

سلام،

امیرحسین حامدی هستم.

به شما تبریک می‌گویم

که می‌خواهید با خرید کتاب

یادگیری ۷ برابری،

نتیجه ۷ برابری

به یک یادگیرنده حرفه‌ای

تبدیل شوید.

این کتاب ۲۴ بخش دارد که شما

الان می‌توانید یک بخش آن را

رایگان مطالعه کنید.

مدیریت استرس

استرس، بخشی جدانشدنی از زندگی ماست. شما در این بخش از کتاب متوجه می شوید که استرس کنترل نشده چه بلایی به یادگیری ما وارد می کند. هم چنین یاد می گیرید که چگونه استرس خود را کاهش دهید و یادگیری خود را چندین برابر بهتر کنید.



نگاهی به سؤالات این بخش

چگونه می توان استرس را کاهش داد؟
اصلی ترین دلایلی که باعث می شود ما استرس بگیریم چیست؟
چگونه ذهنمان را از اتفاقاتی که خوب نیستند، حفظ کنیم؟

قبل از سال ۱۳۹۶ بود که در زندگی خودم استرس زیادی را تجربه کردم؛ چون اطلاعات زیادی در مورد استرس نداشتم. نمی‌گویم که الآن در زندگی خودم استرسی ندارم، استرس بخشی جدانشدنی در زندگی ماست؛ اما الآن از زندگی خودم بیشتر لذت می‌برم؛ چون توانستم برای مقابله با استرس، راهکارهایی عالی پیدا کنم.

درواقع استرس به میزان کافی خوب است؛ چون باعث حرکت و اقدام ما میشود. اما اگر غیرقابل کنترل شود، می‌تواند آسیب‌های زیادی به ما وارد کند. دانشمندان و روان‌شناسان تحقیقات زیادی انجام داده‌اند و متوجه شده‌اند که استرس، تأثیر مستقیم بر روی یادگیری افراد دارد؛ بنابراین نکته‌ی مهم این است که اگر استرس داشته باشیم؛ نمی‌توانیم یادگیری زیادی داشته باشیم و کیفیت یادگیری ما به شدت کم می‌شود. اضطراب و استرس می‌تواند؛ مانع بزرگی برای موفقیت هر فردی باشد. لذا اگر شما با وجود تلاش فراوان، نتوانید استرس خود را کنترل کنید؛ مسلماً به مراتب نتایجی پایین‌تر از زمانی می‌گیرید که آرامش و احساس خوبی دارید.

شعار در حال زندگی کن

این جمله را چندین بار شنیده‌ایم که در حال زندگی کن و آن قدر این موضوع بیان شده است که به یک شعار تبدیل شده؛ در صورتی که خیلی از ما بلد نیستیم در حال زندگی کنیم. دلیل آن هم این است که مغز ما دائم در حال فکر کردن است و زندگی کردن در زمان حال کار سختی است.

دلایل اصلی افزایش استرس

بر اساس پژوهش‌هایی که صورت گرفته و نیز آمارهای به دست آمده، موضوعات زیر در اکثر مردم باعث تولید استرس می‌شود:

➤ شغل و محیط کار

➤ موضوعات تحصیلی؛ مثل انتخاب رشته، کنکور، ورود به مدرسه

➤ مسائل مالی

➤ روابط فردی

➤ فرزندان

➤ جروب‌های زیاد

عوامل دیگری هم وجود دارد؛ اما طبق تحقیقات، بیشترین دلیل برای داشتن استرس، موارد بالا هستند.

دلیل خیلی از بیماری‌ها و سرطان‌ها فقط استرس است. در واقع ترشح هورمون کورتیزول، در اثر وجود استرس است و اگر این هورمون بیش از حد ترشح شود باعث مشکلات زیادی می‌شود.



نوشیدن قهوه و استرس

تحقیقات نشان داده است یکی از دلایلی که باعث می‌شود **هورمون کورتیزول** در بدن ترشح شود، نوشیدن قهوه، قبل از ساعت ۱۰ صبح است. این کار باعث می‌شود، استرس ما در روز افزایش پیدا کند. البته دقت کنید، ترشح کورتیزول فقط تا قبل از ساعت ۱۰ صبح است و شما می‌توانید قهوه را در روز نوش جان کنید؛ بنابراین سعی کنید، نوشیدن قهوه‌ی زود

هنگام در صبح را از زندگی خود حذف کنید.
به یاد داشته باشید که خوردن چای پررنگ باعث تپش قلب
میشود و همین عامل می‌تواند باعث افزایش استرس ما شود.

یکی از هورمون‌هایی که کورتیزول را به شدت نابود می‌کند، هورمون
اندروژین است که از خندیدن ترشح می‌شود. خبر خوب این است که
خندیدن مسری است. تابه حال برای همه‌ی ما اتفاق افتاده است که از
خندیدن و قهقهه‌ی دیگران، لب‌خند بزیم و خوشحال شویم.
بنابراین سعی کنید بیشتر به مکان‌های شاد بروید و با افرادی
که شوخ طبع هستند؛ زیاد نشست و برخاست کنید. البته عوامل
دیگر ارتباط مؤثر را هم در نظر بگیرید. آیا با فردی که ارتباط دارید به
نتیجه بهتری در زندگی می‌رسید؟
من برای خندانیدن خود، به یک فایل صوتی گوش می‌دهم و از
آنجایی که خنده مسری است شروع به خندیدن می‌کنم.

چرا خندیدن؟

تکنیک‌های کاهش استرس، بسیار زیاد هستند؛ اما یکی از بهترین آن‌ها،
همین خندیدن است. خنده در یادگیری بسیار مفید است؛ همان‌طور که
گفته شد دوپامین که یکی از هورمون‌های یادگیری است را ترشح می‌کند و ما
برای یادگیری بهتر به این هورمون نیاز داریم.

همیشه سعی می‌کنم کلاس‌های شادی داشته باشم و با عزیزانی
که در همایش‌های من شرکت می‌کنند، شوخی‌های زیادی را انجام
دهم. در هر صورتی سعی می‌کنم این کار را به شیوه‌های مختلف

انجام دهم. حتی ممکن است یک ویدیوی طنز یا یک موزیک طنز برای مخاطبان قرار دهم. اگر شما ویدیو تنفس دیافراگمی را مشاهده کرده باشید به خوبی متوجه روش کار من شده‌اید.

لطفاً در اینترنت، فایل صوتی خنده را جست‌وجو کنید و تعدادی از آن‌ها را دانلود کنید. البته من برای شما در بخش هدایای کتاب، چند فایل خنده و موزیک‌های شاد قرار داده‌ام؛ تا در زمان خود صرفه‌جویی کنید و نخواهید وقت زیادی را برای جست‌وجوی این فایل‌ها صرف کنید.

خندیدن با آینه

چند سال پیش برای استخدام در یک شرکت خوب، به شدت استرس داشتم و می‌دانستم که اگر با این استرس وارد اتاق مصاحبه شوم، فرصتی که برایم پیش آمده است را از دست می‌دهم؛ راهکاری که آن زمان به ذهنم رسیده بود همین خندیدن بود. وارد سرویس بهداشتی آن شرکت شدم و شروع کردم به ادا و مسخره‌بازی در جلوی آینه و بخودم الکی می‌خندیدم تا خنده‌ی من واقعی شد. یادتان باشد که مغز شما تفاوت خنده واقعی و الکی را متوجه نمی‌شود و شروع به ترشح هورمون‌های لازم می‌کند.

شاید باورتان نشود؛ اما همین کار ساده باعث شد به خودم مسلط شوم و هورمون‌های اندروฟิน و دوپامین را در بدنم ترشح شود و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشم. زمانی که وارد اتاق مصاحبه شدم، توانستم با قدرت شروع به صحبت کنم و در اوایل سن ۱۹ سالگی ام توانستم در یک شرکت خوب استخدام شوم. جایی که خیلی‌ها آرزو داشتند کار کنند. البته یک سال بعد کار کارمندی را رها کردم.

راهکارهای دیگر کاهش استرس

می‌خواهم به شما راهکارهای دیگری به جز خندیدن را پیشنهاد کنم اما بهترین آن که هم برای یادگیری مفید است و هم برای کاهش استرس، همان خندیدن است.

- دوری از افراد منفی
- مدیتیشن
- باغبانی
- ورزش کردن
- شکرگزاری
- توجه به زیبایی‌ها (در حال زندگی کردن)
- دوری از صفحات مانیتور؛ مانند گوشی، لپ‌تاپ، تلویزیون و...
- کتاب خواندن
- دوری از اخبار
- دوش آبگرم
- تفریح
- استشمام بوی خوب
- موزیک شاد و دوست‌داشتنی‌مان
- پذیرش در زندگی
- خوابِ خوبِ شبانه
- کشیدن نقاشی
- اتمام کارهای نیمه‌کاره
- عدم رقابت با دیگران و شروع رقابت با دیروز خود

اقدام شما

لطفاً همین الآن دوباره نکات بالا را بخوانید به این شرط که روی هر کدام فکر کنید و تصمیم بگیرید که می خواهید چه راه کاری را برای کنترل استرس خود در نظر بگیرید و چه اقدامی را انجام دهید. برای شما دایره های توخالی قرار داده ام. دایره ای هر کدام از موارد قبل را که فکر می کنید نیاز است بیشتر رعایت کنید، لطفاً علامت بزنید و اقدامی برای آن بکنید.

عدم پذیرش اتفاقات، چه بلایی سر ما می آورد؟

در مشاوره هایی که با افراد زیادی داشتم، متوجه می شدم که بسیار مهمی شدم که اگر انسان ها بتوانند با مشکلاتی که دارند کنار بیایند خیلی بیشتر می توانند از زندگی خود لذت ببرند. در خیلی از مشاوره های خود متوجه شدم؛ افراد حاضر نیستند شرایط فعلی و اتفاق هایی که برایشان افتاده است را بپذیرند و برای این مسائل، کُلّی نشخوار فکری می کنند. نشخوار فکری یعنی اینکه تفکراتی که در ذهنمان است و حالمان را بد می کند، چندین بار مرور کنیم و آن را برای خودمان یادآوری کنیم. بپذیریم که برای بعضی از اتفاق ها کار چندان از دست ما ساخته نیست و همین نشخوار فکری باعث می شود؛ استرس بیشتری را برای خود ایجاد کنند.

یکی از اتفاقاتی که در زندگی شخصی خودم افتاد این بود که به کنکور کارشناسی ارشد نرسیدم و بنا بر دلایلی نتوانستم در این آزمون شرکت کنم. این داستان، اتفاق مهمی در زندگی من بود و برای آن کُلّی برنامه ریزی و تلاش کرده بودم. در همان لحظه دچار شوک شدم

و انکار می‌کردم که این اتفاق افتاده است؛ همچنین دچار افسردگی شدم و شروع کردم به جنگیدن و فرار کردن از مسئله‌ای که برای من رخ داده بود.

در انتها شروع کردم با خودم صحبت کردن و پذیرفتن اتفاقی که افتاده است. به خودم گفتم امیرحسین، الآن کاری از دست تو برمی‌آید؟ نهایت اتفاقی که برای تو می‌افتد چیه؟ درسته که کنکور رواز دست دادی اما آیا در این مسیر رشد کردی یا نه؟ و کُلّی سؤال دیگر...

جالب است بدانید که پذیرش این اتفاق، برای من فقط ۵ دقیقه طول کشید و با این‌که برای آن تلاش زیادی کرده بودم اما دیگر باعث ناراحتی من نمیشد. رفتار و تفکر ما انسان‌ها دست خودمان است و این رفتارها و تفکرات باعث می‌شود؛ ما احساسات خوب و بد را تجربه کنیم؛ بنابراین به‌سادگی با این قضیه کنار آمدم.



اقدام شما

از شما هم می‌خواهم با خود بیاندیشید که واقعاً چه نگرانی‌هایی دارید که با تفکر و رفتار درست خود می‌توانید؛ روی آن‌ها کنترل بهتری داشته باشید. برای چه چیزهایی نگران هستید؟ چه دغدغه‌های ذهنی دارید؟ آیا واقعاً کاری از دست شما برمی‌آید؟ آیا بهتر نیست وقت و انرژی خودتان را روی مسائلی بگذارید که روی آن‌ها کنترل بهتری دارید؟

نسبت به مسائل زندگی و اتفاقی که برای شما رخ داده است این سؤالات را شخصی سازی کنید و سؤالات بهتری از خود پرسید. اگر یک مقدار مطالب بالا را مهندسی معکوس کنید متوجه می شوید بهترین رفتار در مواجهه با اتفاقاتی که دست ما نیستند، پرسیدن سوال از خودمان است. این کار را انجام دهید تا به آرامش بیشتری دست پیدا کنید.

یادگیرنده‌ی حرفه‌ای

یک یادگیرنده‌ی حرفه‌ای به خوبی می داند که استرس، باعث نابودی یادگیری‌های او می شود. او قبل از شروع یادگیری، آرامش خود را بیشتر می کند و سعی می کند از تکنیک‌های آرامش؛ مثل مدیتیشن یا تنفس دیافراگمی بیشتر استفاده کند. هم چنین یک یادگیرنده‌ی حرفه‌ای می داند خندیدن یکی از راه کارهای فوق العاده برای کاهش استرس و بهبود یادگیری است.

او به خوبی شرایط فعلی زندگی اش را می پذیرد و سعی می کند روی کارهایی وقت و انرژی بگذارد که بتواند تغییرات فوق العاده‌ای در زندگی خود ایجاد کند. یادتان باشد، شما هم باید تلاش کنید که به یک یادگیرنده‌ی حرفه‌ای تبدیل شوید.

امیدوارم که از مطالعه این
مطلب لذت برده باشید.
برای تهیه کتاب روی دکمه
پایین کلیک کنید.

می‌خواهم این کتاب را تهیه کنم