

دراسة تكشف عن طرق بسيطة لتصفية الذهن وتحسين المزاج



في عالم اليوم المزدحم بالمسؤوليات والمهام وسريع الوتيرة مع الكثير من وسائل التشتيت الإلكترونية، يحتاج المرء إلى بعض لحظات الهدوء والسكينة لتصفية ذهنه. لكن يمكن المساعدة في تصفية الذهن وتحسين الحالة المزاجية عن طريق القيام ببعض النصائح، وفق تقرير نشرته صحيفة of Times كالتالي وهي India:

1. السير على الأقدام

إن الخروج في نزهة سريعة يعيد اتصال المرء بالطبيعة وينعش عقله.

تساعد الوتيرة الإيقاعية والهواء النقي على تنظيم الأفكار، مما يمنح شعوراً بالهدوء والوضوح.

2. ممارسة التنفس العميق

يساعد الانخراط في تمارين التنفس العميق عن طريق الاستنشاق ببطء من خلال الأنف والزفير من خلال الفم في تقليل مستويات التوتر وتصفية الذهن، مما يفسح المجال لأفكار جديدة وإيجابية.

3. تنظيم الغرفة والمكتب

إن الفضاء الفوضوي يعكس عقلاً فوضوياً. يمكن تخصيص بعض الوقت لتنظيم المحيط حول الشخص. يساعد العمل الجسدي للتنظيف في ترتيب وتنظيم المحيط سواء الغرفة أو المكتب أو مكان العمل إلى جانب جلب الوضوح الذهني والتركيز.

4. تدوين اليوميات

إن كتابة الأفكار والمشاعر بشكل منتظم وبشكل قريب من تدوين اليوميات يعد وسيلة علاجية للتعبير عما يدور في الذهن، مما يساعد على فهم الأفكار وتنظيمها بشكل أفضل، مما يؤدي إلى عقلية أكثر وضوحاً.

5. التخلص من السموم الرقمية

يساعد الحد من وقت الشاشة وتقليل المتابعة المتواصلة للتنبيهات المستمرة على الحد من تأثير العصر الإلكتروني على العقل البشري.

يتيح وضع الإلكترونيات جانباً إعادة الاتصال بالذهن وبالعالم الحقيقي، مما يقلل من الضبابية الذهنية.

6. ممارسة التأمل

إن التأمل هو أداة قوية لتصفية العقل. يمكن أن يساعد قضاء بضع دقائق في صمت، مع التركيز على الأنفاس، في التقليل بشكل كبير من مستويات التوتر ويعزز الوضوح العقلي.

7. الاستماع للموسيقى

تلعب الموسيقى دوراً مهماً في تغيير الحالة المزاجية وتصفية الذهن، سواء كانت مقطوعات كلاسيكية هادئة أو مقطوعات مبهجة.

كما يمكن للموسيقى أن توفر ملاذاً منعشاً وتعيد ضبط الحالة النفسية والعقلية.

8. النشاط البدني

يمكن من خلال الانخراط في تمرين بدني معتدل أن يتم تعزيز إطلاق الإندورفين، المعروف باسم هرمون السعادة، والذي يمكن أن يساعد في تقليل التوتر وتصفية الذهن.

9. قراءة كتاب

إن الانغماس في قراءة كتاب جيد يعد وسيلة ممتازة للهروب من الواقع وتحديث العقل. تحفز القراءة الدماغ وتقلل من التوتر وتحسن التركيز.

10. التواصل مع الطبيعة

يعد قضاء الوقت في الهواء الطلق، سواء كان ذلك في الحديقة أو المتنزهات العامة، طريقة جيدة لتحسين الحالة المزاجية بشكل كبير، ويسهم في تقليل التوتر، ويساعد على تصفية الذهن.