

مراقبت از ذهن



یکی از گرفتاری‌های ذهن، نشخوارهاست.

ذهن به برخی خاطرات منفی گذشته می‌چسبد و پیوسته آن‌ها را نشخوار می‌کند.



وجود نشخوارها در یک فرد نشانه چسبیدن بی‌اندازه ذهن او به یک یا مجموعه‌ای خاطرات است، به گونه‌ای که فرد آنها را دائم به ذهن می‌آورد و به آنها می‌پردازد.



نشخوارهای ذهنی انرژی فرد را می‌گیرند و بر عملکرد روزانه او تأثیر منفی می‌گذارند، بنابراین برای رهایی ذهن باید بر آن‌ها غلبه کرد.





برای رهایی ذهن از نشخوارها ابتدا باید علت آن مشخص شود؛ چرا که
علت آن می‌تواند اتفاقات منفی حل نشده در گذشته، افسردگی یا
خودسرزنشگری و ... باشد.

با شناسایی علل و حل و فصل آن‌ها می‌توان ذهن را نجات داد.



راهکارهایی برای نجات ذهن از نشخوارها

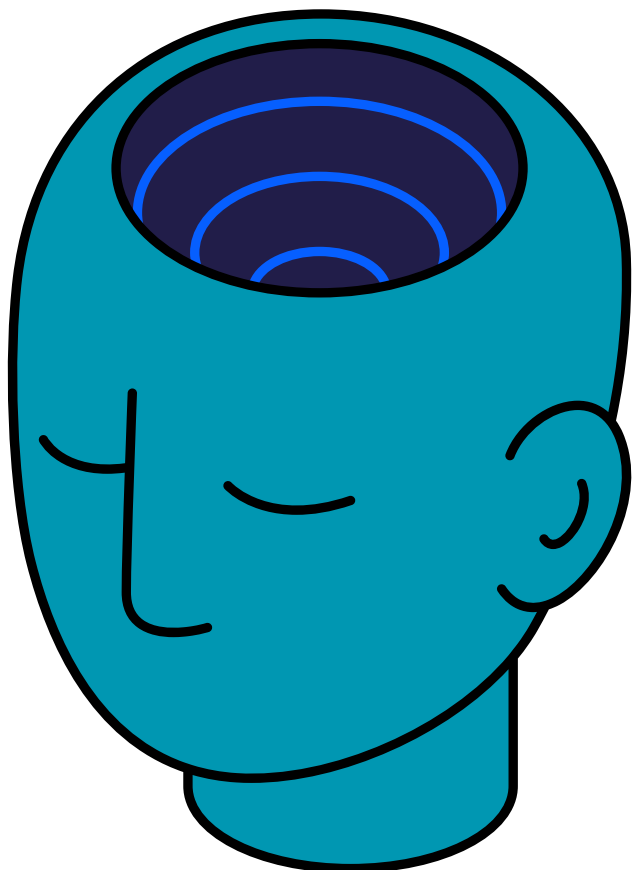
• نگارش (یادداشت نشخوارهای ذهنی)

• بخشش

• دارودرمانی

• ذهن آگاهی

• مشاهده نشخوارها از بیرون



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه فردوسی مشهد



moshaver_fum



moshaverfum



moshaver.um.ac.ir



051-38806921