



مدیریت ذهن چیست؟

تمام باورها و رفتارهای ما از ذهن مان سرچشمه می گیرد. به توانایی مدیریت کردن افکار و باورها مدیریت ذهن می گویند.

ذهن و مغز مهم ترین عضو در بدن هر انسان می باشد. با مدیریت ذهن توانایی کنترل امور و آنچه در زندگی ما رخ می دهد را بدست می گیریم.

می توانیم آن گونه شویم که می خواهیم .

واقعیت این است که وقتی بتوانیم ذهن مان و مغزمان را مدیریت کنیم، می توانیم به تمام خواسته ها و آرزوهای زندگی مان برسیم .

فقط کافی است با ذهن خود آشنا شویم آنگاه ذهن ما رفتارها و برخوردهای جدید را می‌آفریند.

ذهن چیست؟

ذهن و مغز هر دو یک جز واحد هستند. اگر مغز را به کامپیوتر تشبیه کنیم ذهن همان نرم افزار و یا برنامه های اجرایی است. به سخت افزار این کامپیوتر مغز گفته می شود .

• هنگامی که می‌خواهیم از قسمت های مختلف این عضو مهم صحبت کنیم کلمه مغز را به کار می‌بریم.

• هنگامی که منظور ما اشاره به کارکردها و یا تصمیمات مغز باشد از کلمه ذهن استفاده می‌کنیم .

توانایی های ذهن و مغز ما بسیار زیاد است. هر انسانی قادر است فعالیت ها و کارهای متفاوتی را انجام دهد، مسائل زیادی را یاد بگیرد، مسیرهای عصبی بیشماری را در مغز خود به وجود آورد و توانایی های بیشماری را کسب کند.

در گذشته بیان می‌شد که افراد نابغه و افراد برتر جامعه از حدود ده درصد ظرفیت مغز و ذهن خود استفاده می‌کنند و در انسان های معمولی این درصد کمتر است .

چگونه استراحت کنیم تا انرژی ذهنی خود را تقویت کنیم؟

تحقیقات جدید نشان می‌دهد ذهن و مغز همه انسان‌ها مانند هم است. ذهن همه با حداکثر توان و ظرفیت خود در حال کارکردن است .

تفاوتی که بین ذهن و مغز افراد نابغه و برتر با انسان های معمولی وجود دارد،

نحوه استفاده و مدیریت ذهن است که توسط هر شخص انجام می‌پذیرد .

واقعیت این است که هرکسی که بخواهد از ذهن خود بهترین استفاده را کند حتما موفق خواهد شد. در گذشته دانسته‌های ما در مورد ذهن و مغز بسیار کم بود و انسان به مغز و ذهن خود آگاهی

نداشت. با پیشرفت علم و تکنولوژی آگاهی انسان از این قدرت نهفته، ذهن، بیشتر شد. در صورت اینکه بخواهیم می‌توانیم به‌درستی از ذهنمان استفاده کنیم.

آیا ذهن به مدیریت نیاز دارد؟

از آنجا که ذهن ما بیشترین اثر بر روی روابط، کار و زندگی ما دارد پس مدیریت ذهن می‌تواند بسیار مفید واقع شود. اگر ما بتوانیم بر ذهنمان تسلط یابیم و به گونه ای رفتار کنیم که کنترل ذهنمان در دست خودمان باشد به بسیاری از اهداف خود در زندگی دست می‌یابیم .

واقعیت این است که ما در اکثر مواقع تحت کنترل ذهنمان هستیم و ذهن است که ما را کنترل می‌کند. هنگامی که در گذشته گیر کرده‌ایم و یا درگیر ناراحتی‌های گذشته هستیم ذهن است که ما را کنترل می‌کند و آن چه ما در این مواقع انجام می‌دهیم از ضمیر ناخودآگاه ما سرچشمه می‌گیرد.

بسیاری از تصمیم‌های ما در اثر ضمیر ناخودآگاه ذهن ما است که به راستی در بسیاری از اوقات ما به آنها دسترسی نداریم و نمی‌دانیم علت بسیاری از تصمیم‌های ما چه چیزی بوده است.

پس بهتر است در انجام هرکاری ذهنمان را مدیریت کنیم و کنترل آن را در دست بگیریم به جای آنکه اجازه دهیم ذهن مان کنترل ما را در دست گیرد.

اجازه دهید برایتان مثالی بزنم. تصور کنید تصمیم گرفته اید کاری را شروع کنید و مدام نگران هستید. از یک طرف این کار، کار مورد علاقه تان است و از طرف دیگر نگران این هستید که اگر موفق نشوید چه میشود.

در این موقعیت نگرانی‌ها مانع عملکرد شماست و گاهی این نگرانی‌ها باعث میشود که شما از تصمیم تان منصرف شوید.

بنابراین وقتی با کارکرد ذهن آشنا میشوید ، متوجه میشوید که این نگرانی‌ها طبیعی هستند. این آگاهی کمک می‌کند در مواقعی که ذهن تان مانع موفقیت شماست مچ ذهن تان را بگیرید. در

نتیجه به ذهن تان اجازه نمیدهید که با بزرگ نشان دادن این ترس ها و نگرانی ها و افکار مزاحم مانع موفقیت شما شود.

آیا مدیریت ذهن آسان است؟

از آنجا که بسیاری از تصمیم های ما در زندگی توسط سیستمی انجام می شود که به آن تفکر سریع گفته می شود و این سیستم خودکار و سریع است و از پیش زمینه های ذهنی ما برای تصمیم گیری استفاده می کند پس مدیریت ذهن کار آسانی نخواهد بود زیرا به تلاش و پشتکار نیاز دارد و همچنین باید با تفکر سریع مقابله کند تا تصمیم های انتخابی از جانب سیستم تفکر سریع ذهن را نپذیرد .

با این حال با یادگیری روش های صحیح مدیریت ذهن و به کار گیری آن و با کمی تلاش می توانید در مدیریت ذهن و افکار خود حرفه ای شوید. فقط کافی است که تصمیم بگیرید...

آماده اید شروع کنیم؟

قصد داریم یاد بگیریم که ذهن و افکار خود را مدیریت کنیم تا عملکرد بهتری در کار و زندگی خود داشته باشیم.

فواید مدیریت ذهن

همانطور که گفتیم زمانی که کنترل ذهن مان را بدست گرفتیم بر بسیاری از مشکلات زندگی پیروز می شویم در واقع این ما خواهیم بود که ذهن را کنترل می کند نه اینکه ذهن ما را کنترل کند و به هر سمتی که خواست هدایت کند .

اگر بتوانیم ذهن مان را مدیریت کنیم:

• عملکرد مان خیلی بهتر از گذشته میشود

- بیشتر می توانیم در لحظه حال باشیم
- تمرکزمان افزایش می یابد
- انرژی ذهنی خود را به دلیل مسائل بیهوده از دست نمی دهیم
- زندگی بهتری خواهیم داشت
- و ...

برای مثال فرض کنید که برای حفظ سلامت باید روزانه ورزش کنید ولی از آنجا که همیشه از ورزش فراری بوده‌اید، با اینکه می‌دانید ورزش برای سلامتی تان مفید و ضروری است از انجام آن پرهیز می‌کنید.

مراجعی داشتم که می‌گفتم بی‌نهایت دلش می‌خواهد ورزش کند اما نمی‌تواند و این موضوع او را آزار میداد. مرتب احساس میکرد که تمام مشکلاتش به دلیل عدم ورزش کافی است. با این حال برای ورزش کردن اقدام نمی‌کرد.

پس از بررسی‌هایی که انجام دادیم متوجه شد که مدام ذهنش درگیر ورزش نکردن است و این موضوع مانع کار و عملکرد اوست. در هنگام کار کردن مدام به خود می‌گوید که باید ورزش میکردم اما امروز هم این کار را نکردم.

وقتی که یاد گرفت این موضوع را کنترل کند و متوجه شد که چگونه با این افکار مزاحم مواجه شود و اجازه ندهد که ذهنش کنترل او را به دست بگیرد نه تنها از عذاب وجدان ورزش نکردن راحت شد بلکه چند ماه بعد در پیامی به من گفت که ورزش کردن را شروع کرده است.

علت این امر این است که ما ذهن‌مان را به حال خود رها کرده‌ایم و آن‌طوری زندگی می‌کنیم که ذهن ما میخواهد.

ذهن ما مدام کارهای عقب افتاده، نگرانی‌ها، ترس‌ها و عواقب کارهایمان را به ما یادآوری می‌کند.

همچنین ترجیح می‌دهد که کار جدیدی انجام ندهد زیرا انجام کار جدید یعنی صرف انرژی بیشتر و این مخالف قانون مغز ماست.

بنابراین این فرد نه تنها شروع به ورزش کردن نمی‌کند بلکه در مرداب نگرانی‌هایی فرو رفته بود که به علت ورزش نکردن ممکن است برای او پیش بیاید. و هر روز حالش بدتر از روز قبل بود.

چگونه ذهنمان را مدیریت کنیم؟

یکی از بهترین روش‌های مدیریت ذهن این است که هنگام تصمیم‌گیری هایمان چند لحظه‌ای فکر کنیم و اجازه ندهیم ذهنمان ما را کنترل کند.

اگر خاطرات تلخ گذشته مدام ما را آزار می‌دهد این تقصیر ماست که به ذهنمان اجازه همچنین اتفاقی را داده‌ایم.

هر موقع موضوعی شما را ناراحت کرد چند لحظه صبر کنید و به خود بگویید دیگر نمی‌خواهم ذهنم مرا کنترل کند.

تحت هیچ شرایطی به آن موضوع فکر نکنید.

یک موضوع مهم و جالب انتخاب کنید و وقتتان را با آن پر کنید.

اگر دوباره ذهن شما افکار مزاحم را برایتان پررنگ کرد اصلاً نگران نشوید زیرا بسیار طبیعی است و این اتفاق چندین بار پیش می‌آید. با این افکار مزاحم نجنگید و به آن‌ها فکر نکنید، فقط آن را گوشه‌ای نگه‌داشته و به آن‌ها بگویید فعلاً برای شما وقت ندارم بعداً به شما رسیدگی می‌کنم.

برای خود و زندگی‌تان بیشتر ارزش قائل شوید و به این افکار ذهن بهای ندهید. بارها و بارها این کار را تکرار کنید تا ذهن‌تان شرطی شود و دیگر به این افکار بهای ندهد.

واقعیت این است که ذهن متوجه می‌شود این افکار بی‌نتیجه هستند و به‌صورتی باور نکردنی این افکار از ذهن شما ناپدید می‌گردند. حتی اگر دوباره آن‌ها را به یاد آورید، دیگر ناراحت نمی‌شوید

زیرا همان‌طور که شما آن‌ها را نادیده گرفتید ذهن هم آن را نادیده گرفت و به سادگی درمی‌یابید که با تلاش ذهن و افکار تان را در دست گرفتید.

مدیریت افکار مزاحم موضوع خیلی مفصلی است و یک مهارت بسیار کاربردی است. شما می‌توانید این مهارت را یاد بگیرید.

برنامه اجرایی

گاهی قدرت ذهن تان از شما بیشتر می‌شود. احساس خوبی به تصمیم‌هایتان ندارید. شک و تردید شما را راحت نمی‌گذارد. در این حالت شما تحت کنترل ذهن تان هستید. پس چند لحظه توقف کنید. کنترل ذهن را دست بگیرید. هرکاری که ذهن تان به شما می‌گوید غیر ممکن است را باور نکنید.

- نکته اول این است که آرامش خود را حفظ کنید و سعی کنید به ذهن خود آگاه شوید .

- افکار منفی را به افکار مثبت تبدیل کنید

- برای اهداف و افکار خود برنامه ریزی کنید

- آنها را اولویت بندی کنید

- و در نهایت اقدام کنید

امیدوارم این نکات را در زندگی خود اجرا کنید و خوشحال میشوم نظرات خود را در پایین همین صفحه برای ما بنویسید.

مدیریت ذهن موضوع خیلی مفصلی است و شما دوست عزیز که در حال مطالعه این صفحه هستید احتمالاً به پیشرفت و رشد شخصی خیلی بها میدهید و این فوق العاده عالی است.

هدف این وبسایت آموزش نحوه صحیح تفکر و مدیریت ذهن است تا هر فردی بتواند از حداکثر توانمندی‌های خود استفاده کند و زندگی شادی را تجربه کند.