

Ruh Sağlığına İlişkin Önemli Her Şeyi Spor Salonunda Öğrendiniz

Zihinsel olarak nasıl daha dayanıklı olabilirsiniz? Bilimin şu anda bize ne yapmamız gerektiğine dair söyleyebileceği hemen hemen her şeyi kapsayan bir cevap vermenin mümkün olduğunu düşünüyorum. Ve bunu oyun alanında, spor ve eğlencede veya spor salonunda zaten öğrendiğiniz için kolayca hatırlayabileceksiniz.

Son dört yılda, meslektaşlarım ve ben (Boston Üniversitesi'nden Stefan Hofmann / Philipps-Üniversitesi, Marburg, Almanya; Avustralya Katolik Üniversitesi'nden Joe Ciarrochi; ve ortaklarımız Baljinder Sahdra ve Fred Chin) İnsanların zihinsel ve davranışsal sağlık sorunlarıyla başa çıkmalarına gerçekten neyin yardımcı olduğunu öğrenmek için yaklaşık 55.000 randomize kontrollü çalışmayı analiz ettik. Sadece olumlu değişikliklerin, neden ve nasıl gerçekleştiğine dair uygun istatistiksel bulguları çoğaltan çalışmalara odaklanarak, psikolojik esnekliğin ve farkındalığın bildiklerimizin çoğunu oluşturduğunu gördük.

Araştırmanın sonucunu kolayca kavrayabilmeniz için metafor vermek daha faydalı olacaktır. Birçok farklı rekreasyon, spor ve fiziksel oyun türü olmasına rağmen, hepsi aynı yetenek kümesini temel alır. Fiziksel olarak iyi performans gösterebilmek için esneme, kuvvet, dayanıklılık, zamanlama ve takım çalışması üzerinde çalışmanız gerekir (solo sporlarda bile antrenörlerle iyi çalışmanız gerekir). Oh, ve tüm bunları yaparken, vücudunuzun dinlenme, yenilenme, güvenlik ve beslenme ihtiyaçlarına da iyi bakmalısınız.

Görünen o ki, bu alanların her biri zihinsel dayanıklılığınız için de önemlidir. Bazılarımız için değil - hepimiz için. Ve ara sıra değil - her gün.

Kendinizi zihinsel olarak zorlamanız gerekir. Ancak fiziksel esnekliğinizi ve hareket aralığınızı artırmak yerine, düşünce ve duygu kapasitenizi genişletirsiniz. Bu, duygularınızı tam olarak hissetmek anlamına gelir - zor olana karşı gereksiz savunmalar yapmadan. Ve bu; geniş düşünmek, faydalı olanı seçmek ve gerisini bırakmak demektir. Bu şekilde, seçimlerinizi veya eylemlerinizi dikte etmelerine izin vermeden zorlu düşüncelere yer açabilirsiniz.

Zihinsel gücünüzü, sizin için önemli olan şeylerden, değerlerinizden ve hedeflerinizden alırsınız. Neye değer verdiğinizi içgüdüsel olarak bilmek, sizi sizin için önemli olan şeyleri yapmaya motive eder. Neden ebeveynler çocukları için sahip oldukları her şeyi verir? Neden bu kadar çok insan daha adil bir dünya yaratmak için mücadele ediyor? Etrafınıza bakın ve zihinsel gücün para, eğitim veya ayrıcalık meselesi olmadığını göreceksiniz. Bu bir amaç meselesi.

Zihinsel dayanıklılık, devam etme yeteneği ile ilgilidir. Psikolojik olarak konuşursak, bu değişimlere bağlı kalmayı öğrenmek ve onlarla ısrar etmek anlamına gelir; özellikle zor ve rahatsız olduğunda. Kendinize ve değerlere dayalı bir yaşam sürme kapasitenize olan inancınızı korumaktır. Adım adım, tekrar tekrar. Kayma ve düşme, herhangi bir sporda olduğu gibi sürecin bir parçasıdır. Ancak önemli olan, ayağa kalkıp tekrar denemeniz ve devam etmenizdir.

Zihinsel zamanlama, şu anda neler olduğunun farkındalığıyla ilgilidir. Bu senin odaklanmanla ilgili. Harika bir tenis oyuncusu, doğru zamanda doğru şekilde sallanabilmesi için topun konumunun, alt rakibinin ve kendisinin farkında olmalıdır. Aynı şekilde, doğru seçimleri yapabilmek için içinizde neler olup bittiğini – düşüncelerinizi, hislerinizi, vb. – ve çevrenizde neler olduğunu hissedebilmek için kendi yaşamınızda farkındalık pratiği yapmalısınız. an. Geçmiş hakkında derin düşüncelere dalıp ya da gelecek için endişeler içinde kaybolmak yerine, şimdi ve buraya yerleşmeniz gerekir - kafanızın içindeki gevezelik eden, değerlendirici sestem değil, benlik duygusundan, fark etmekten, tanık olmaktan.

Takım çalışması, başkalarıyla iyi çalışmakla ilgilidir. Bu, esnekliğinizi -esneme, güç, dayanıklılık ve zamanlama kombinasyonunu - sizin için önemli olan insanların yaşamlarına getirmek anlamına gelir. Eğer bir takım sporunda oynuyorsanız, bunun sadece sizinle ilgili olmadığını bilirsiniz. Bankta oturduğunuz ve sahada başkalarını cesaretlendirdiğiniz zamanlar olacaktır. Ya da takımından birine daha iyi bir şans vermek için iyi bir şans kaçırıldığını zamanlar. Psikolojik açıdan bu, başkalarının düşünce ve duygularına açık olmak anlamına gelir. Değerlerine ve amaçlarına özen göstermek ve başkalarıyla bağlantılı olmak anlamına gelir.

Ve evet, vücudunuza bakmak zihinsel dayanıklılığınız için de önemlidir. Siz

fiziksel bir varlıksınız ve iyi yemek yemiyorsanız, iyi uyumuyorsanız veya iyi egzersiz yapmıyorsanız, hem spor salonunda hem de hayatınızda zor zamanlar geçireceksiniz. Örneğin, sinir sisteminize güvende olduğunuz mesajını nasıl vereceğinizi bilmiyorsanız, vücudunuz kronik olarak kaçmak veya savaşmak için harekete geçecek ve gereksiz yıpranmalara neden olacaktır.

Zihinsel dayanıklılığımız gelişen bir sistemdir - sürekli olarak koşullarımıza ve yeteneklerimizi nasıl kullandığımıza göre uyum sağlar. Psikolojik olarak bilmemiz gereken her şeyi önce okul bahçesinde öğrenmeye başladık. Zihinsel esnekliği öğrenmeye, fiziksel olarak spor salonunda veya softbol sahasında veya arkadaşlarla top attığımızda geliştirdiğimiz şekilde yaklaşılabılır. Bunu bilmek hatırlamayı ve uygulamayı çok daha kolay hale getirebilir.

Asla mükemmel olmayacağız ve hatalar yapacağız. Bununla birlikte, zihinsel dayanıklılığımızı geliştirmek için gözlerimizi tutabiliriz. Tıpkı fiziksel sağlığımıza dikkat ettiğimiz gibi, zihinsel esneme, güç, dayanıklılık, zamanlama, ekip çalışması ve vücut bakımına odaklanarak zihinsel sağlığımıza da dikkat edebiliriz. Doğru şekilde uygulandığında, bu beceriler zihinsel ve davranışsal sağlığımızı iyileştirir ve hayatımızın zorluklarını aşmamızı sağlar.

10.11.2022 Steven Hayes