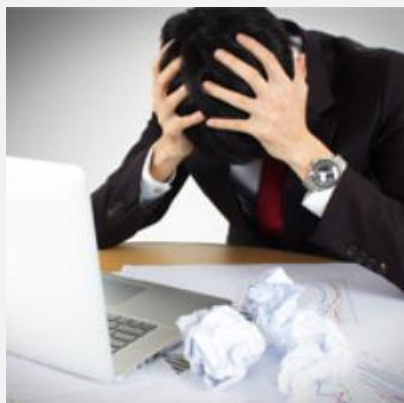


چگونه نشخوار ذهنی را کنترل کنیم؟

نشخوار ذهنی یک عادت بد ذهنی است که موجب تمرکز فرد بر مشکلات و بروز علائم پریشانی می‌شود و این حالت، احساسات منفی را تشدید می‌کند.



نشخوار ذهنی یک عادت بد ذهنی است که موجب تمرکز فرد بر مشکلات و بروز علائم پریشانی می‌شود و این حالت، احساسات منفی را تشدید می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، توجه مداوم به مشکلات و پریشانی‌ها موجب درگیری و توجه بیش از حد به درد و در نتیجه افسردگی فرد می‌شود. این نشخوارها وقتی ادامه می‌یابند ذهن را تاریک و تاریک‌تر می‌کنند تا جایی که دیگر قادر به دیدن و درک کردن موضوعات و اتفاقات نیستید.

این فرآیند ذهنی با یک عامل استرس‌زا آغاز می‌شود. این عوامل می‌توانند طلاق، خیانت، درگیری و مشاجره و بسیاری عوامل استرس‌زای دیگر باشند و همچنین این استرس با عوامل دیگری همچون سرزنش اطرافیان تشدید می‌شود و فرد احساس بد را در خود تلقین می‌کند.

مشکلات ذهنی در واقع توجه ما را به طور کامل به خودشان معطوف می‌کنند و ما قادر به تمرکز بر هیچ چیز دیگری نیستیم و به لحاظ جسمی نیز دچار یک کشمکش داخلی می‌شویم که حتی اجازه یک خواب راحت را در طول شب به ما نمی‌دهد.

نشخوارهای ذهنی تمام جنبه‌های مثبت زندگی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهند و آنها را بی‌ارزش جلوه می‌دهند و فرد دیگر قادر به دیدن اتفاقات مثبت زندگی نیست و همه چیز را سیاه می‌بیند.

به گزارش سای‌سنترال، در این مقاله پنج روش مقابله با نشخوارهای ذهنی را به شما توصیه می‌کنیم:

- پذیرفتن مشکلات: نباید به عوامل استرس‌زا همچون یک بمب در حال انفجار نگاه کرد. در واقع تخریب و ساخت و ساز همواره در کنار هم قرار دارند و باید بپذیریم که اتفاقات زندگی همیشه قابل پیش‌بینی نیستند.

- پذیرفتن واقعیت: سرزنش دیگران را متوقف کنید و تلاش کنید تا در نقش‌های مختلف خود اعم از همسر، مادر و یا هر نقش دیگری که دارید بهتر ظاهر شوید. بیشتر از خودتان مراقبت کنید و برای شاد کردن خود توقع زیادی نداشته باشید.

- هوشیاری: در ارتباط با اشتباهاتتان هوشیار باشید و از آن‌ها درس بگیرید. انرژی‌تان را روی مسائل جدیدتری متمرکز کنید. ورزش کنید و اعتماد به نفس را تمرین کنید. بر ترس‌هایتان غلبه کنید.

- قدردانی: از تغییرات نترسید و به آنها با دید مثبت نگاه کنید. اگر شما نسبت به شرایط مثبت قدردان باشید، این شرایط برایتان بیشتر فراهم می‌شوند.

- انضباط درونی: سعی کنید مشکلات، شما را تبدیل به آدمی کنند که همیشه می‌خواستید. از گذشته درس بگیرید و موضوعات را در ذهن‌تان نظم ببخشید. انضباط درونی، شما را تبدیل به آدمی سازگار، واقع‌بین، هوشیار و سپاسگذار می‌کند و شما می‌توانید با خوش‌بینی بیشتری مسئولیت‌های زندگی را برعهده بگیرید.