

یادگیری زبانی تازه مثل شروع رابطه‌ای عاشقانه است

وقتی شروع به یادگیری زبانی جدید می‌کنیم، دنیای تازه‌ای جلوی رویمان گشوده می‌شود

۲

چگونه در ۲ ماه پایانی سال جلوی ولخرجی را بگیریم؟

۳

پرونده‌های مجهول | آیا ماجرای تایتانیک پیش‌بینی شده بود؟

۴

ذهن‌باز و قدرتمند چرا و چگونه؟

فردی که ذهن‌باز دارد برای انجام هر کاری یا گرفتن هر تصمیمی، تمام جوانب آن را بررسی می‌کند و احتمال موفقیت‌اش بیشتر است

هدی بانگی | مترجم

پرونده

چند روز پیش و در یک جمع دوستانه، هر کسی از مشکلات، دغدغه‌ها و آرزوهایش می‌گفت. یکی از مشکلاتش برای پیدا کردن کار می‌گفت، یکی از همسری که همراه و همدل نیست و دیگری هم از سختی‌های دفاع از پایان‌نامه که برایش در دسرساز شده بود. غرق در شنیدن این صحبت‌ها بودیم که یکی از دوستانم، کمی صدایش را صاف کرد و سوال تامل‌برانگیزی مطرح کرد: «بچه‌ها، آیا در این دنیا کسی هست که در زندگی با هیچ مشکلی روبه‌رو نشود؟». انگار همه‌مان جا‌خور دیم چون برای لحظاتی، سکوت همه‌جا را فراگرفت. احتمالا همه ما داشتیم به این فکر می‌کردیم هر فردی در هر گوشه‌ای از این دنیا که باشد، قطعاً با مشکلاتی دست‌وپنجه‌نرم می‌کند و البته، آرزوهایی برای خودش دارد. یک‌هویکی دیگر از بچه‌ها، سکوت جمع را شکست و گفت: «به نظرم باید سوال مطرح‌شده را کمی تکمیل کنیم. باید بررسی کنیم که چطور باید یک ذهن‌باز و قدرتمند داشته باشیم که هم بتوانیم برای هر مشکلی، راه‌حلی پیدا کنیم و هم بهترین و سریع‌ترین راه‌ها را برای رسیدن به خواسته‌هایمان کشف کنیم؟». این اتفاق که احتمالاً شبیه به آن برای شما در جمع‌های دوستانه و فامیلی هم افتاده، بهانه خوبی است تا درباره ذهن‌باز، بیشتر بدانیم. در پرونده امروز زندگی‌سلام تعریف روان‌شناسانه ذهن‌باز، ویژگی‌های شخصیتی افرادی که ذهن‌باز دارند، مزایای بهره‌بردن از ذهن‌باز و توصیه‌هایی طلایی برای دست‌یابی به این هدف را مطرح خواهیم کرد.

داشتن یک ذهن‌باز و قدرتمند چه سودی دارد؟

به دست آوردن بینش دقیق‌تر، رشد فردی، تجربیات جدید و ... گوشه‌ای از فواید داشتن ذهن‌باز است

و تعامل با آدم‌های گوناگون و ... بدون تردید ذهن‌تان را تازه و فعال نگه می‌دارد و باعث می‌شود چیزهای جدیدی یاد بگیرید. **صاحب‌نظر شدن:** افرادی که ذهن‌بازی دارند، معمولاً بیشتر اهل مطالعه و تحقیق هستند. بنابراین درباره هر موضوعی، اگر به آن‌ها کمی زمان بدهید، صاحب‌نظر می‌شوند و می‌توانند سرعت پیشرفت در هر زمینه‌ای را افزایش دهند.

پرشان نشدن در مواجهه با مشکلات: واکنش‌ها و میزان پذیرش افراد در برابر مشکلات با یکدیگر متفاوت است. بعضی آدم‌ها در مواجهه با کوچک‌ترین مشکلی، احساس ناآرامی و بی‌قراری کنند و دچار استرس و اضطراب می‌شوند. بعضی انسان‌ها سعی می‌کنند با اجتناب از اجرایی کردن ایده‌های جدید که ممکن است ثبات و قطعیت را به چالش بکشد، خطرات و ناامنی‌ها را به حداقل برسانند. در این بین، افرادی که ذهن‌بازی دارند، در زمان روبه‌رو شدن با هر مشکل، قبل از هر چیز به دنبال یافتن راه‌حل می‌روند تا غصه‌خوردن و ...

به رشد خواهد بود.

احساس خوش‌بینی: یکی از مشکلات بسته بودن ذهن، این است که اغلب منجر به منفی‌گرایی و بدبینی در افراد می‌شود. اما یک ذهن‌باز و آماده، به شما انگیزه می‌دهد به زندگی و آینده نگاه خوش‌بینانه‌تری داشته باشید.

یادگرفتن چیزهای جدید: اگر همیشه از شکست بترسید و فقط به دنبال انجام یک سری کارهای روزمره باشید، چگونه خواهید توانست چیزهای جدید و بیشتری یاد بگیرید؟ کنار زدن محدودیت‌ها، داشتن اعتماد به نفس بالا و ارتباط

خودتان نیز به شناخت‌بهتری برسد. **تجربیات جدید:** ترپذیرا بودن سایر عقیده‌ها، خلاق بودن ذهن، تمایل به انجام کارهای جدید و ... می‌تواند مسیر تجربیات جدیدتر را به روی تان بگشاید.

رشد فردی: داشتن یک ذهن‌باز و پذیرا می‌تواند شما را به عنوان یک انسان رشد‌دهنده و کامل‌تر کند. شما باید بازی که دارید چیزهای نو و هیجان‌انگیزی درباره دنیا و آدم‌های آن فرامی‌گیرید. این دستاورد کمی نیست، قبول دارید؟

سرنوشت‌تر شدن: در مقابل تجربیات و ایده‌های جدید، منعطف و پذیرا بودن به شما کمک می‌کند قوی‌تر و سرنوشت‌تر شوید. با داشتن ذهنی‌باز، تجربیات و دانش شما را کد نیست بلکه پویا و رو

به‌طور کلی داشتن ذهن‌باز و قدرتمند، رضایت‌تان را از زندگی بیشتر می‌کند. در ادامه به گوشه‌ای از فواید داشتن ذهن‌باز اشاره خواهیم کرد.

پیدا کردن راه حل بهتر: داشتن ذهن‌باز به ما کمک می‌کند، راه‌حل‌های بهتری برای مشکلات مان پیدا کنیم. در قدم اول به ما کمک می‌کند از دیدگاه‌های مختلف به یک مشکل نگاه کنیم؛ بعد راه‌های بسیار گسترده‌تری برای حل آن پیدا خواهیم کرد. وقتی انتخاب‌های بیشتری به خودمان می‌دهیم، مطمئناً راه‌حل‌های بیشتر و بهتری هم در اختیارمان قرار خواهد گرفت. داشتن فکری‌باز به ما کمک می‌کند که افق فکری‌مان را گسترش دهیم و انسان‌هایی خاص‌تر و جذاب‌تر باشیم.

به دست آوردن بینش دقیق‌تر: به چالش کشیدن باورهای فعلی‌تان و در عین حال، بررسی کردن ایده‌های جدید باعث می‌شود به نگرش‌ها و بینش‌های تازه‌تری از دنیا دست یابید و در باره

اصطلاح «ذهن‌باز» دقیقاً یعنی چه؟

از جنبه روان‌شناسی، فردی دارای ذهن‌باز است که بدون پیش‌داوری دست به تجربیات جدید بزند

معمولاً بسیاری از ما به راحتی از عبارت «ذهن‌باز» برای خود یا دیگران استفاده می‌کنیم. مثلاً ادعا می‌کنیم چون فلانی آدم موفق است، ذهن‌باز و آماده‌ای دارد اما آیا می‌دانیم «ذهن‌باز» دقیقاً چه معنی است؟ در زندگی روزمره، معمولاً عبارت «داشتن ذهن‌باز» به عنوان تعریفی برای افراد موفق که قدرت و تحمل شنیدن نظرات مخالف را دارند، استفاده می‌شود.

از جنبه روان‌شناسی هم فردی دارای ذهن‌باز است که می‌تواند سایر عقاید و نظرات را بشنود و آن‌ها را تجزیه و تحلیل کند، بدون تعصب و پیش‌داوری دست به تجربیات جدید بزند و از خلاقیت برای انجام کارهایش کمک بگیرد. ذهن‌باز خلاق است و آگاه.

به دنیا و اطرافش با آگاهی نگاه می‌کند و می‌تواند تصمیمات درستی بگیرد. فردی که ذهن‌باز دارد برای انجام هر کاری یا

معمولاً بسیاری از ما به راحتی از عبارت «ذهن‌باز» برای خود یا دیگران استفاده می‌کنیم. مثلاً ادعا می‌کنیم چون فلانی آدم موفق است، ذهن‌باز و آماده‌ای دارد اما آیا می‌دانیم «ذهن‌باز» دقیقاً چه معنی است؟ در زندگی روزمره، معمولاً عبارت «داشتن ذهن‌باز» به عنوان تعریفی برای افراد موفق که قدرت و تحمل شنیدن نظرات مخالف را دارند، استفاده می‌شود.

از جنبه روان‌شناسی هم فردی دارای ذهن‌باز است که می‌تواند سایر عقاید و نظرات را بشنود و آن‌ها را تجزیه و تحلیل کند، بدون تعصب و پیش‌داوری دست به تجربیات جدید بزند و از خلاقیت برای انجام کارهایش کمک بگیرد. ذهن‌باز خلاق است و آگاه.

به دنیا و اطرافش با آگاهی نگاه می‌کند و می‌تواند تصمیمات درستی بگیرد. فردی که ذهن‌باز دارد برای انجام هر کاری یا

افرادی با ذهن‌باز چه خصوصیات دارند؟



چگونه ذهنی‌باز و آماده داشته باشیم؟

از ایده‌های جدیدی که به ذهن‌تان می‌رسد، نترسید چرا که همین ترس، خلاقیت را در شما از بین می‌برد

فراگرفتن این که چطور ذهن‌باز داشته باشید، غیرممکن نیست اما کمی سخت است. ذهن‌ما از جهات زیادی، به گونه‌ای تنظیم شده که با تغییر مخالف است. با این حال و اگر هر روز عملکرد یکسانی در زندگی داشته باشیم، علاوه بر این که احساس کسالت و خستگی خواهیم کرد، قوای عقلانی‌مان نیز کاهش می‌یابد. از طرف دیگر، اگر به دنبال راه‌های جدید برای انجام کارها و نگاه کردن به زندگی باشیم، ظرفیت عقلانی خود را هر روز افزایش می‌دهیم، زندگی‌برانگیزتر و تجربیات‌مان گسترده‌تر می‌شود. البته به هر حال تمرین برای داشتن ذهن‌باز، به تلاش زیادی نیاز دارد اما برای تعلیم ذهن‌تان، چند توصیه به شما داریم.

از ایده‌های جدید نترسید

همیشه از زاویه بزرگ‌تری به زندگی نگاه کنید. هم به زندگی و هم به اتفاقاتی که با آن‌ها مواجه می‌شوید. همچنین از ایده‌های جدیدی که به ذهن‌تان می‌رسد، نترسید. این ترس، خلاقیت را در شما از بین می‌برد.

با سوگیری تأییدی مغزتان مبارزه کنید

ما دارای یک تمایل شناختی به نام سوگیری تأییدی هستیم که می‌تواند یکی از بزرگ‌ترین عوامل مؤثر در بسته شدن ذهن باشد. غلبه بر این گرایش کار سختی است زیرا سوگیری تأییدی مغز ما می‌خواهد که ما به چیزهایی که باورهای فعلی‌مان را تصدیق می‌کنند، توجه کنیم و همزمان همان چیزی که طرز فکرمان را به چالش می‌کشد، بی‌اعتبار و کم‌اهمیت تلقی می‌کند. مبارزه با این دو نیروی درونی به هیچ وجه ساده نیست اما ممکن است. یکی از بهترین راه‌ها مبارزه با سوگیری تأییدی مغز، آگاه بودن به وجود آن است. وقتی با اطلاعات جدیدی روبه‌رو می‌شوید، لحظه‌ای مکث کنید و ببینید سوگیری تأییدی مغزتان چگونه ممکن است بر نحوه ارزیابی این اطلاعات جدید اثر بگذارد.

همیشه از خودتان سوال کنید

بخشی از داشتن ذهن‌باز به این برمی‌گردد که بتوانید نه تنها از دیگران بلکه از خودتان نیز سوال کنید. وقتی با اطلاعات جدیدی روبه‌رو می‌شوید، این سوالات کلیدی را از خودتان بکنید: درباره این موضوع واقعا چقدر می‌دانید؟ منبع این اطلاعات تا چه اندازه معتبر

ذهن‌تان خطور کرد، چند لحظه مکث کنید و سپس در خصوص این که ارزش دارد تا بیشتر درباره‌اش فکر کنید یا نه، تصمیم بگیرید.

داشتن تواضع را تمرین کنید

حتی اگر در حوزه‌های بسیار تبحر دارید، این را فراموش نکنید که مغز، بسیار ناقص‌تر از چیزی است که بیشتر ما باور داریم. تحقیقات نشان داده داشتن اطلاعات و دانش زیاد درباره چیزی در واقع می‌تواند منجر به بسته بودن ذهن شود. وقتی فکر می‌کنید در زمینه‌ای دانش و قدرت فوق‌العاده‌ای دارید یا باور دارید هم‌اکنون همه چیز را می‌دانید، احتمال این که بتوانید اطلاعات جدیدی را بپذیرید یا تغییری در ایده‌های فعلی‌تان ایجاد کنید، بسیار کم است. این ویژگی نه تنها ظرفیت یادگیری‌تان را محدود می‌کند، بلکه می‌تواند باعث شود سطح دانش‌تان را بیشتر از آن چه هست تصور کنید و با این طرز فکر نادرست، نتوانید ایرادها و کمبودهای خود را ببینید. خبره‌های واقعی کسانی هستند که درباره توانمندی‌های خود تواضع دارند و می‌دانند که همیشه چیزهای زیادی برای یاد گرفتن وجود دارد. پس اگر فکر می‌کنید همه چیز را می‌دانید، احتمالاً چیزی نمی‌دانید!

نکته پایانی هم این که، گاهی شانس که زیاد از آن حرف می‌زنیم و تصور می‌کنیم فقط در زندگی دیگران وجود دارد، با داشتن ذهنی‌باز، قدرتمند، پذیرا و آماده می‌تواند به ما هم رو کند!

