

خودمان را بپذیریم. "مغز ما به گونه‌ای برنامه‌ریزی و شرطی شده که در راه رسیدن به خواسته‌هایمان، استراتژی‌ها و انتخاب‌هایمان را بپذیریم. وقتی دیگران را سرزنش می‌کنیم و دیگران را در همه چیز مقصر می‌دانیم، به این معنی است که احساس می‌کنیم ناتوان هستیم و این حس به ما القامی شود که هیچ



حق انتخابی نداشته‌ایم."

دکتر پرچیز می‌گوید در مدت تحقیق خود داوطلبان و مراجعانی داشته که یک لیست بلند بالا از علاقه‌هایشان ردیف کرده‌اند. کارهایی مثل باغبانی، زنگ زدن به یک دوست، کتاب خواندن و... او اینطور توضیح می‌دهد: "بین احساسات و افکار ما ارتباط مستقیمی وجود دارد. به عبارت دیگر، اگر در احساسات منفی گیر کرده باشیم، درست مثل این است که با یک لنز تیره مشغول عکاسی از طبیعت زیبا باشیم. خوب همه چیز را همانطور تیره و تار می‌بینیم و این احساس خیلی زود به تصور و تفکر همیشگی ما تبدیل می‌شود."

دکتر لاپورت، محقق دانشگاه ونکوور به تازگی کتابی نوشته که در آن نسخه‌ای را به خوانندگانش توصیه کرده که اجرای دستورالعمل آن واقعاً معجزه می‌کند و این نسخه چیزی نیست جز تمرکز بر احترام به خود. دکتر لاپورت توصیه می‌کند بیایید به جای اینکه مدام بخواهیم بقیه را راضی نگه داریم، کوشش کنیم خودمان از خودمان راضی باشیم. آنطور که نتیجه تحقیقات دکتر لاپورت نشان می‌دهد، ما باید به ۸۰ درصد درخواست‌های دیگران با قاطعیت "نه" بگوییم. این خودشفقتی و مهربان بودن با خود کمک می‌کند به مرور چشممان به واقعیت‌ها و زیبایی‌های اطرافمان هم باز شود و اطرافیان هم با دید بهتر و مثبت‌تری به ما نگاه کنند زیرا همه به خودشان می‌گویند آدمی که خودش به خودش احترام می‌گذارد پس قابل احترام است.

دکتر لاپورت به نکته مهم دیگری هم اشاره می‌کند و می‌گوید کامل نبودن و شکست خوردن بخش جدایی‌ناپذیر وجود انسان است بنابراین باید با شکست‌هایمان روبرو شویم آن هم باعث نفس و شجاعت. با خودمان مهربان باشیم و یقین داشته باشیم که زمین خوردن و دوباره بلند شدن، بهترین و کامل‌ترین راه در مسیر پیشرفت ما خواهد بود.

با کنترل استرس و درمان حالتهای روحی منفی می‌توان تا حدود زیادی از بروز مشکلات مختلف پیشگیری کرد.

میزان ترشح هورمون کورتیزول در آدم‌های مختلف فرق می‌کند زیرا انسانها به طور بیولوژیکی در برابر استرس واکنشهای متفاوتی بروز می‌دهند. برای همین است که می‌بینیم بعضی‌ها در برابر کوچکترین ناملایمت و ناراحتی خودشان را می‌بازند و گویی دنیا به آخر رسیده اما برخی‌ها ذاتاً مقاومتر هستند و با موضوع یا مشکل بهتر کنار می‌آیند. اما برای اینکه میزان این هورمون را در بدن کنترل کنیم، یک فرمول مشخص و شناخته شده وجود دارد، باید با واکنش مناسب و به موقع، بدن را به حالت آرامش بازگردانیم.

محققان دانشگاه کنکور دیاهمزمان تحقیق دیگری انجام دادند. آنها داوطلبان را در معرض موقعیتهای منفی و استرس‌زا قرار دادند اما با روشهای گوناگون کوشش کردند خودباوری آنها را هم افزایش دهند. و جالب اینکه در این داوطلبان، افزایش عزت نفس آنها را از تجربه مراحل پس از استرس مصون نگه داشت و چه از نظر روحی و چه از نظر جسمی مشکلات کمتری را تجربه کردند.

سارالیو، محقق و سرپرست این تحقیق می‌گوید شرکت در فعالیتهای کارهای عام‌المنفعه و داوطلبانه یک روش بسیار مهم و خوب برای کنترل استرس و متعادل نگه داشتن سطح کورتیزول خون است. شرکت در این فعالیتهای به انسان احساس مفید بودن می‌دهد و این حس مثبت و مفید را تقویت می‌کند و با تنهایی مبارزه می‌کند. فراموش نکنیم که میزان بالای کورتیزول با مرگ در اثر بیماریها و حمله‌های قلبی ارتباط مستقیمی دارد. همچنین این هورمون بیشتر روی خانمها تاثیر دارد تا آقایان و خانمهایی که میزان کورتیزول خونشان پایین‌تر است و کم‌استرس‌تر هستند، چهره بشاش‌تری دارند.

نمونه قابل ملاحظه این تحقیق خانم ۵۵ ساله‌ای بود که پنج سال پیش در اثر تصادف آسیب نخاعی سختی دیده بود و همین‌اوست را بسیار آسیب‌پذیر و تنها کرده بود. او به توصیه روانشناس، عضو گروهی شد که با هم فعالیتهای دسته جمعی انجام می‌دادند برای مثال گاهی بیرون می‌رفتند و ناهار می‌خوردند. چند ماه بعد زندگی و حال این خانم زیر و رو شد و مدتی که گذشت، با وجود نقصی که داشت، تقریباً به همان آدم اجتماعی قبل تبدیل شده بود.

مهربانی، بذریه موفقیت می‌کارد

دکتر هیتز پرچیز، محقق است که درباره تاثیر گروه و انجام کارهای داوطلبانه روی بیماریها و اختلالهای روحی و روانی کار می‌کند. دکتر پرچیز از اهمیت مسئولیت‌پذیری بودن می‌گوید و تاکید می‌کند که ما باید حاصل و پیامد کارها و رفتارهای

فقط همدردی و محبت را می‌گیرد و واکنش لازم را نشان می‌دهد. دکتر نف همچنین به این نکته اشاره می‌کند که ما انسانها هم درست مانند پستانداران دیگر به تماسهای فیزیکی حساس هستیم. نوازشها و تماسهای فیزیکی مطلوب، استرس، اضطراب و اندوه را در ما تسکین می‌دهد و گرفتگی‌های قلبی عروقی را آرام می‌کند.

درگیر شوید، سلامت خود را تضمین کنید

محققان دانشگاه کنکور دیاهمزمان تحقیق انجام داده‌اند که نشان می‌دهد در بزرگسالانی که از افسردگی، اضطراب یا تنهایی رنج می‌برند، کاهش خودباوری و عزت نفس باعث افزایش هورمون کورتیزول می‌شود. کورتیزول یا همان هورمون استرس، نقش مهمی در بدن ایفا می‌کند و مسئول تنظیم فشارخون، سوخت و ساز مناسب و درست قند خون، و آزادسازی هورمون انسولین برای حفظ سطح مناسب قند خون است و همچنین در سیستم دفاعی بدن نقش مهمی دارد و واکنشهای التهابی و تحریکی بدن را تنظیم می‌کند. هنگامی که در موقعیت استرس‌زایی قرار می‌گیریم افزایش این هورمون در بدن افزایش می‌یابد. با اینکه افزایش میزان کمی کورتیزول در بدن تاثیرات مثبتی به دنبال دارد و توان دفاعی بدن، فعالیتهای حافظه و حفظ تعادل را بهبود می‌بخشد، افزایش بیش از اندازه آن به دلیل استرس می‌تواند خطرناک باشد و به عنوان مثال، ریسک بیماریها و حمله‌های قلبی را به میزان چشمگیری افزایش دهد. متأسفانه زندگی در دنیای امروزی روی واکنش طبیعی بدن به استرس اثر گذاشته و موجب شده بدن پس از قرار گرفتن در وضعیت پر استرس نتواند به خودی خود به حالت طبیعی برگردد و موجب مشکلات متعددی می‌شود. کارشناسان می‌گویند دقیقاً به همین دلیل است که استرس‌های ما به استرس مزمن تبدیل شده‌اند.



دکتر لاپورت می‌گوید بیایید به جای اینکه مدام بخواهیم بقیه را راضی نگه داریم، کوشش کنیم خودمان را راضی نگه داریم!

نتایج تحقیقات مختلف نشان داده که بالا بودن میزان این هورمون در بدن تاثیرات منفی و بلندمدتی دارد: اختلال در عملکرد غده تیروئید، افزایش فشارخون، برهم خوردن تعادل میزان قند خون و... همه از عوارض منفی افزایش این هورمون هستند که