر تلفن همراه و تبلت، دست‌کم یک ساعت پیش از خواب دوری کنید و یک روال آرامش‌بخش قبل از خواب برای خود ترتیب دهید.

۱۰. خلاقیت و هنر خلاقیت و هنر، راه‌هایی هستند برای بیان احساسات و راه‌ساختن انرژی‌های درونی. انجام فعالیت‌های هنری، از قبیل نقاشی، موسیقی، نگارش و... می‌تواند به کاهش استرس، افزایش خودآرزی و بهبود خلق و خو کمک کنند. پس یک دفتر نقاشی و چند مداد رنگی بردارید و هر آنچه به ذهنتان خطور می‌کند را بکشید. لزومی ندارد هنرمندی زبردست باشید، صرفاً از این کار لذت ببرید. رنگ‌ها و خطوط، می‌توانند احساسات‌تان را بی‌آن که کلامی بر زبان آورید، بیان کنند.

۱۱. ارتباطات اجتماعی سالم انسان، موجودی اجتماعی است و به ارتباط با دیگران نیازمند. ارتباطات اجتماعی سالم و حمایت‌کننده، یکی از مهم‌ترین عوامل برای سلامت روان است. در بهار که فصل گردهمایی‌ها و دید و بازدیدهاست، بهترین فرصت را درازم که ارتباطات خود را با افراد دوست‌داشتنی زندگی‌مان تقویت کنیم.

۱۲. یاری‌رساندن به دیگران کمک به دیگران، نه تنها برای آنان سودمند است، بلکه برای خودمان هم حس خوشایندی به ارمغان می‌آورد. انجام کارهای داوطلبانه، کمک به نیازمندان، حمایت از افراد ضعیف‌تر و... همگی، حس ارزشمندی و مفیدبودن را در ما تقویت می‌کنند و از خودمحوری و خودخواهی دورمان می‌سازند.

