

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مدیریت ذهن و چالش های زندگی

دکتر عبدالله سلطانی نژاد- متخصص روان شناسی — عضو هیئت علمی دانشگاه

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

مدیریت زندگی با کنترل ذهن شروع می شود. کیفیت زندگی

شما تحت تاثیر کیفیت افکار شما قرار دارد.

رفتار انسان متاثر از شناخت ها و باورهای اوست.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

- ▶ وضعیت زندگی همان وضعیت ذهنی است.
- ▶ نحوه برداشت از رویدادها و شیوه پردازش این رویدادها نقش مهمی در آرامش یا آشفتگی روانی شخص دارد.

مدیریت ذهن

▶ مدیریت ذهن به مجموعه ای از تکنیک هایی اطلاق می شود که

هدف آنها پردازش دقیق تر رویدادهای محیط و اصلاح

الگوهای غلط فکری در برخورد با مشکلات زندگی است.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

- مدیریت ذهن، توانایی مدیریت کردن افکار و باورها است.
- ذهن ما بیشترین اثر را بر روی روابط، کار و زندگی ما دارد.
- اگر مدیریت و کنترل ذهن مان در دست خودمان باشد به بسیاری از اهداف خود در زندگی دست می یابیم.

مدیریت ذهن

□ بخش عمده ای از رنج های بشر محصول پردازش های ذهنی است.

□ نوع نگاه و شیوه پردازش اطلاعات شخص نقش مهمی در بروز رنج های روانی او دارد.

□ شیوه نگرستن شخص به رویدادهای محیط نقش مهمی در ادراک

او از جهان دارد.

چالش های زندگی

□ چالش های زندگی ، موقعیت ها و شرایطی هستند که شخص

را به مبارزه می طلبند و اداره کردن آن ها مستلزم صرف

وقت، تلاش و ابتکار است.

چالش های زندگی

- مشکلات اقتصادی و معیشتی
- مشکلات مربوط به روابط بین فردی
- شکست های عاطفی ، طرد، تنهایی و..
- مشکلات تحصیلی و شغلی.
- مشکلات خانوادگی، تعارض های زناشویی.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

- ۱- اهداف زندگی خود را مشخص کنید.
- برای هر هدف برنامه هایی را تدوین کنید.
- برای هر برنامه فعالیت های مرتبط با آن را برنامه را بنویسید.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

□ ۲- هر فعالیت و برنامه ای را در جهت رسیدن به اهداف مشخص شده

دنبال کنید.

□ فعالیت های خارج از برنامه را مدیریت کنید.

□ از حاشیه های زندگی آگاهی داشته باشید.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

□ ۳- نگاه خودتان را به چالش های زندگی عوض کنید.

□ چالش های زندگی همیشه بد نیستند.

□ چالش ها موجب بروز توانایی های جدیدی می شوند.

□ چالش ها تاب آوری شخص را افزایش می دهند.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

۴- دقت کنیم، فقط مشکلات را مشکل بینیم.

مشکل رویدادی است که در روند عادی زندگی اختلال ایجاد می کند.

رویدادهای ناخوشایند محیطی که مطلوب ما نیستند، مشکل محسوب نمی شوند.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

۵- در هنگام بروز چالش ها و مشکلات افکار خود آیند منفی

زیادی به ذهن شما هجوم می آورند ، این افکار مربوط به ذهن

شماست، ممکن است واقعیت خارجی نداشته باشند.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

۶- از چالش ها و موقعیت های ناخوشایند نگریزید.

حذف درس ناخوشایند خطاست.

ارائه نکردن سمینار از ترس مسخره شده یا خراب کردن خطاست.

اجتناب از چالش های ناخوشایند موجب تقویت بی کفایتی می شود.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

□ ۷- در هنگام مواجهه با مشکلات ، چالش ها و بحران ها در لحظات

اولیه استرس زیادی به شما وارد می شود، هشیار باشید این آشفتگی

موقتی است.

□ هر اسان نشوید و توجه خود را روی یک موضوع فرعی هدایت کنید.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

- ۸- مشکلات و چالش ها را بزرگنمایی نکنید.
- اثرات واقعی یک مشکل را بر روی زندگی خود بررسی کنید.
- از افکار خود در باره هر مشکل یا بحران آگاهی داشته باشید.
- افکار خود را داوری نکنید

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

- ۹- از تکنیک تعویق نگرانی استفاده کنید.
- این فکر نگران کننده است، الان لازم نیست نگرانی خودم را فعال کنم.
- منتظر می مانم و بعدا در باره اش فکر می کنم.
- با این تکنیک یاد می گیرید که نگرانی قابل کنترل است.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

۱۰- مشکلات زندگی را نشخوار نکنید.

به طور مداوم به مشکلات زندگی فکر نکنید.

نشخوار فکری با مشکلات و نگرانی ها شخص را مستعد افسردگی می کند.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

۱۱- برای مدیریت چالش های زندگی مراحل دوازده گانه زیر را

انجام دهید.

مراحل مدیریت یک چالش زندگی

- ۱- چالش را به درستی تعریف کنید.
- ۲- به خودتان بگویید چگونه این چالش را مدیریت کنیم.
- ۳- در باره موضوع با افراد باتجربه و امین مشورت کنید.

مراحل مدیریت یک چالش زندگی

۴- به تجارب قبلی خود رجوع کنید.

۵- در موقعیت های مایوس کننده و ناگوار قرار نگیرید.

۶- شروع به تولید راه حل کنید .

مراحل مدیریت یک چالش زندگی

۷- راه حل هایی تهیه کنید که قابلیت اجرا داشته باشند، کم هزینه و موثر

باشند.

۸- راه حل ها را اولیت بندی کنید، موثرترین ها را در صدر لیست قرار

دهید.

مراحل مدیریت یک چالش زندگی

۹- شروع به اجرای راه حل ها و بررسی اثرات آنها کنید.

۱۰- راه حل های مختلف را آزمایش کنید تا نتیجه بگیرید.

۱۱- در خودتان ظرفیت سازی کنید.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

۱۲- انتظار شکست راه حل ها را داشته باشید، کاملاً طبیعی □

است. مدام در جستجوی راه حل های تازه باشید.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

- ۱۲- با مشکلات لاینحل زندگی سازگار شوید.
- بسیاری از مشکلات زندگی غیر قابل حل است.
- پذیرش و سازگاری در بسیاری از مواقع درمان اصلی محسوب می شود.

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

۲۳- در عمل، تسلیم مقدرات الهی شویم.

- عاشقم بر لطف و بر قهرش به جد
- ای عجب من عاشق این هر دو ضد
- ناخوش او خوش بود بر جان من
- جان فدای یار دل رنجان من

مدیریت ذهن و چالش های زندگی

خدایا از تو یقینی صادق در خواست می کنم تا

بدانم چیزی به من نمی رسد مگر آنچه

تو برایم مقدر کرده ای.

«طوسی، تهذیب، ج ۳، ص ۹۰»

