

فعالیت در منزل صفحه ۱۵۰ تفکر و سبک زندگی هشتم نام و نام خانوادگی: ..... کلاس: .....

با مراجعه به تجربیات خود و اعضای خانواده درباره شیوه هایی که افراد برای کاهش افسردگی و دستیابی به شادی به کار می برند، تحقیق کنید و نتیجه را به کلاس گزارش دهید.

استرس همیشگی می تواند به قلب آسیب رساند و حتی گرفتگی شریان های قلبی را تشدید کند. تحقیقات جدید نشان می دهد این شرایط باعث ایجاد برخی از هورمون های استرس در جریان خون می شود که ضعف سیستم دفاعی بدن را موجب می گردد و ما را در مقابل بیماری های عفونی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا آسیب پذیرتر می کند، همین طور ارتباط تنگاتنگی بین بیماری هایی از قبیل سوزش معده و تبخال تا آسم و سرطان با سطوح بالای استرس در بدن وجود دارد. افزایش استرس حتی می تواند افت حافظه را با بالا رفتن سن تشدید کند. ولی نگران نباشید.

کاری انجام ندهید: حداقل یک بار در روز، ۵ یا ۱۰ دقیقه آرام بنشینید و کاری انجام ندهید. به صدا های اطراف، احساسات و هر گونه کششی در گردن، شانه ها، بازوها، سینه و غیره تمرکز کنید. نشستن، به تنهایی ضربان قلب را کاهش می دهد و فشار خون را پائین می آورد، یعنی با دو مورد از آشکارترین تأثیرات استرس مقابله می کند. همچنین دیدگاه شما را عوض می کند و احساس کنترل بر موقعیت ها را افزایش می دهد. جیمز کارمودی فیزیولوژیست و مدیر تحقیقات مرکز تکامل ذهن در دانشگاه ماساچوست می گوید: مطالعات نشان می دهد که موقعیت های بسیار استرس زا مواردی هستند که نمی توانیم آنها را کنترل کنیم. او ادامه می دهد: "هنگامی که مردم در برنامه ارائه شده توسط ما این روش را امتحان می کنند، احساس کنترل خود را دوباره به دست می آورند و استرس را کاهش می دهند."

با صدای بلند بخندید: همیشه موضوعی برای خنده در دست داشته باشید، این موضوع می تواند، مجموعه ای از تکه های طنز مورد علاقه تان، یا صدا های بامزه ای که فرزندتان یا یک دوست از خودش در می آورد باشد. حتی می توانید چند لحظه در مورد تماشای سریال کمدی مورد علاقه تان فکر کنید. اغلب در طول روز یکی از این موارد را انجام دهید. لی بارک یک پژوهشگر می گوید: "یکی از موثرترین روش های کاهش استرس شب هنگام اتفاق می افتد، یعنی هنگامی که مشغول تماشای سریال مورد علاقه تان پس از یک روز طولانی هستید. حتی در انتظار خنده ماندن نیز، به انسان آرامش می دهد. در نتایجی که سال گذشته گزارش شده، برک و همکارانش دریافتند که گفتن این موضوع به داوطلبان که در یک آزمایش، فیلم ویدئویی خنده داری را تماشا خواهند کرد، خوش خلقی بیشتری در آنها ایجاد نموده و فوراً سطوح استرس آنها را کاهش داد.

موسیقی گوش دهید: هنگامی که با یک کار دلبهره آور مواجه می شوید، به موسیقی گوش فرا دهید. در محل کار هم می توانید از سی دی درایو کامپیوتر خود استفاده کنید تا موسیقی در دسترستان باشد. در تحقیقی که در دانشگاه موناش در ویکتوریا استرالیا انجام شد، به دو گروه از دانشجویان گفته شد تا یک نطق شفاهی تهیه کنند. بعضی در سکوت کار کردند، عده ای دیگر به موسیقی گوش دادند. استرس باعث افزایش فشار خون و بالا رفتن ضربان قلب کسانی که در سکوت کار می کردند شد، ولیکن در داوطلبانی که در گروه موسیقی بودند، مقادیر فوق، ثابت باقی ماند. از طرفی آنها اعلام نمودند که استرس کمتری در ضمن کار احساس نمودند.

مثبت بیندیشید: بدین ترتیب به شخص یا چیزی که عمیقاً مورد علاقه تان است (در هر مکان) از ۵ ثانیه تا ۵ دقیقه فکر کنید. یا منظره ای از یک تعطیلات آرام را تصور کنید یا عبارتی که باعث ایجاد احساس مثبتی نسبت به خود و جهان اطرافتان می شود را در ذهنتان مرور کنید. به نظر می رسد که فکر کردن همانند پندی از یک کارت تبریک است! شاد فکر کردن و افکار آرامش بخش می تواند با تغییرات فیزیولوژیک که هنگام به وجود آمدن استرس اتفاق می افتند مقابله کند.

قدم بزنید: از پشت میز، صندلی — در هر موقعیتی که هستید — بلند شوید و ۱۰ دقیقه راه بروید. بسیاری از مردم این حس درونی را دارند که پیاده روی به آرامشان کمک می کند. امروزه دانشمندان در حال اثبات این موضوع هستند.

نفس عمیق بکشید: بدین ترتیب برای پنج دقیقه، تنفس خود را آهسته تر کنید و در حدود ۶ بار در دقیقه نفس بکشید. به عبارت دیگر، مدت ۵ ثانیه عمل دم، ۵ ثانیه عمل بازدم انجام دهید. چند نفس عمیق شما را مجبور می کند که شانه های خود را بکشید و ماهیچه های سفت را شل کنید. براساس یک تحقیق بین المللی در سال ۲۰۰۱، تنفس آرام مزایای غیر قابل پیش بینی دیگری نیز دارد. محققان دریافته اند هنگامی که مردم یوگا می کنند و یا در حال عبادتند، تنفس آنها به یک ریتم ۵ ثانیه دم و ۵ ثانیه بازدم کاهش می یابد که با ۱۰ ثانیه نوسان دوره ای که به طور طبیعی در فشارخون اتفاق می افتد برابری می کند. همزمانی تنفس با این ریتم های واقعی عروق قلبی، باعث می شود که نه تنها فرد احساس آرامش بیشتری کند، بلکه پیشرفت در سلامت سیستم های قلبی – عروقی را نیز موجب می گردد.

با آرامش برخیزید: درست قبل از ترک تختخواب و بلافاصله بعد از اینکه زنگ ساعت به صدا در آمد، ۵ دقیقه برای آرام کردن بدنتان وقت صرف نید. با منقبض کردن انگشت های پا شروع کنید، سپس با اختیار خود آنها را شل کنید. بعد در مورد ماهیچه های کف پا و سپس عضله های ساق پا، ران پا و باسن همین کار را انجام دهید. به طرف بالا این روش را ادامه دهید تا بالاخره با جمع کردن و سپس شل کردن عضله های صورت به آن خاتمه دهید.

یک آلبوم قدیمی را ورق بزنید: یک راه سریع برای بهتر شدن خلق شما این است که وقتی احساس افسردگی می کنید، عکس های قدیمی خودتان، فرزندان یا عکس های ازدواجتان را نگاه کنید. پژوهشگران دانشگاه اوپن انگلستان دریافته اند با ورق زدن یک آلبوم قدیمی خیلی بیشتر از وقتی که یک تکه شکلات می خورید، احساس شادابی خواهید کرد. آنها تأثیرات بهتر شدن خلق افراد را پس از خوردن یک کیک شکلاتی، نوشیدنی، تماشای تلویزیون و گوش دادن موسیقی با ورق زدن آلبوم عکس های شخصی مقایسه کردند و دریافتند در بیشتر افراد، گوش دادن به موسیقی و خوردن شکلات هیچ تأثیری در بهتر کردن خلق ندارد و اثر نوشیدنی و برنامه های تلویزیونی بسیار جزیی است پس عکس های خاطره انگیز را جلوی چشم قرار دهید.

یک مشت آجیل بخورید: همیشه در کشوی میز کارتان مقداری آجیل داشته باشید، زیرا آجیل نه تنها یک میان وعده مغذی است بلکه می تواند خلق شما را نیز بهتر کند. محققان دانشگاه پیتزبورگ عقیده دارند گنجاندن مواد غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ مانند مغزها در رژیم غذایی می تواند باعث بهتر کنار آمدن با مسایل و مشکلات و کاهش عوامل زمینه ساز افسردگی شود. این محققان برای اثبات ادعای خود میزان امگا ۳ خون ۱۰۶ نفر از افراد بزرگسال و سالم را اندازه گرفتند و سپس از آنها خواستند به تست های روان شناسی که دیدگاه آنها به زندگی را ارزیابی می کرد، پاسخ دهند. نتایج جالب بود؛ نمره کسانی که سطح امگا ۳ خونسشان بالا بود، ۴۹ تا ۵۸ درصد بالاتر از دیگران شد.

با عطر آرام شوید: برای اینکه در پایان یک روز سنگین کاری همچنان آرام و شاداب باشید، در دفتر کارتان از شمع های معطر یا خوشبوکننده های طبیعی هوا استفاده کنید.

دانشمندان استرالیایی با انجام یک پژوهش دریافته اند افرادی که مدت کوتاهی در معرض عطر گل سنبل یا رایحه پرتقال قرار می گیرند، در مقایسه با کسانی که از این بوهای خوش محروم هستند، اضطراب کمتر و احساس آرامش بیشتری دارند.

برده ها را کنار بزنید: فقط خلق و خوی ما نیست که با نور خورشید بهتر می شود، این نور روی ساعت بیولوژیک و خواب و بیداری ما هم اثر می گذارد. مطالعه ای که روی بیش از ۴۵۰ زن انجام شد، نشان داد افرادی که بیشتر از نور خورشید (به خصوص صبح ها) بهره مند می شوند، اخلاق و خواب بهتری دارند. نتایج مطالعه های زیادی نشان داده اند کسانی که در طول روز بیشتر در معرض نور خورشید قرار می گیرند، کمتر به اختلالات خواب و افسردگی دچار می شوند.

دور و برتان را مرتب کنید: به هم ریختگی میز کار یا پیشخوان آشپزخانه شما را عصبی و مضطرب می کند. اشیای نامرتب و به هم ریخته یادآور کارهایی هستند که باید انجام می شدند، ولی نشده اند. آشفته گی محیط اطراف باعث کلافگی می شود، به همین دلیل برای غلبه بر احساسات

ناخوشایند، میز کار یا کتابخانه محل کارتان را مرتب کنید یا اگر در خانه هستید، ظرف‌های آشپزخانه یا وسایل اتاق‌ها را نظم و ترتیب دهید. البته لازم نیست خودتان را خیلی خسته کنید. کارهای اساسی را به وقتی موکول کنید که زمان بیشتری دارید. فقط کاغذها، کتاب‌ها یا وسایلی را مرتب کنید که همیشه دور و برتان ریخته است. مطمئن باشید همین که شروع به مرتب کردن وسایل کارتان کنید، احساس بهتری خواهید داشت.

سریع فکرتان را عوض کنید: سعی کنید سریع به جنبه‌های مثبت نگاه کنید. دکتر امیلی پرونین، روان‌شناس می‌گوید: «این کار باعث می‌شود انتقال دهنده‌های مغزی در ذهن آزاد شود و احساس شادی کنید. مثلاً اگر از مادر شوهرتان عصبانی هستید، فقط ۳۰ ثانیه به این فکر کنید که تا به حال او چند بار به شما کمک یا شما را خوشحال کرده است.»

یک فیلم خنده‌دار ببینید: خنده از ته دل باعث انجام واکنش‌های شیمیایی و بهبود خلق، کاهش استرس و درد و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. برای مبارزه با افکار منفی، یک فیلم خنده‌دار هر چند کوتاه تماشا کنید یا به سایت‌ها و وبلاگ‌های تفریحی سری بزنید.

با یک دوست صحبت کنید: پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند کسانی که خوشحال‌ترند، ۷ برابر بیشتر از افراد غمگین به دیدار دوستان و آشنایان؟شان می‌روند. محققان ثابت کرده‌اند افرادی که در فاصله نسبتاً نزدیکی از دوستان و خویشاوندانشان زندگی می‌کنند، تا ۴۲ درصد بیشتر احساس شادی دارند. به همین دلیل به جای اینکه در اوقات فراغت روی کاناپه لم بدهید و کانال‌های تلویزیون را عوض کنید، با یک دوست قدیمی گپ بزنید یا به دیدار اقوام بروید.

سبزی و میوه بخورید: وقتی کسل و بی‌حوصله هستید، میوه یا سالاد بخورید. میوه‌ها و سبزی‌های تازه نه تنها سرشار از ویتامین‌ها و مواد آنتی‌اکسیدان هستند، بلکه شما را شاداب و سر حال می‌کنند.

یک کار خیر انجام دهید: محققان معتقدند کمک کردن داوطلبانه به دیگران باعث می‌شود انسان احساس شادی کند زیرا با انجام این کار، حس همدلی و صمیمیت با دیگران تقویت می‌شود و قدر توانایی‌ها و امکانات خودتان را بیشتر خواهید دانست. در طول روز موقعیت‌های بسیاری پیش می‌آید که می‌توانید به کمک هموعانتان بشتابید، اما بهترین کار این است که برنامه منظمی برای کمک به نیازمندان داشته باشید.

تمرین تمرکز حواس برای رهایی از افسردگی: ذهن افسرده تمایل دارد تا همه چیز را اشتباه ببیند و نگرانی‌های بی‌فایده‌ای در مورد تمامی احتمالات منفی که ممکن است در آینده اتفاق بیفتد داشته باشد. این چرخه تفکر منفی بدبختی فرد را تقویت می‌کند و در مدیریت غلبه بر افسردگی اصلاً مفید نیست. تمرکز حواس شامل تمرکز بر زمان حال است و یک مهارت است که نیاز به تمرین دارد. اکثر مواقع، ذهن ما مملوء از افکار متفاوت است و تمرکز کردن بر زمان حال برای ذهن ما غیرطبیعی به نظر می‌رسد. تمرین تعامل بر حواس تان بصورت لحظه‌ای. تمرکز بر حس لامسه، چشایی، بینایی، شنوایی و بویایی می‌تواند کمک کننده باشد. درگیر شدن بروی حواس تان زمان کمتری را برای نگرانی باقی می‌گذارد.

برای رهایی از افسردگی نشریه روزانه بنویسید: نشریه روزانه می‌تواند به دو روش عمل کند. استفاده از آن برای نوشتن نگرانی‌ها و ترس‌ها. گاهی اوقات، داشتن خروجی به این روش می‌تواند تسکین دهنده باشد و ذهن تان را آرام کند. یکی از راههای خوب دیگر برای نگارش نشریه روزانه (من خودم این روش را ترجیح می‌دهم) نگارش دست‌کم ۵ چیز است که شما بخاطر داشتنش سپاسگزار هستید. اینکار ما را مجبور می‌کند تا مثبت فکر کنیم و به ما یادآوری می‌کند که همه چیز آنقدرها هم که فکر می‌کردیم بد نیست. در نشریه سپاسگزاری، شما می‌توانید در مورد هر چیزی که در طول روز اتفاق افتاده و فکر می‌کنید که می‌توانید بخاطرش سپاسگزار باشید مطلب بنویسید. لبخند زدن یک غریبه به شما، نور خورشید. و هر چیز مثبت دیگری که اتفاق افتاده است!