

## چگونه ذهنی آرام داشته باشیم؟

در این مطلب تمرینات مفیدی برای تغییر دیدگاه مغزی به شما ارائه داده ایم که باعث می شود تا مثبت تر ببینید و از همه اعمال و افکار خود آگاه باشید، بتوانید تمرکز بیشتر داشته باشید، انعطاف پذیری و کنترل واکنش های خود را بهبود ببخشید.



### چگونه ذهنی آرام داشته باشیم؟

در این مطلب تمرینات مفیدی برای تغییر دیدگاه مغزی به شما ارائه داده ایم که باعث می شود تا مثبت تر ببینید و از همه اعمال و افکار خود آگاه باشید، بتوانید تمرکز بیشتر داشته باشید، انعطاف پذیری و کنترل واکنش های خود را بهبود ببخشید.

ریچارد دیویدسون، پروفیسور و نویسنده کتاب «زندگی احساسی مغز شما» می گوید: شخصیت، الگوهای فکری و واکنش های احساسی ما همه در مغز ما شکل می گیرند. اما انسان قادر است مغز و ذهن خود را تغییر دهد. در این مطلب تمرینات مفیدی برای تغییر دیدگاه مغزی به شما ارائه داده ایم که باعث می شود تا مثبت تر ببینید و از همه اعمال و افکار خود آگاه باشید، بتوانید تمرکز بیشتر داشته باشید، نشانه های اجتماعی را بهتر درک کنید و انعطاف پذیری و کنترل واکنش های خود را بهبود ببخشید.

دید مثبت به خانه و محل کار خود داشته باشید

پروفیسور دیویدسون پیشنهاد می کند برای اینکه دیدگاه مثبتی به کار و زندگی خود پیدا کنید، خانه و محل کار را با انواع خاطره ها و لحظه های شاد همچون عکس هایی شاد از مسافرت های خانوادگی پر کنید. برای اینکه پس از مدتی این عکس ها برایتان تکراری نشوند و اثر خود را از دست ندهند، هر چند وقت یکبار آنها را عوض کنید.

سپاسگزار باشید

پروفیسور دیویدسون اعتقاد دارد انسان ها با نشان دادن مراتب تشکر و سپاسگزاری خود به دیگران می توانند به محیط اطراف و انسان های دیگر احساس مثبت و خوبی داشته باشند. برای این منظور، در چشمان مخاطب خود نگاه کنید و به او بگویید: «متشکرم». سپس همه رویدادهای و کارهای مثبت خود را در دفتری به طور روزانه یادداشت کنید.

از دیگران تعریف کنید

با یافتن و کشف کردن موقعیت های مختلف برای تحسین و تعریف کردن دیگران به مغز خود یاد می دهید تا خوبی های دیگران را ببینید و این در زندگی فردی شما نیز تاثیر شگرفی دارد و همین انرژی مثبت به ذهن و قلب شما نیز وارد می شود.

مدیتیشن کنید

پروفیسور دیویدسون اعتقاد دارد، انسان ها برای آگاهی از درون خود به مکاشفه و اندیشه عمیق فکری نیاز دارند. هنگامی که کاملا هوشیار هستید و به اصطلاح ذهنتان باز است، صاف بنشینید، روی تنفس خود تمرکز کنید، به پاسخ های اعضای بدن خود دقت کنید و اگر به هر دلیلی حواستان پرت شد، دوباره با تمرکز بیشتر ذهنتان را به نفس کشیدن خود متمرکز کنید.

به زبان بدن خیلی توجه کنید

پروفیسور دیویدسون می گوید، اگر دوست دارید در اجتماع خوب ظاهر شوید و ارتباط درستی با مردم داشته باشید خوب است

به رفتارها و واکنش های بدن مردم در موقعیت های مختلف دقت کنید و با خود حدس بزنید او اکنون چه احساسی دارد. سپس این تمرین را روی زبان بدن دوستان و همکاران خود تمرین کنید و ببینید به واسطه حدسی که زده اید، آنها چگونه پاسخ می دهند.

روزانه 10 دقیقه تمرکز کنید

اگر دوست دارید قدرت تمرکز و دقت خود را افزایش دهید، هر روز 10 دقیقه در اتاقی ساکت روی زمین بنشینید، چشمان خود را باز نگه دارید و روی سوژه خاصی همچون لامپ روبه رو یا تابلوی نقاشی تمرکز کنید. سعی کنید همه حواس و تمرکز شما روی همان سوژه واحد باشد و با چشم نیز آن را نگاه کنید. اگر ذهنتان به هر دلیلی از موضوع پرت شد، دوباره با نگاه عمیق به سوژه حواس خود را به آن برگردانید. این تمرین را هر روز 10 دقیقه روی سوژه های مختلف انجام دهید.

محرك های احساسی را شناسایی کنید

اگر دوست ندارید بر اساس هیجانات و احساسات خود واکنش نشان بدهید و تمایل دارید همیشه متعادل و منطقی برخورد کنید، باید برای خود فهرستی از رویدادهای خاص را یادداشت کنید که باعث تحریک احساسات شما شده اند. سپس چند نفس عمیق بکشید و در حالی که آرام و ریلکس هستید، حدود 15 دقیقه زمان بگذارید و به واکنش های خود در رابطه با آن موضوع فکر کنید.

مجسم کردن مهربانی و همدردی

پروفسور دیویدسون پیشنهاد می دهد اگر دوست دارید در زندگی مهربان، شفیق و انعطاف پذیر باشید این تمرین را 4 تا 5 بار در هفته به مدت 5 تا 10 دقیقه انجام دهید: تصور کنید یکی از دوستان یا همسایه های شما در زندگی زناشویی خود با مشکل روبه رو شده است و شما به او دلداری می دهید و سعی در آرام کردن او دارید. در هر دم خود به او دلداری دهید و در بازدم های خود تصور کنید درد او کمی تسکین یافته است. این باعث می شود تا دردهای بشری تا اندازه ای آرام شوند.