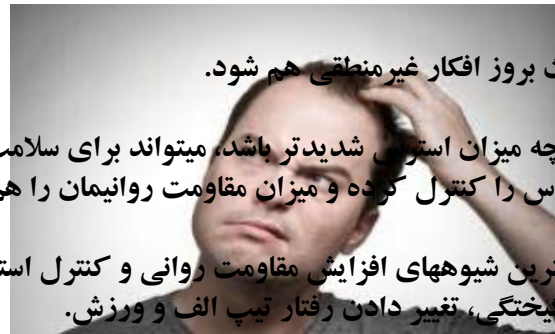


تواند می‌دایمی های استرس، تبیان از نقل به {jcomments on}



باعث بروز افکار غیر منطقی هم شود.

هر چه میزان استرس شدیدتر باشد، میتواند برای سلامت جسمی و روانی ما آثار بدتری داشته باشد، لذا میتوانیم با روشهایی استرس را کنترل کرده و میزان مقاومت روانیمان را هم افزایش دهیم.

مهمترین شیوههای افزایش مقاومت روانی و کنترل استرس از این قرار است: از بین بردن افکار غیر منطقی، کاهش برانگیختگی، تغییر دادن رفتار ناپایدار و ورزش.

چگونه میتوانیم متوجه شویم که افکار غیر منطقی داریم؟

تجربهای زیر را بررسی کنید تا معلوم شود تحت فشار افکار شخصی خود هستید یا نه:

۱- با اولین سؤال امتحانی، مشکل پیدا میکنید و متقاعد میشوید که مردود خواهید شد.

۲- دوست دارید احساسات حقیقی خود را بیان کنید، اما فکر میکنید که ممکن است دیگران را عصبانی یا ناراحت کنید.

۳- پس از ۱۵ دقیقه هنوز به خواب نمیروید و قانع میشوید که تا صبح چشم روی هم نخواهید گذاشت و فردا ظاهری بد خواهید داشت.

۴- از تصمیمی که میگیرید، مطمئن نیستید بنابراین بعد از خروج از منزل و گوش دادن به سخنان دیگران، نظر خود را عوض میکنید.

۵- تصمیم میگیرید ندوید، به کوه نروید یا ورزش نکنید، چون از نظر جسمی رو به راه نیستید.

اگر تجربهای مشابهی از خود سراغ دارید، احتمالاً به این علت است که تعداد زیادی از باورهای غیر منطقی را با خود دارید. این باورها و افکار موجب میشوند که شما نسبت به تالیدهای دیگران زیاد فکر کنید (شماره ۲) یا کمالگرا باشید (شماره ۵). همچنین این باورها ممکن است شما را به این تفکر وادارند که بهترین شیوه برای سبک کردن اثر ناتوانی در تصمیمگیری، حاشا کردن وجود آنهاست (شماره ۴) یا کوچکترین عقبنشینی، مسایل غیر قابل جبرانی ایجاد خواهد کرد (شماره‌های ۱ و ۳).

عوض کردن افکار غیر منطقی کار دارد و پیش از آنکه بتوانیم افکار خود را تغییر دهیم، ابتدا باید از آنها آگاهی داشته باشیم. برخی روانشناسان شناختگرا برای از بین بردن افکار غیر منطقی و مصیبتبار که اغلب مقاومت ما را کم کرده و با احساسهای درد، اضطراب، ناکامی، تعارض یا تنش همراه هستند، یک روش سه مرحله‌ای توصیه میکنند:

۱- با بررسی دقیق، از وجود این افکار آگاهی پیدا کنید. آیا این افکار، در پیدا کردن یک راهحل به شما کمک میکنند یا به مشکلات شما شدت میبخشند؟

۲- افکاری فراهم آورید که با افکار غیر منطقی یا مصیبتبار سازگاری ندارند و آنها را به طور ذهنی تکرار کنید.

۳- وقتی موفق شدید باورها و افکار خود را به طور قطعی عوض کنید، به خودتان احسن بگویید و پاداش دهید.

چند راهکار عملی و ساده:

- هر چه بیشتر در فعالیتهای اجتماعی و خانوادگی و به همراه دوستان شرکت کردن

- روزی چند دقیقه به یادآوری رویدادهای دور پرداختن (مثلاً نگاه به آلبوم خانوادگی)

- در زمینه ادبیات کتاب خواندن

- رفتن به سینما، تئاتر یا دیدن دوستان و خانواده

- تهیه ساعت زنگداری که با صدای ملایم بیدار میکند و هنگام بیداری به آرامی حرکت کردن

- به آرامی رانندگی کردن، با عجله غذا نخوردن، با سرعت حرف نزدن، انتخاب مسیر خلوت

- دو کار را با هم انجام ندادن و بین فعالیتها فاصله گذاشتن

- ابراز عشق به اعضای خانواده

- به دنبال شادی و زیبایی رفتن

- با لحن شاد و خالصانه سلام گفتن

ورزش، مخصوصاً در فضای باز نه تنها سلامت جسمی را بهبود میبخشد، بلکه به ما کمک میکند تا مقاومت روانی خود را نیز بالا ببریم. ورزشهایی از قبیل دو تند و ملایم، دو درجا، پیادهروی تند، طناببازی، شنا، دوچرخهسواری، فوتبال، بسکتبال، اسبسواری، تیراندازی.

نکته: تحقیقات زیادی نشان دادهاند که ورزش مداوم مقاومت را بالا بدن برده، افسردگی را میزداید، اضطراب را کم میکند و عزت نفس را برمیآنگیزد.