

چگونه قدرت و سلامت ذهن بر توسعه فردی تأثیر می گذارد؟

من ذهن برنده دارم

نوشین تقیانی
نویسنده

کنید یا پازل درست کنید. پازل های هزار تکه یک سرگرمی خیلی مناسب برای تقویت ذهن هستند.

- به جای استفاده از ماشین حساب، ذهنی حساب کنید.
- بازی هایی که ذهن را درگیر می کنند مانند شطرنج یا حتی اسم فامیل انجام دهید.
- از نظر اجتماعی فعال باشید و سعی کنید با انسان های جدید گفت و گو کنید. خودتان را محدود به دوستان

مسیر، اهمیت رشد ذهنی بر کسی پوشیده نیست. بارها شنیده ایم که اگر فردی بتواند کاری را در ذهن خود انجام دهد، براحتی می تواند آن را در واقعیت هم انجام دهد. البته که این جمله اغراق آمیز است و جزو روانشناسی زرد و مثبت گرا به حساب می آید. ولی این نکته را می توان برداشت کرد که وقتی با قدرت ذهن می توان به موفقیت های زیادی دست یافت، چرا زمان کافی برای شناخت و تقویت آن صرف نمی کنیم؟

قدرت ذهنی بالا شانس بیشتری را برای موفقیت در یک هدف در هر زمینه ای به همراه می آورد، خواه یک فرد دانش آموز مدرسه، مدیر عامل یک شرکت معتبر، محقق یا کارمند دفتری باشد. رشد و سلامت ذهن در فرایند توسعه فردی ضروری است.

خوشبختانه، این دست خود ماست که با اراده و تلاش مستمر، قدرت و سلامت ذهن خود را افزایش دهیم. ما باید برای تقویت ذهن خود برنامه ریزی کنیم و به آنها پایبند باشیم. در ادامه به چند نکته مهم می پردازیم که می تواند به شما در رشد ذهنی کمک کند.

۱. مغز خود را تحریک کنید

مطالعات نشان می دهد که زوال ذهنی بخش اجتناب ناپذیر پیری نیست. افرادی که در زندگی خود محرک های فکری دارند، به احتمال زیاد از بیماری هایی مانند آلزایمر بیشتر در امان هستند. بنابراین برای اینکه ذهن شما پویا و قدرتمند بماند، باید تمریناتی انجام دهید که مغز خود را تحریک کنید. هرچه مغز شما فعال تر باشد، حافظه شما نیز بهتر خواهد بود. هرچه تنوع روش های استفاده از ذهنتان بیشتر باشد، راحت تر مسائل را به خاطر می آورید. راه های زیادی برای انجام یک تمرین ذهنی روزانه وجود دارد. در ادامه به چند مورد اشاره می کنیم:

- جدول حل

فکرمی کنم برای همه ما پیش آمده باشد که در یک موقعیت غیرممکن قرار گرفته و آن را از سر گذرانده باشیم. این موقعیت می تواند حاصل اتفاقات مختلفی باشد. ممکن است در یک امتحان خیلی سخت نمره خوب بگیریم، شغلی را که قبلاً به نظر دست نیافتنی می آمد به دست بیاوریم، یا ویزای کشوری که همیشه با حسرت عکس های آن را نگاه می کردیم بگیریم. حتی ممکن است این موقعیت ناراحت کننده باشد، مثل درگیر شدن با یک بیماری سخت یا از دست دادن یکی از عزیزانمان.

نقطه مشترک این موقعیت های خوب و بد یک چیز است، قبلاً فکرمی کردیم از پس آن بر نمی آیم. غالباً بعد از یک اتفاق خیلی بد یا سخت این جمله را می گوئیم: «فکر نمی کردم زنده بمونم. فکر نمی کردم دوام بیاورم.» یا بعد از به دست آوردن یک موقعیت خیلی خوب با خودمان می گوئیم «فکر نمی کردم بتوانم انجامش بدم». ولی در واقعیت توانسته ایم از پس بسیاری از شرایط سخت، چه خوب و چه بد، بر بیاییم.

این موضوع بدین معنی است که ما غالباً پتانسیل و توانایی واقعی خود را دست کم می گیریم. ذهن ما، قدرتمندترین ابزار بدن ماست.

از لحظه ای که بیدار می شویم تا زمانی که تصمیم می گیریم بخوابیم، ذهن ما هر کاری را که انجام می دهیم کنترل می کند. وقتی به این موضوع آگاهی پیدا کنیم، طبیعتاً همه ما ترجیح می دهیم خود را به بهترین فردی که می توانیم باشیم، تبدیل کنیم. ممکن است بخواهیم شغل خود را ارتقا دهیم، والدین بهتری باشیم، جسم سالم تری داشته باشیم یا به سادگی فقط بهتر زندگی کنیم. همه اینها و ده ها دلیل دیگر یک معنی دارند، یعنی شما به دنبال توسعه فردی هستید.

در دنیای امروز، ذهن همه انسان ها خیلی بیشتر از گذشته درگیر مسائل روزمره و اجتناب ناپذیر زندگی است. مشکلات اقتصادی باعث شده که بیشتر اوقات یا در حال انجام دادن کار برای کسب درآمد باشیم، یا راجع به این مسأله فکر کنیم.

بنابراین زمانی می توان توسعه فردی را درک کرد که واقعاً به آن احساس نیاز کنیم.

همه ما گاه گاه دچار این حس می شویم که انگیزه نداریم، با خود غریبه هستیم و احساس شادی و رضایت نمی کنیم. یا حتی ممکن است هیچ یک از اینها را تجربه نکنیم، اما در اعماق ذهن خود می دانیم که از آنچه اکنون هستیم راضی نیستیم، زیرا احساس می کنیم که توانایی تبدیل شدن به نسخه بهتری از این چیزی که هستیم داریم.

پیشتر هم گفتیم که توسعه فردی یک هدف کوتاه یا بلندمدت یا یک جاه طلبی اجتماعی نیست. توسعه فردی در واقع ارزیابی مستمر اهداف است که شما را قادر می سازد توانایی های عملکردی خود را بدرستی شناسایی و بهینه کنید. در این



قدرت ذهنی بالا شانس بیشتری را برای موفقیت در یک هدف در هر زمینه ای به همراه می آورد



توسعه فردی یک هدف کوتاه یا بلندمدت یا یک جاه طلبی اجتماعی نیست. توسعه فردی در واقع ارزیابی مستمر اهداف است که شما را قادر می سازد توانایی های عملکردی خود را بدرستی شناسایی و بهینه کنید