



۱۰ گام برای کاهش استرس

استرس به وضعیتی گفته می‌شود که در آن نیازهای فرد از امکاناتی که در اختیار دارد، فراتر می‌رود. این بدین معناست که هرگاه با رویداد یا موقعیتی مواجه شوید که به نظرتان سخت و چالش‌برانگیز باشد، استرس را تجربه خواهید کرد.

به بیان ساده‌تر کنترل امور از دست فرد خارج می‌شود. اگر یک رویداد یا موقعیت از نظر شما زیاد چالش‌برانگیز نباشد احتمالاً استرس کمی حس می‌کنید؛ اما اگر با موقعیت تهدیدآمیز یا دشواری روبه‌رو شوید استرس زیادی را تجربه می‌کنید؛ مثلاً انتظار برای اتوبوس وقتی عجله ندارید استرس کمی ایجاد می‌کند؛ اما همین انتظار وقتی دیرتان شده و ممکن است از پرواز جا بمانید، بسیار استرس‌آور است. اهمیت یک موقعیت و میزان توانایی شما برای کنار آمدن با آن، میزان استرستان را تعیین می‌کند.

تقریباً همه مردم استرس زیادی را در زندگی تجربه می‌کنند. هر روز با افرادی مواجه می‌شویم که می‌گویند استرس، لذت زندگی را از آن‌ها گرفته و آرامش و شادمانی‌شان را

سلب کرده است.

اگر نگاهی به جلد مجله‌ها بیندازید، می‌بینید که همه درباره خطرات استرس هشدار می‌دهند هر روز تعداد بیشتری از مردم در کارگاه‌های مدیریت استرس و کلاس‌های یوگا و دوره‌های مراقبه و آرام کردن ذهن شرکت می‌کنند.

استرس ممکن است علل رایجی مثل فشار کاری زیاد و دغدغه‌های مالی و مسئولیت‌های خانوادگی داشته باشد یا به دلایل خاص‌تری مثل بیماری و بیکاری یا به دنیا آمدن فرزند یا دریافت وام خرید خانه ایجاد شود. متأسفانه دستورالعملی کلی برای مدیریت استرس وجود ندارد. اینکه دوست صمیمیتان می‌گوید آرام باش و سخت‌نگیر دردی از شما دوا نمی‌کند. برای اینکه بتوانید به طور موثری با استرس مبارزه کنید به ابزار خاصی نیاز دارید. شما باید روش‌ها و راهکارهای مدیریت استرس را بیاموزید.

در ادامه، فهرستی از مهم‌ترین رفتارها و مهارت‌هایی که منجر به کاهش استرس یا غلبه بر آن می‌شود، بررسی می‌کنم:

۱. آرام باشید

باید بدانید چطور گرفتگی عضلاتتان را رفع و ذهن و بدنتان را آرام کنید.

۲. غذای سالم بخورید و ورزش کنید

مراقب آنچه می‌خورید و می‌نوشید باشید و مرتب ورزش کنید.

۳. خواب کافی داشته باشید

زود بخوابید و مطمئن شوید به اندازه کافی استراحت کرده‌اید.

۴. نگرانی‌های بیجا را از خود دور کنید

باید بین مسائل مهم و بی‌اهمیت تفاوت قائل شوید.

۵. زیاد عصبانی نشوید

اگر عصبانی شدید قبل از آنکه خشم‌تان مخرب شود، آن را کنترل کنید.

۶. منظم باشید

بر محیط اطرافتان کنترل داشته باشید شلوغی و به‌هم‌ریختگی در زندگی باعث استرس می‌شود.

۷. زمان خود را به طور موثری مدیریت کنید

یاد بگیرید چگونه از وقت خود به طور موثر استفاده کنید. برنامه روزانه‌تان را کنترل کنید.

۸. یک شبکه حمایتی اطراف خود ایجاد کنید

با خانواده و دوستان و آشنایان وقت بگذرانید در زندگی دنبال افرادی بگردید که به حرف‌های شما گوش می‌دهند و برایتان اهمیت قائل‌اند.

۹. بر اساس ارزش‌هایتان زندگی کنید

ببینید چه چیزهایی برایتان مهم است و چه چیزهایی مهم نیست. مطمئن شوید

اهدافتان مهم و ارزشمند است.

۱۰. شوخ طبع باشید

به مشکلات و نگرانی‌های زندگی بخندید به خودتان بخندید و مسائل را خیلی جدی نگیرید.

اگر هیچ‌یک از این موارد را رعایت نمی‌کنید نگران نباشید. می‌توانید عادت‌های قدیمی‌تان را تغییر دهید و عادت‌های جدیدی در خود ایجاد کنید. کنترل استرس جادوگری نیست؛ بلکه به معنای یادگیری رفتارهای جدید و به دست آوردن دیدگاه‌های جدید درباره خود و دنیای اطرافتان است.

["message_box text_color="light]

منبع: کتاب «مدیریت استرس»

نویسنده: آلن الکین

ناشر: آوند دانش

ترجمه: شیدا سرمدی

[message_box/]