

چگونه با تکنیکهای nlp استرس خود در رابطه با شیوع ویروس کرونا را کاهش دهیم؟



این روزها اخبار شیوع ویروس کرونا در کشور، باعث نگرانی و استرس بسیاری از هموطنان گردیده است. از آنجایی که ثابت شده است افزایش سطح استرس موجب کاهش مقاومت بدن و آسیب پذیرتر شدن آن می‌گردد، توجه به راهکارهای کاهش استرس ناشی از ویروس کرونا در این شرایط، بسیار ضروری می‌باشد.

NLP و پیام‌های ضمیر ناخودآگاه در رابطه با استرس

از دیدگاه دانش nlp، هر هیجان و احساسی، حداقل حاوی یک پیام هشداردهنده در سطح ضمیر ناخودآگاه می‌باشد. استرس و نگرانی هم به عنوان یکی از مهمترین هیجانات ما دارای پیام‌های درونی می‌باشد. در واقع ضمیر ناخودآگاه با ایجاد استرس و اضطراب تلاش می‌کند تا توجه ما را به برخی مسائل بیشتر جلب کند.

مهمترین پیام‌های ضمیر ناخودآگاه در رابطه با استرس عبارتند از:

- ۱-بهبتر است خود را برای یک واقعه پیش رو آماده تر کنی.
- ۲-اطلاعات حال حاضر تو کافی نیست. بگرد و اطلاعات بیشتری پیدا کن.

با توجه به پیام‌های بالا کاملاً متوجه می‌شویم که در درجه اول و پیش از فراگیری راهکارهای کاهش استرس ناشی از ویروس کرونا باید به هشدارهای ضمیرناخودآگاه توجه کنیم. یعنی در درجه اول باید بپذیریم که این ویروس می‌تواند خطرناک باشد و امنیت ما را به خطر اندازد و سپس با توجه به توصیه پزشکان در مراقبت از خود و در نظر گرفتن موارد بهداشتی و تغذیه مناسب، تلاش بیشتری انجام دهیم.



توجه به پیام‌های هشدار دهنده ذهن، خیال ضمیر ناخودآگاه را راحت میکند که ما حواس جمع هستیم و همین مساله به کاهش استرس کمک بسیار زیادی می‌کند.

www.AcademicNLP.com

راهکارهای کاهش استرس ناشی از ویروس کرونا با تکنیک‌های nlp

بررسی های دانش برنامه ریزی عصبی زبانی (nlp) نشان می‌دهند که هر نوع استرس می‌تواند همزمان بر روی پنج عملکرد انسان تاثیر مستقیم بگذارد که در زیر به آنها می‌پردازیم:

۱- عملکرد فیزیکی:

عملکرد فیزیکی آن بعد از وجود انسان است که بیشتر از دیگر ابعاد قابل مشاهده است، زیرا اثر انرژی انسان به خوبی بر روی آن نمایان است و اگر ما مشکلی در زمینه انرژی داشته باشیم خیلی سریع می‌توانیم آن را بر روی جسم خود احساس کنیم. علائمی مانند خستگی، گرسنگی، علائم بیماری و... استرس، اضطراب و دلشوره به راحتی می‌توانند عملکرد فیزیکی ما را تحت تاثیر قرار دهند و بر عکس کاهش انرژی جسمانی، خود باعث تشدید استرس خواهد گردید.

بنابراین و برای کاهش استرس ناشی از ویروس کرونا حتماً کارهای زیر را انجام دهید:

- ۱- حداقل روزی چند حرکت ورزشی ساده انجام دهید.
- ۲- در فواصل زمانی مختلف، چندین بار نفس عمیق بکشید. هر بار تنفس عمیق باعث می‌شود تا اکسیژن بیشتری به مغز برسد و قوای جسمانی افزایش و سطح استرس کاهش یابد.
- ۳- در مورد نحوه، نوع و زمان مصرف مواد غذایی و مایعات، به توصیه پزشکان عمل نمایید.

۲- عملکرد عاطفی:

عواطف مانند یک لولا که در و چارچوب را به هم وصل می‌کنند، نقطه ارتباط بین تن و روان است. مثلاً ما میتوانیم شاهد آن باشیم که اگر دچار یک هیجان مثبت عاطفی شویم از انرژی فوق العاده ای برخوردار می‌گردیم و برعکس در شکست‌های عاطفی نه تنها خود را خالی از انرژی می‌بینیم، بلکه دچار بیماری‌های فیزیکی نیز می‌شویم.

بنابراین عدم توجه به بعد عاطفی، خود عاملی برای افزایش استرس می‌باشد.

برای تقویت عملکرد عاطفی و در نتیجه کاهش استرس ناشی از ویروس کرونا در این زمینه، لازم است کارهای زیر را انجام دهیم:

- ۱- پیش از خواب شبانه و همچنین بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب در ابتدای روز، به یکی از خاطرات عاطفی مثبت خود فکر کنید. غرق در آن خاطره شوید و تمام احساسات مثبت ناشی از آن خاطره را در ذهن خود پرورش دهید. این مساله کمک می‌کند تا بعد عاطفی وجود ما تقویت شود و سطح استرس کاهش یابد.
- ۲- مطالعات علمی نشان می‌دهند که مهرورزی نه تنها می‌تواند بعد عاطفی افراد را تقویت کند، بلکه بر سلامت جسمی آنها نیز اثر می‌گذارد و همین مساله باعث مدیریت بهتر استرس خواهد شد. بنابراین به این

نکته توجه کنید که با افزایش مهربانی نسبت به یکدیگر می‌توانیم به کاهش استرس جمعی و مقابله بیشتر با شیوع این ویروس کمک زیادی کنیم.

۳- عملکرد شناختی:

عملکرد شناختی به کلیه مواردی که در شناخت ما نسبت به یک موضوع دخالت دارند اطلاق می‌شود. مانند افکار، تصورات، گمانه زنی‌ها و پیشگویی‌ها. این بعد که در ارتباط قویتری با مغز می‌باشد، می‌تواند تاثیر مستقیم بر روی عملکرد فیزیکی ما نیز بگذارد و در نهایت باعث تأثیر بر روی اعضای داخلی بدن شود. یعنی زمانی که شناخت ما نسبت به موضوعی در سطح مناسبی قرار نداشته باشد، ممکن است دچار اختلالاتی در دستگاه گوارشی و یا مواردی مانند سرگیجه و حالت تهوع شویم.

بعد شناختی به طور مستقیم بر سطح استرس ما اثر می‌گذارد. برای کاهش استرس ناشی از ویروس کرونا توجه به عملکرد شناختی، یعنی پیدا کردن درک جدیدی از نحوه ابتلا و شیوع و سایر موارد مرتبط، اهمیت بسیاری دارد.

در این راستا به موارد زیر حتما توجه کنید:

- ۱- تلاش کنید تا اطلاعات دقیقی از طریق مراجع تخصصی در رابطه با نحوه ابتلا، شیوع و پیشگیری از این ویروس به دست آورید. این کار به تغییر باورهای منفی و در نتیجه کاهش استرس‌های ناشی از این موضوع کمک زیادی می‌کند.
- ۲- برای تقویت بعد شناختی و کاهش استرس ناشی از ویروس کرونا، سطح امید و انگیزه را در خود بالا ببرید. برای این کار می‌توانید به یکی از اهداف خود که مدت‌ها در سر داشته‌اید بیندیشید و حتی گام‌هایی کوچک برای تحقق آن هدف بردارید.

۴ عملکرد ارتباطی:

یکی دیگر از ابعاد وجودی همه انسان‌ها، ارتباطات آنها می‌باشد و طبیعتاً کیفیت ارتباطات بر روی محیط و کنترل شدت احساسات منفی تاثیر زیادی می‌گذارد. همه ما می‌دانیم که یک محیط شاد، صمیمی و پر انرژی می‌تواند بر روی ما تاثیری مثبت داشته باشد و برعکس یک محیط سرشار از دروغ و نفرت می‌تواند روحیه ما را تحت تاثیر قرار دهد. بنابراین از حالا به بعد به جای پرداختن به اخبار و شایعات مختلف در رابطه با شیوع کرونا ویروس که معلوم نیست چقدر صحت داشته باشد، به تقویت ارتباطات خود با اطرافیان و به ویژه اعضای

خانواده خود بپردازید.

برای این کار می توانید بازی های جمعی را طراحی بکنید تا محیط خانوادگی خود را شادتر کنید و طبیعتاً این کار به کاهش استرس ناشی از ویروس کرونا کمک می کند.

۵- عملکرد روحی و دنیای معنوی:

آخرین بعد از وجود انسان در ارتباط با هیجانات و احساسات، بعد روحی و یا دنیای معنوی اوست. انسان چه بخواهد و چه نخواهد در ارتباط مستقیم با جهان هستی می باشد و توجه به این بعد از زندگی، مسیر حرکت ما در جهان هستی را مشخص می سازد. بنابراین برای کاهش استرس در این شرایط، توجه به ابعاد معنوی مانند انجام امور خیریه و یا کارهایی که فارغ از زندگی روزمره حال ما را بهتر میکند، ضروری می باشد. البته تعریف دنیای معنوی برای افراد مختلف، متفاوت است و هر کس با اعتقادات و باورهای خود با جهان هستی ارتباط برقرار می نماید. در هر صورت ما نباید اجازه دهیم که استرسهای ناشی از ویروس کرونا، بعد روحی و دنیای معنوی ما را خدشه دار کند. پس هر کدام می توانیم اقدامی هر چند کوچک برای تقویت بعد معنوی خود انجام دهیم.

نویسنده: مهدی عرب زاده

منبع: [آکادمیک NLP](#)