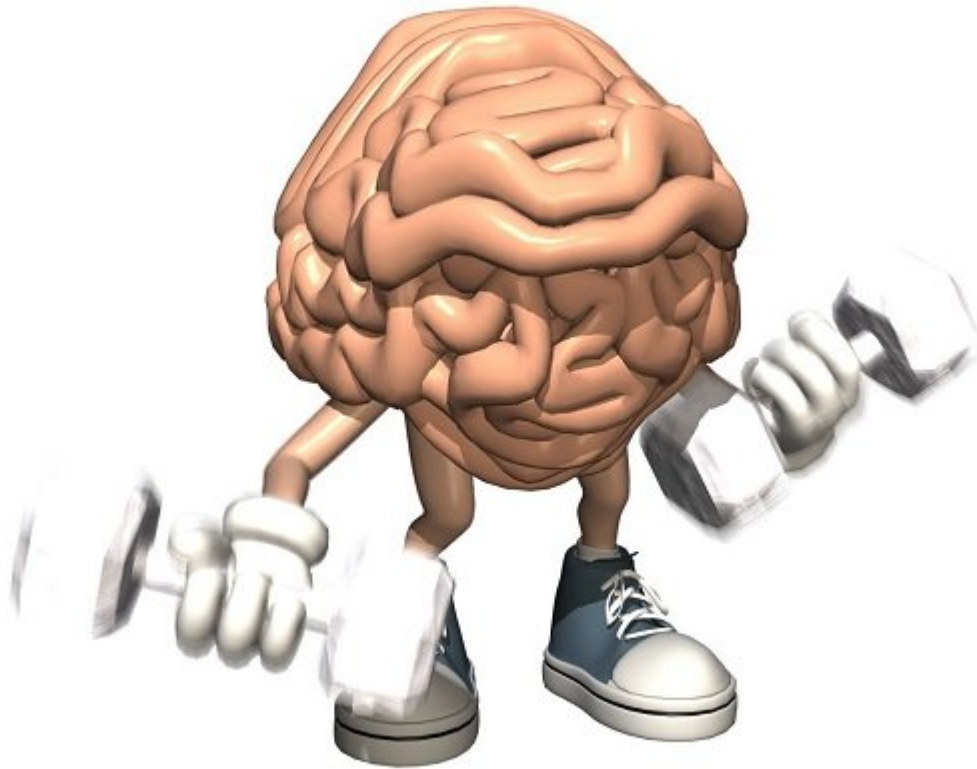


همه عضلات در باشگاه قوی نمی‌شوند!
ساده‌ترین راهکار برای آن که ذهن خود را قوی‌تر کنید



همه عضلات در باشگاه قویتر نمی‌شوند، بخصوص زمانی که پای عضله مغزی در میان باشد. خبر خوب این است که برای قویتر شدن ذهن لازم نیست که خود را در معرض تمرینات ذهنی خسته‌کننده قرار دهید.

میلیاردها نفر در سراسر جهان در شهرهای بزرگ و متوسط زندگی می‌کنند. فارغ از این که این شهرها در کدام قاره یا کدام کشور واقع شده‌اند و چگونه اداره می‌شوند، مشکلات یکسانی در آن‌ها وجود دارد و ساکنان این شهرها را تهدید می‌کند. استرس یا فشار روانی اجتماعی یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که عمدتاً در شهرها گریبان‌گیر انسان‌ها می‌شود. انسان‌ها روز به روز وقت کم‌تری را به خود و آرامش زندگی خود اختصاص می‌دهند، در حالی که این یکی از اساسی‌ترین نیازهای آن‌ها به ویژه در زندگی‌های شهری است. سایت شبکه در مطالب متعددی تلاش کرده است که توجه کاربران را به این نکته بسازد که در کنار موضوعات فناوری و زندگی در عصر صنعتی، به آرامش روانی و رهایی از استرس نیز توجه کنند. در ادامه این تلاش‌ها از شما دعوت می‌کنیم به توصیه‌هایی درباره اهمیت نزدیکی با طبیعت برای رفع استرس و فشارهای روانی توجه کنید.

با وجود این که تمرین‌های زیادی وجود دارند که می‌توانید هر روز برای تقویت ذهن خود انجام دهید، اما یکی از ساده‌ترین کارها این است که وقت خود را در طبیعت بگذرانید. چه برای قدم زدن به پارک و جنگل بروید یا برای صرف غذا، این کار می‌تواند ذهن شما را قویتر کند.

مطلب پیشنهادی



هوشمندانه‌تر کار کنید، نه سخت‌تر!
۱۰ ترفند مقابله با حجم کاری زیاد و طاقت‌فرسا!



وقت‌گذرانی در طبیعت سلامت ذهنی شما را بهبود می‌بخشد

مطالعات نشان می‌دهند که گشت و گذار و وقت‌گذرانی در طبیعت می‌تواند شادی شما را افزایش دهد. اما یک مطالعه که در سال 2015 توسط محققین استنفورد انجام گرفت، نشان داد که قدم زدن در جنگل می‌تواند خطر افسردگی را پایین بیاورد. تحقیق دیگری هم در این زمینه نشان داد در افرادی که در مناطق روستایی زندگی می‌کنند، خطر ابتلا به اضطراب 20 درصد و ریسک اختلالات خلقی 40 درصد کمتر از افرادی است که در مناطق شهری ساکن هستند. شاید فضای سبز بی‌ارتباط به این موضوع نباشد.

مطلب پیشنهادی



حمله به عقاید هیچ‌گاه اثر ندارد، عقاید را به یک نتیجه متفاوت سوق دهید
چگونه ذهن افراد را تغییر دهیم؟

پیاده‌روی در فضای سبز، خستگی ذهنی را کاهش می‌دهد

یک مطالعه در سال 2015 در مجله پزشکی ورزشی بریتیش ژورنال منتشر شد که نشان می‌داد نیم مایل راه رفتن در پارک، خستگی ذهنی را کاهش می‌دهد. دانشمندان دریافته‌اند که توانایی مغز انسان برای تمرکز کردن محدود است و سر و صداهای و ملزومات زندگی شهری منجر به خستگی ذهنی می‌شوند. بهرحال، طبیعت یک اثر آرامش‌بخش دارد و در مقایسه با خیابان‌های شلوغ شهری، مستلزم توجه ذهنی کمتری است. بنابراین یک پیاده‌روی نیم‌روزی تند در پارک یا رفتن به فضاهای سبز در آخر هفته موجب جوانسازی ذهنی شما می‌شود، بخصوص زمان‌هایی که برای انجام یک پروژه دشوار به تمرکز نیاز دارید.



نگاه کردن به مناظر، دردهای فیزیکی و احساسی را کاهش می‌دهد

اگر در یک منطقه شهری زندگی می‌کنید و پارک یا فضای سبزی در نزدیک محل زندگی شما نیست، باید بگوییم که بدشانس نیستید. شما با نگاه کردن به تصاویر منظره هم می‌توانید از مزیت‌های طبیعت بهره‌مند شوید. محققین کشف کرده‌اند بیماران بستری در اتاق‌هایی که پنجره‌هایی رو به فضای سبز دارند، سریعتر از دیگر بیماران بهبود می‌یابند. و از آنجایی که تمام بیماران نمی‌توانند اتاق‌هایی با نمای منظره داشته باشند، محققان بررسی کردند وقتی بیماران به تصاویر منظره نگاه می‌کنند، چه اتفاقی می‌افتد. آن‌ها کشف کردند که نگاه کردن به مناظر طبیعت می‌تواند درد و اضطراب بیماران را کاهش دهد.

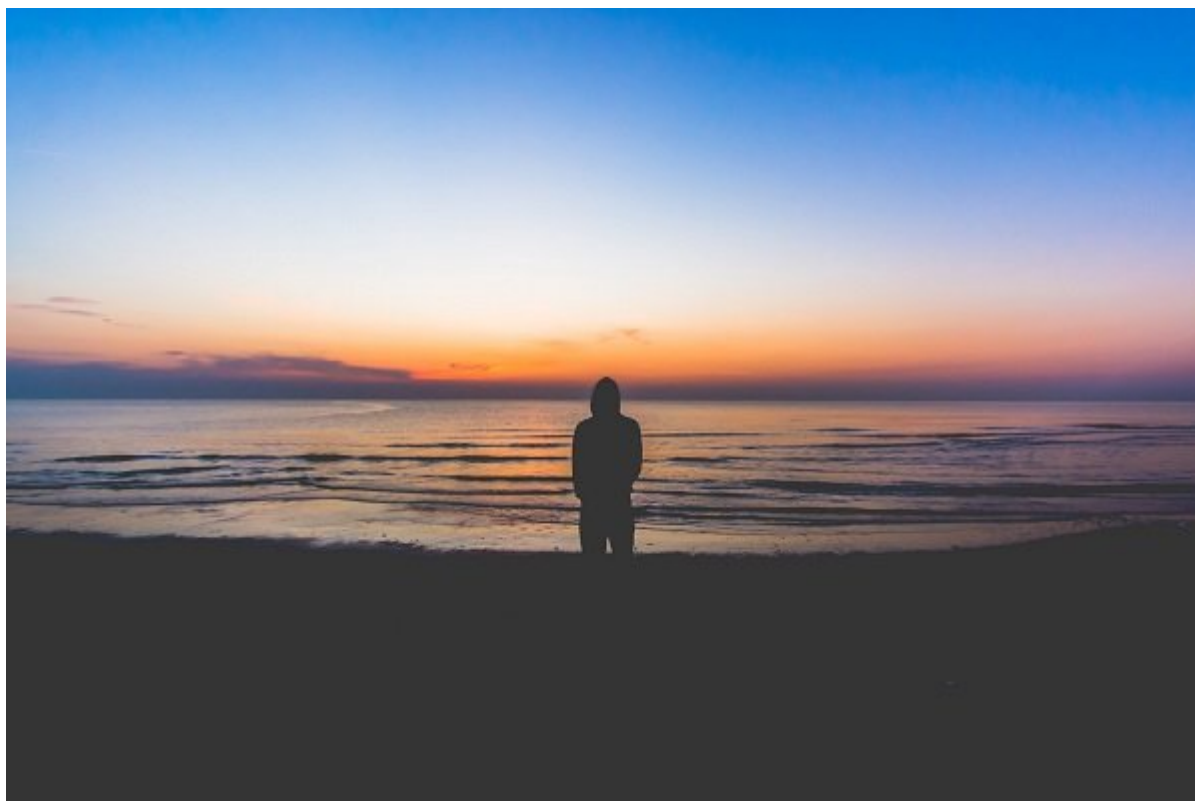
مطلب پیشنهادی



نظرات یک دانشمند علم اعصاب درباره مراقبت از مغز
مغزتان را هک کنید تا به اوج موفقیت برسید

نگاه کردن به دریا اضطراب را کاهش می‌دهد

اگر خوش شانس هستید و در نزدیکی ساحل زندگی می‌کنید، زمانی را صرف تماشای دریا کنید. یک مطالعه منتشر شده در Health & Place در سال 2016، نشان داد که تماشای دریا، افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد. آب، علاوه بر آن که احساس آرامش درونی را افزایش می‌دهد، موجب ارتقاء خلاقیت هم می‌شود. با توجه به این موضوع، ممکن است این بار بخواهید اتاق هتل خود را رو به دریا بگیرید.



عضله مغز خود را تقویت کنید

هر کسی این توانایی را دارد تا عضله **مغز** را پرورش دهد. و این قویتر شدن گاهی اوقات شامل رها کردن عادت‌های بد روحی است که شما را عقب می‌اندازند، همچنین می‌توانید با برخی از انتخاب‌های ساده روزمره قدرت آن را افزایش دهید. بنابراین، بیرون بروید و زمانی را با طبیعت سپری کنید. این کار نه تنها برای سلامت جسمی شما مفید است، بلکه یک راه ساده برای بهبود سلامت روانی شماست.

منبع:

[اینک](#)

تاریخ انتشار:

04 دی 1396

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/11176/%D8%B3%D8%A7%D8%AF%D9%87%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%B1%D8%A7%D9%87%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A2%D9%86-%DA%A9%D9%87-%D8%B0%D9%87%D9%86-%D8%AE%D9%88%D8%AF-%D8%B1%D8%A7-%D9%82%D9%88%DB%8C%E2%80%8C%D8%AA%D8%B1-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D8%AF>