

مدیریت استرس

امیرحسین حامدی

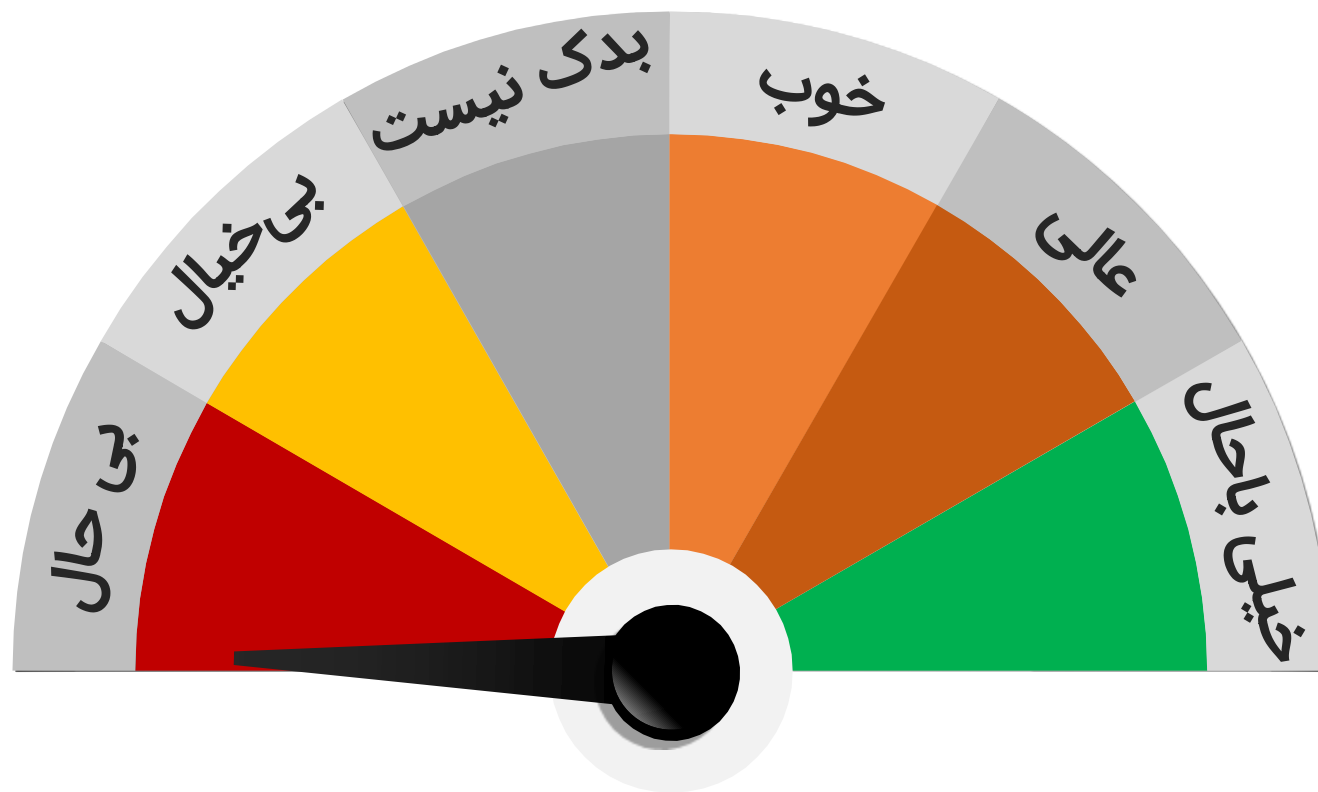


Bahareman.com



زندگی به بازی، یادش بگیریم

اشتیاق شما برای یادگیری چقدره؟



کتاب‌هایی که خوندم برای این وبینار



✓ مدیریت استرس

✓ ذهن رها یافته

✓ روی خوش استرس

✓ پایان استرس

✓ هنر در لحظه زندگی کردن

✓ هنر ظریف بیخیالی



چرا دکترا به بعضیا
میگن تو n ماه
بیشتر زنده نیستی،
ولی بیشتر زنده می‌مونن؟



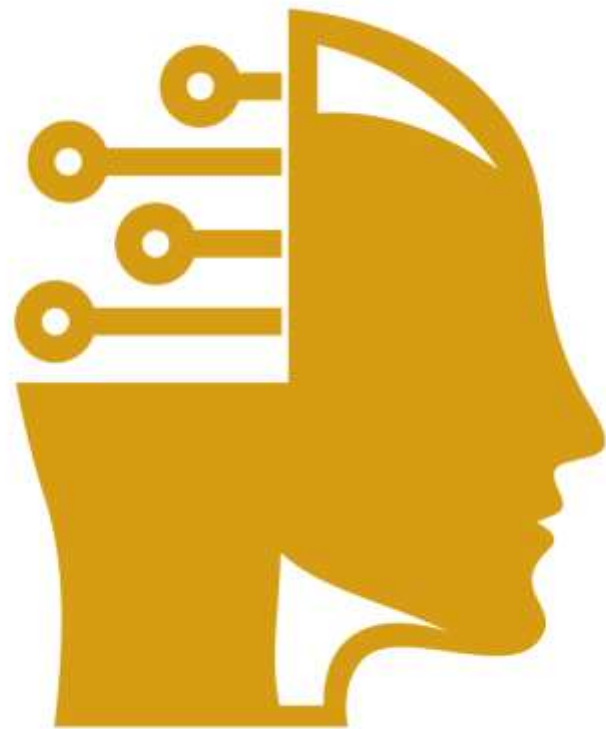
با مغزت رفیق شو
باید بدونی که
از چیزای جدید
نگران میشه

چند درصد رفتار ما از روی عادت هست؟



90 درصد رفتار ما
از روی عادت هست

انواع کارکرد مغز



دستی



اتوماتیک



بریم سراغ تعریف استرس به زبان ساده



واقعیت



توانایی

تعریف استرس به زبان ساده



باورهای ما نقش مهمی در استرس ما دارند



یکی از کارهای ما در این وبینار اینه که

باورهای خودمونو اصلاح کنیم



سوالی اگه هست

بفرمایید 😊

جمله طلایی

زمان وقوع مشکل، به مشکل فکر می‌کنیم

تا راه حل

مدیریت استرس

✓ شناخت

☑ باور ✓

☐ تمرین‌ها

امیرحسین حامدی



Bahareman.com

آزمونک مدیریت استرس

✓ چرا افراد بعد از خبر مهلت زمان مرگ،
بیشتر زنده میمونن؟

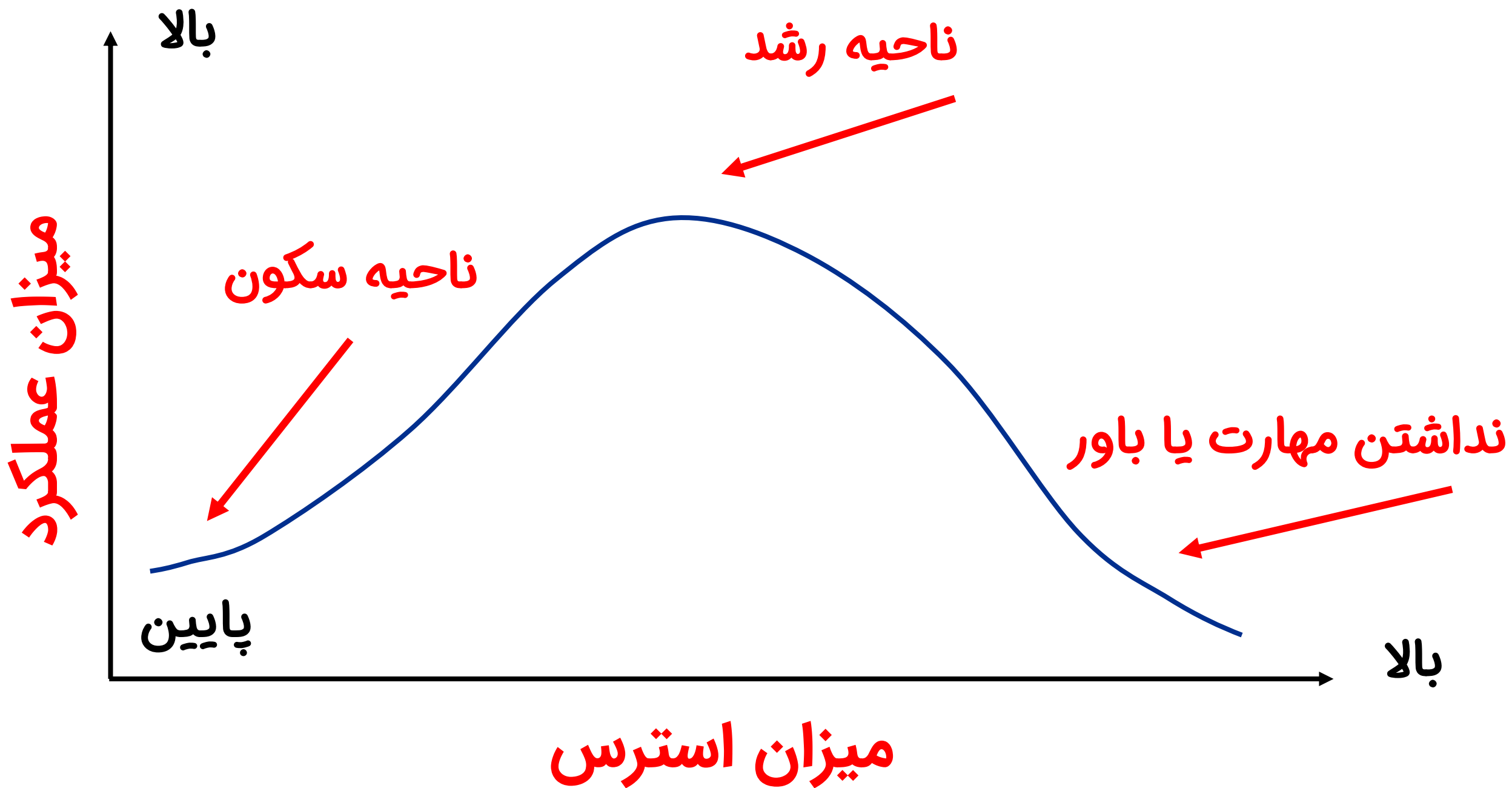
✓ تعریف استرس به زبون ساده چی بود؟

✓ زمان وقوع مشکل به چی فکر می کنیم؟

✓ باورها چه نقشی در استرس ما دارند؟

✓ چند درصد رفتار ما از روی عادت بود؟

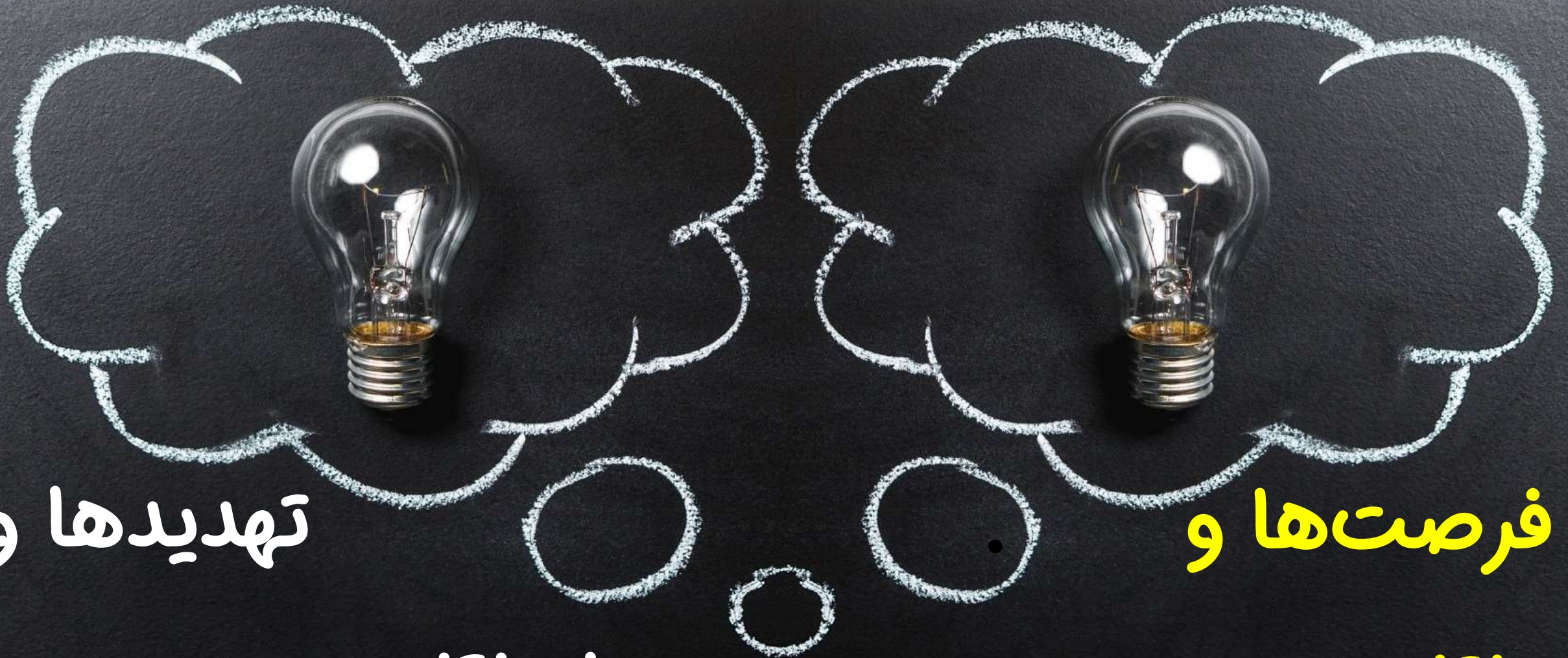






یاد بگیر
فکرایی که میان
تو سرم من نیستم

مدل فکری شما برا آینده چجوریه؟



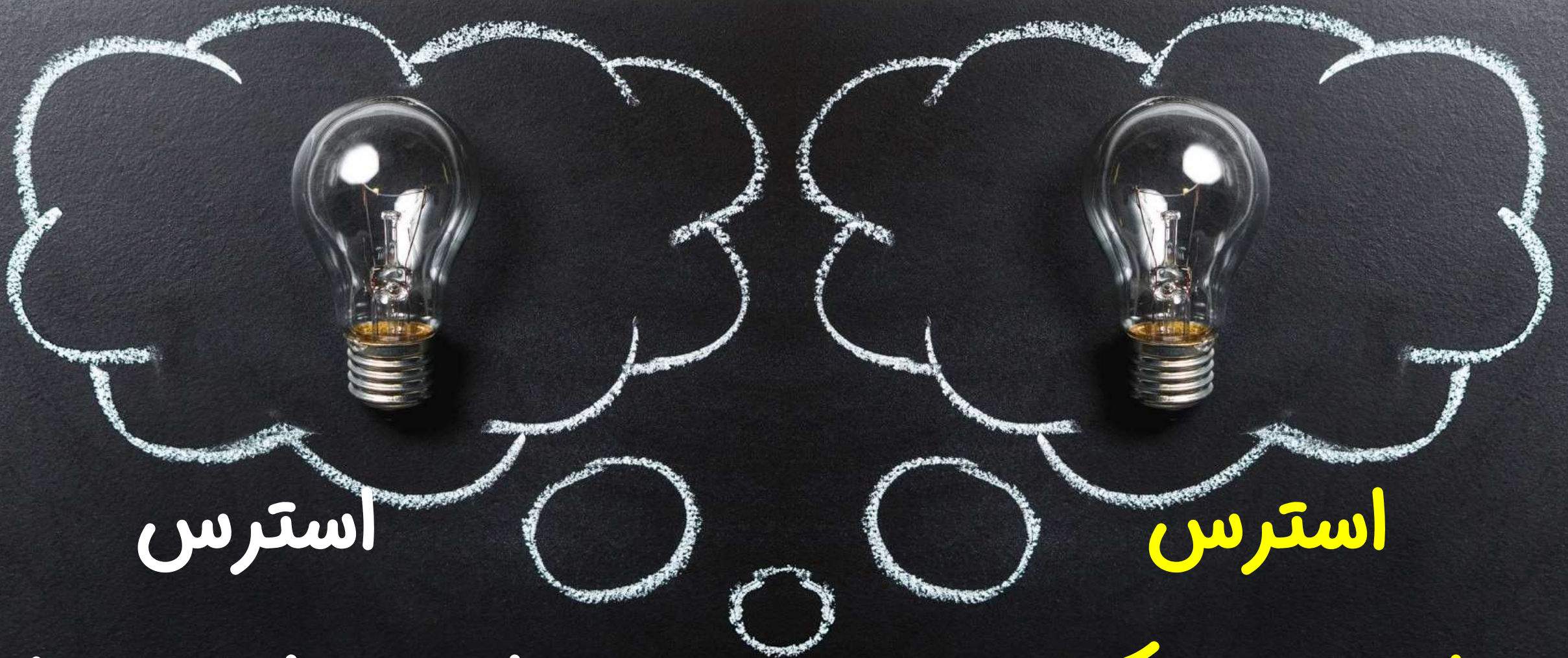
تهدیدها و

فرصتها و

اتفاقات بدرو میبینم

اتفاقات خوبو میبینم

مدل فکری شما برای آینده چجوریه؟



استرس

استرس

باعث رشد می‌شود

نابود می‌گردد



به جلو نگاه کن: با دیدن فرصت‌ها و خوبی‌ها

اتفاقات بد باعث

نشخوار فکری

میشن

از الان دیگه حواست باشه



هنگام استرس اراده بیشتر داریم اما...

چگونه از استرس به نفع خودم استفاده کنم



ترس‌ها راهنمای موفقیت هستند (پارادوکس استرس)



جمله طلایی

نگرشتو به استرس مثبت کن

کورتیزول + آدرنالین + چالش = اعتماد بنفس

زندگی یه بازیه، یادش بگیریم



زندگی بدون استرس
تضمین کننده
شادی و موفقیت نیست



چیزایی که دوست نداری
برات اتفاق بیافته رو
در کلامت نیار



چیزایی که
دوست نداری
برات اتفاق بیافته رو
در **ذهنت** نیار



امام علی(ع)

مواظب افکارت باش، که گفتارت...، اعمالت...،
عادت‌های شما...، سرنوشت...

انواع فرکانس‌های مغزی

✓ دلتا: فرکانس بین 0 تا 4 هرتز؛ هنگام خواب برای رشد و بازسازی

✓ تتا: فرکانس بین 4 تا 7 هرتز؛ آرامش عمیق و بیدار شدن از خواب هنگام دلتا

✓ آلفا: فرکانس 8 تا 12 هرتز، هشیاری عمیق و همراه آرامش، بدون نگرانی

✓ بتا: فرکانس بین 12 تا 35 هرتز، تمرکز و انجام کارهای روزمره

✓ گاما: فرکانس بین 35 تا 70 هرتز؛ سرشار از انرژی و خوشنودی (بودایی‌ها)

اگر آرامش نداریم
یعنی در بتا موندیم



چگونه از حالت بتا بیایم بیرون (دکمه داره)

✓ حرکتهای طبیعت

✓ مدیتیشن

✓ بازی کردن با بچه‌ها

✓ از روی جدول‌های کنار خیابون

زدن

کنجکاوی، اشتیاق، توجه، بازی



بیش از چیزی که فکر می‌کنی استرس میتونه به
موفقیت کمک کنه



نظرتون راجب دوره
مدیریت استرس
در واتساپ بگید
خودم بررسی می کنم:

مدیریت استرس

✓ شناخت

✓ باور

✓ تمرین‌ها

امیرحسین حامدی



Bahareman.com

آزمونک مدیریت استرس



- ✓ مشکلاتی که استرس برامون ایجاد میکرد؟
- ✓ چجوری جلوی نشخوار فکری رو بگیریم؟
- ✓ نگرشمون باید به استرس چجوری باشه؟
- ✓ باورها چه نقشی در استرس ما دارند؟
- ✓ چند درصد رفتار ما از روی عادت بود؟
- ✓ چرا استرسها باعث نگرانی ما هستند؟

بریم سراغ یه سری تمرین برای مدیریت استرس



عادت به
نگرانی

چرخه شکست
با باور اشتباه

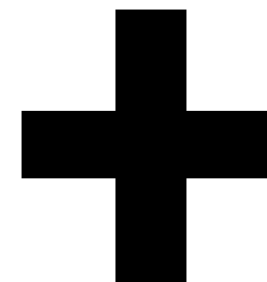
شکست

کورتیزول -



ما می‌دونیم باید به
چیزای خوب فکر کنیم
اما
چرا نمی‌تونیم؟

عملکرد مغز



اصلاح فکرهای تو سرمون

✓ اگه رابطم با همسرم بهم بخوره: چکار میتونم بکنم که رابطه بهتری بسازم

✓ اگه در کارم ورشکست شدم: چکار میتونم بکنم که هوشمندانه‌تر باشم

✓ اگه در کنکور قبول نشم: چکار میتونم بکنم که در کنکور قبول شم

✓ اگه.....

مدلهای صحبت کردن خودمونو اصلاح کنیم

✓ ترسیدم؛ هیجان دارم

✓ نگرانم؛ به آمادگی بیشتری نیاز دارم

✓ مشکل دارم؛ فرصت رشد و یادگیری بازی این دنیا

✓ و...

تمرینات مدیریت استرس

✓ دفترچه رسیدن به آرامش

✓ نوشتن اینکه استرس به من کمک می‌کند

✓ اصلاح افکار و گفتار

✓ خندیدن





وقت بذارید برای انجام تمرینات وگرنه تلاشتون
بی‌فایده هست

3 راهکار برای برخورد با ناراحتی‌ها

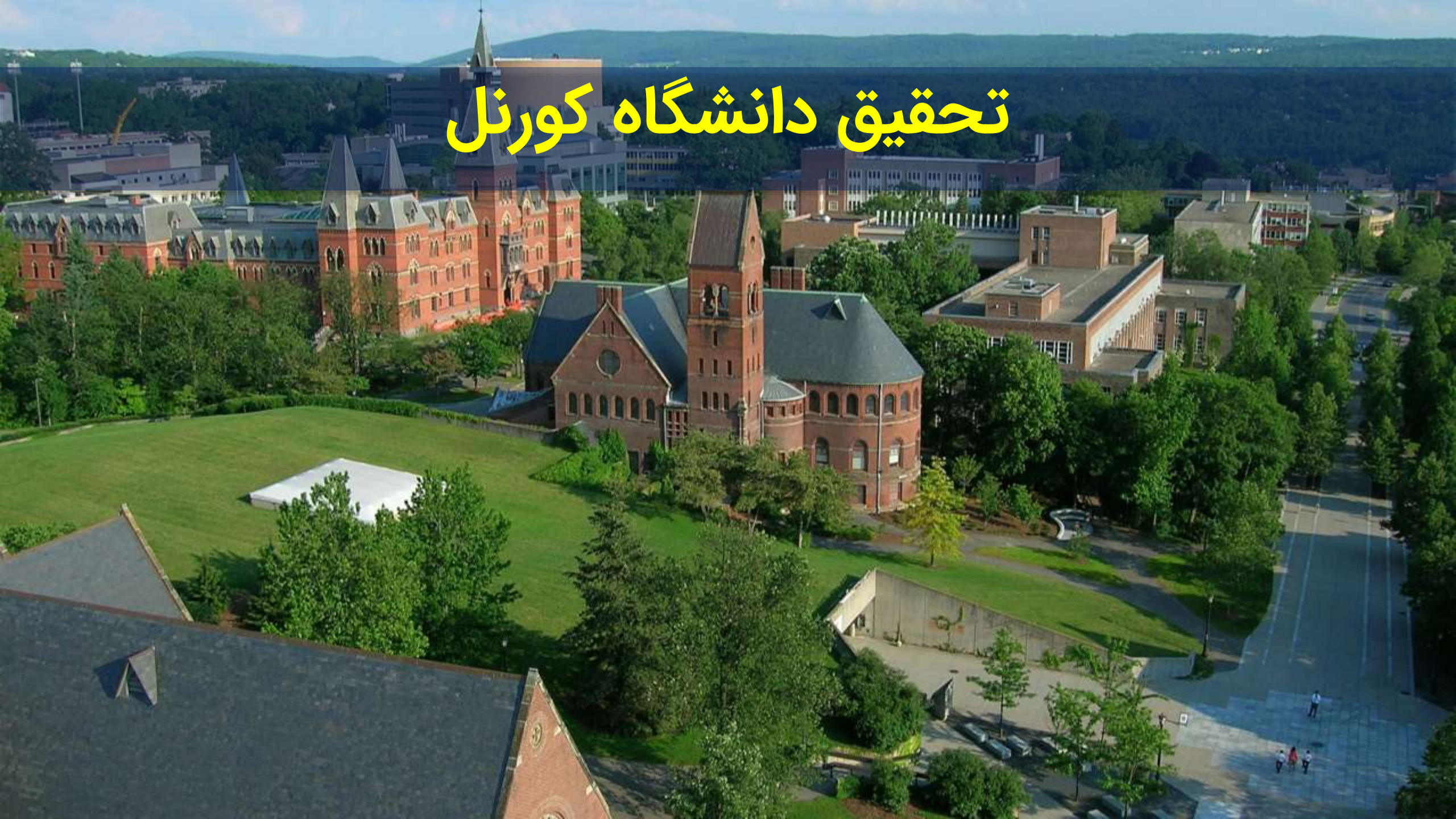
✓ ایجاد تغییر

✓ رها کردن

✓ پذیرش

✓ و اما تغییر نگرش

تحقيق دانشگاه کورنل



بدترین اتفاق چیه؟



بدترین اتفاق چیه؟ بهترین کار چیه؟





رها کردن خود از تنش‌ها و گرفتگی‌های جسمی



✓ آیا ابروهایم در هم گره خورده؟

✓ آیا در عضلات احساس سفت شدن می‌کنم؟

✓ دندون‌هامو به هم فشار نمیدم؟

✓ فشار خاصی در ناحیه مختلف بدنم هست؟

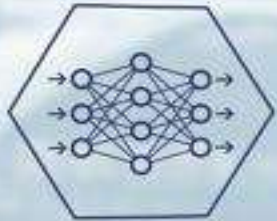
با سوتی‌های قبلی که
دادیم چکار کنیم؟



خب اگر یه مشکل
ذاتی داشتیم
چکار کنیم؟



از زمان آینده بیا زمان حال



(تجسم) در ذهنتون تمرین کنید



✓ رنگ‌ها

✓ فاصله‌ها

✓ وضوح

✓ وسعت

✓ سرعت

✓ حرکت

✓ وارد شدن

✓ اندازه

✓ دما

✓ احساسات خوب

✓ صداها

✓ ضربان قلب آرومتون

✓ خوشحالی خودت

✓ موفقیت

مثال: فرض کنید در ترافیک گیر افتادید



چند راهکار خیلی خوب برای مدیریت استرس

✓ صبحتون رو هول‌هولی شروع نکنید

✓ مدیتیشن کمک میکنه

✓ انجام کارهای مثبت برای دل خودتون

✓ استراحت درست و اصولی

✓ داشتن رابطه‌های درست و حسابی

✓ نگرش بهتر به قضاوت

✓ چک لیست

✓ تلقین درست و حسابی



از این به بعد نوشتن رو در کارهای روزانه خودتون دارید





سوالی اگه هست

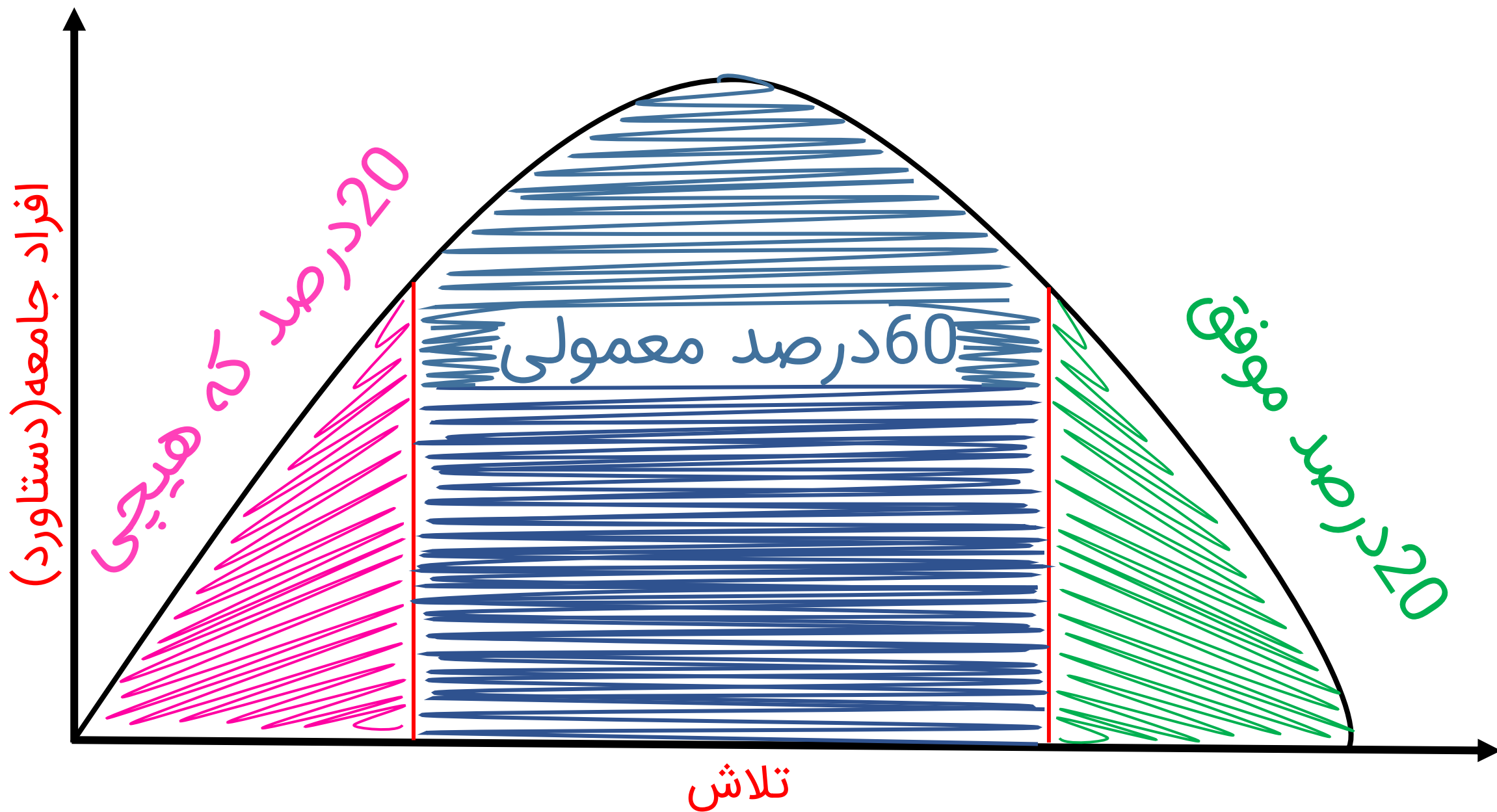
بفرمایید 😊

تحقیقاتی که انجام دادن

حالت سوپرمن باعث

افزایش انرژی میشه





معنویت و اعتماد

به خدا



تمریناتی که گفته شد

- ✓ دفترچه رسیدن به آرامش
- ✓ صبحتون رو هول‌هولی شروع نکنید
- ✓ نوشتن اینکه استرس بمن کمک می‌کنه ✓ مدیتیشن کمک میکنه
- ✓ اصلاح افکار و گفتار
- ✓ انجام کارهای مثبت برای دل خودتون
- ✓ خندیدن و سوپرمن وایسادن
- ✓ استراحت درست و اصولی
- ✓ بدترین و بهترین
- ✓ داشتن رابطه‌های درست و حسابی
- ✓ معنویت با خدا
- ✓ نگرش بهتر به قضاوت
- ✓ از آینده بیایم الان
- ✓ چک لیست
- ✓ تجسم و تصویر سازی
- ✓ تلقین درست و حسابی

انواع سطح استرس

حواسمون باشه نگرشمونو درست کنیم و بپذیریم

از کار افتادن مغز (جنگ یا گریز) ، لرزش دست و...
مثل: حمله گرگ، کنکور، سخنرانی، تصادف، مرگ دیگران

بستگی به نگرش

زیاد

سردرد، خشم و پرخاشگری، بی حوصلگی، نشخوار فکری
مثل: گم شدن کیف پول، اخراج شدن، نداشتن پول

بستگی به نگرش

متوسط

استرس همیشگی، نالیدن از همه چیز، عجله در تمام کارها
ایستادن در صف، ترافیک، رقبای زیاد، عدم سرویس بهداشتی

بستگی به نگرش

زجر

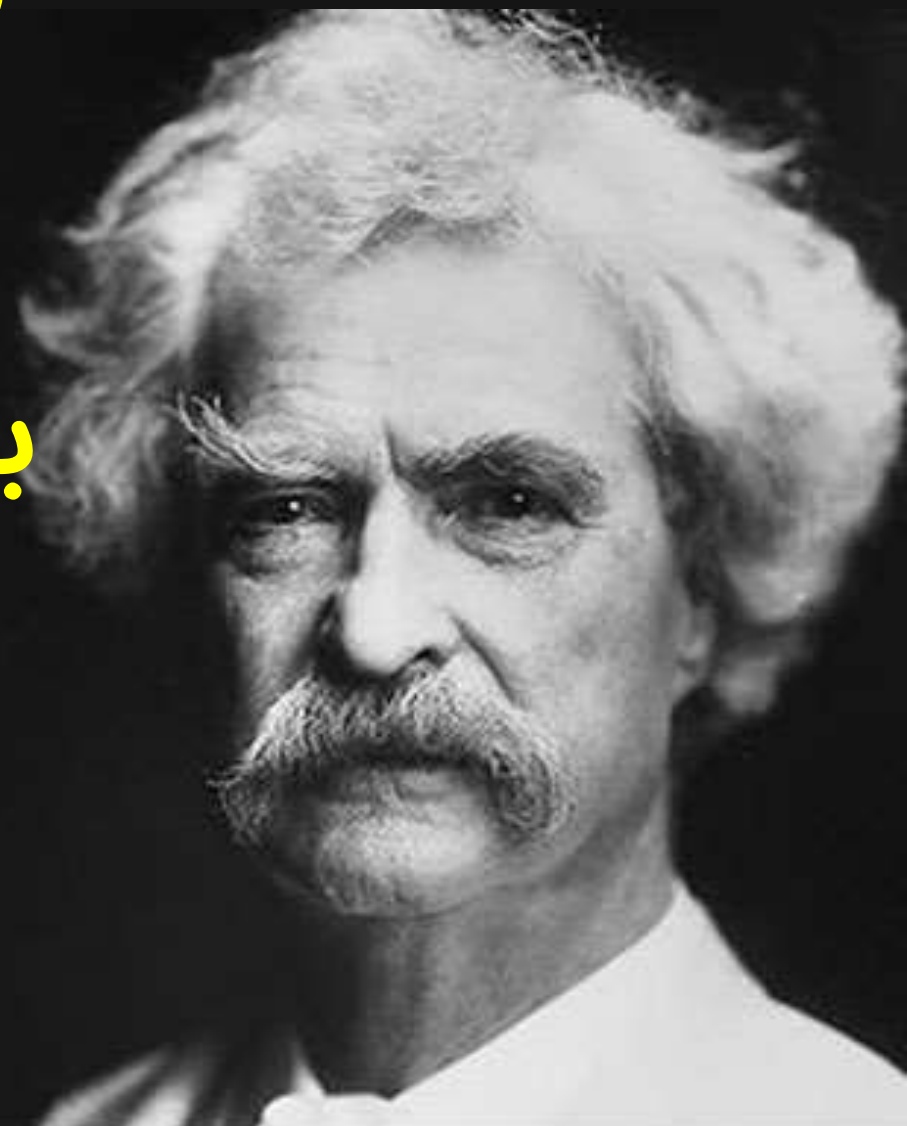
20 سال دیگه بابت کارهایی که

نکردی

بیشتر افسوس می خوری تا بابت

کارهایی که انجام دادی

مارک تواین



در هر شرایطی زندگی ادامه داره....