

چگونه می‌توانیم از طریق کاهش استرس‌ها زندگی را مطلوب‌تر کنیم؟

همه میدانیم که استرس جزئی از زندگی ماست. از آن جمله میتوان به فشارهای متفاوتی که گاه از جانب کار، گاه از جانب اعضاء خانواده و یا حوادث محلی و یا حوادث جهانی بر ما وارد میشود اشاره نمود.

چنین بنظر می‌رسد که راهی برای گریز از استرس‌ها وجود ندارد. البته بعضی اوقات استرس‌ها میتوانند اثرات مثبتی نیز داشته باشند مثلاً یکی از این گونه اثرات ایجاد انگیزه در اتمام کاریست که به تعویق افتاده و یا هوشیاری و خلاقیت بیشتری است که در ما ایجاد مینماید.

به هر حال شواهد پزشکی دلالت بر اثرات سوء استرس بر بدن انسان دارد. استرس با ایجاد اختلال در خواب یا زخم معده و بروز بیماریهای روده ای (گاستریت) و سردردها میتواند سبب سلب آسایش از زندگی ما گردد.

نتایج آخرین تحقیقات انجام شده نشانگر تأثیر استرس بر بروز بیماریهای کشنده ای همچون بیماریهای قلبی، سکته و نیز ایجاد فشار خون بالا و حتی ابتلاء به سرطان میباشد.

آنچه که همه باید به آن توجه داشته باشیم این است که استرس را نمیتوان از صحنه زندگی حذف کرد ولی میتوان اثرات آن را کاهش داد. یعنی با شناخت و

بکارگیری راههای مبارزه با موارد استرس‌زا خواهیم توانست اثرات نامطلوب آن در

زندگی و نیز بر بدن خود را کاهش دهیم. بعنوان مثال می‌توان با افزایش فعالیتهای

مثبت و نیز ایجاد افکار مثبت نسبت به مسائل زندگی اثر استرس بر بدن خود را کاهش دهیم.

شما میتوانید به آن نائل شوید احساس خوبی در شما ایجاد میکند باین منظور ممکن است یاد چیزی بیافیتید که همیشه فراموش میکردید مثل : چک کردن باتریها در چراغ قوه یا نوشتن نامه به یک دوست یا بازی کردن با یک عضو خانواده برای مدت نیمساعت.

❖ لبخند زدن و خندیدن از کاهش دهنده های مهم استرس میباشد همچنانکه گفته اند «خنده بر هر درد بی درمان دواست»

❖ سعی کنید در مکالمات روزمره از شوخی های ملایم استفاده کنید و یا موضوعات خنده دار بخوانید یا تماشا کنید.

❖ زیر دوش و یا هنگام رانندگی آواز بخوانید.

❖ برخی از افراد بیشتر تمایل دارند تا به جنبه های منفی زندگی بپردازند. شما کوشش کنید که جزء دسته مثبت اندیشان باشید.

❖ مهم اینستکه شما سعی کنید به خودتان سخت نگیرید، و یاد بگیرید که چگونه بر اشتباهات کوچک خود یا دیگران بخندید.

❖ برنامه ریزی کنید تا هر روز به مدت نیم ساعت به کاری که به آن علاقمند هستید بپردازید مثلاً کتابی که دوست دارید بخوانید، برنامه تلویزیونی مورد علاقه خود را ببینید، حمام آب گرم بگیرید، تلفنی به یک دوست بزنید و یا هر روز به مدت نیم ساعت در پارک نزدیک محل زندگی یا کار خود قدم بزنید.

همه آنچه که گفته شد فقط غذای روح برای برخورد با استرس های روزانه می باشند و شما با انجام ۲ تا ۳ مورد از آنها در هر روز تأثیر حیرت انگیز آنها را در کاهش استرس های خود و اینکه چطور زندگی برایتان لذت بخش تر می شود خواهید دید.

انواع استرس زها و اثرات آنها بر سلامت ما

غالباً ما فکر می‌کنیم که فقط مسائل بزرگی مثل طلاق یا از دست دادن شغل یا تغییر شغل از موارد استرس‌زا بشمار می‌آیند. در حالیکه این مسائل کوچک و روزمره هستند که در دراز مدت بیشترین مشکلات را برای ما بوجود می‌آورند. وضعیت‌هایی مثل تعجیل در رسیدن به محل کار، نگرانی در تصمیم‌گیری برای کارهای کوچک، تکرار حوادث نامطلوب طی روزها و هفته‌ها و سالهای گذشته که همه عوامل کوچک اما اساسی میباشند که میتوانند با تکرارشان نه تنها بر سبک‌های رفتاری ما که حتی بر زندگی ما تأثیر گذار باشند. توجه داشته باشیم که برای بسیاری از ما نگرانی، آنچنان جزئی از زندگی دائمی ما شده است که شاید حتی قادر به تشخیص آن نباشیم اما این نگرانی حتماً روی بدن ما تأثیر میگذارد.

استرس و نقش زیان‌بخش «بایدها»

در طول دوران رشد از کودکی به نوجوانی و بزرگسالی تمام کارهایی را که ما باید انجام دهیم توسط والدین، معلمان و یا دوستان بصورت عمدی و یا ناخواسته به ما گوشزد شده است. متأسفانه علیرغم اینکه بزرگتر میشویم باز هم به این بایدها بها میدهم و اجازه میدهم موجب افزایش استرس در ما بشوند بدون آنکه مجدداً آنها را ارزیابی کنیم که تا چه اندازه برایمان لازم و یا مفید میباشند.

بعنوان مثال در مواردی نظیر هنگامیکه کسی از ما تقاضای کمک میکند ناخودآگاه فکر میکنیم که باید تحت هر شرایطی و به هر قیمتی به خواست آن فرد پاسخ مثبت بدهیم یا اینکه در رابطه با دیگران اصلاً نباید خودمان را در نظر بگیریم زیرا این خودخواهی است. مقدار قابل توجهی استرس به خود تحمیل می‌کنیم تا به «بایدها»ی توصیه شده در دوران رشد خود پاسخ بدهیم.

پس بهتر است که تعدادی از بایدها را دوباره مورد ارزشیابی قرار داد. که آیا به صلاح

زندگی بیاندازید ملاحظه خواهید کرد که آن اشتباهات اهمیت چندانی در زندگی مانداشته‌اند. برخی اوقات به دلیل پیچیدگیهای زندگی و یا انتقال رنج‌ها از دوران کودکی علیرغم تمام کوششهایی که میکنیم استرس‌ها بعنوان یک عامل جدی در زندگی ما باقی می‌مانند. اگر با چنین شرایطی مواجه هستید بهتر است برای شناخت بهتر خودتان و چگونگی برخورد با مشکلات بیرونی و درونی با یک مشاور ذیصلاح گفتگو نمایید. متوجه باشید که مشورت فقط برای دیوانه‌ها نیست اکثر این مراجع کنندگان مشاوران کسانی هستند که مشکلات روزمره زندگی دارند که نتوانسته‌اند به آنها مسلط شوند. **توجه داشته باشید که ما**

فقط یک بار زندگی میکنیم و می‌بایستی هر کاری از دستمان بر می‌آید انجام دهیم تا زندگی را معنی‌دار تر و لذت‌بخش‌تر نماییم.

دستورالعمل روزانه جهت کاهش دادن استرس

- ❖ در طول روز خود استراحت‌های (زنگ تفریح‌های) کوتاه بدهید.
- ❖ باین ترتیب که در طول روز چند بار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه به خود استراحت بدهید و روی خوردن یک میوه یا یک نوشیدنی تمرکز کنید تا حدی که از مزه آن لذت ببرید.
- ❖ سه دقیقه چشمان خود را ببندید، منظره یا کار مطلوب و آرام بخشی را تجسم کنید و حداقل یکبار دیگر اینکار را تکرار نمایید.
- ❖ هنگامیکه از کنار کسی در خیابان و یا مغازه و یا محل کار خود می‌گذرید لبخند بزنید و یا سلام کنید شخص مقابل احتمالاً به شما لبخند می‌زند و این به شما کمک می‌کند تا احساس بهتری داشته باشید و در طول روز راحت‌تر بتواند استرس خود را کاهش دهید.
- ❖ هر صبح به موضوع و هدف کوچکی فکر کنید اینکه به دلیل کوچک بودن هدف

است که خود را مقید به این باید‌ها کنیم؟ تجربیات سال‌ها کار با افراد نشان داده است که اکثر کسانی‌که از باید‌ها استفاده می‌کنند اشخاصی بخشنده و رؤوف هستند. بعنوان مثال اگر شما بطور کلی از شخصی که با اعمالش سبب ناراحتی و عصبانیت شما میشود بخواهید که به اعمالش پایان دهد طبیعی خواهد بود که شما نسبت به او عصبانیت نشان دهید. این حق شماست که احساسات خود را بروز دهید. البته کارهایی را که شما به دنبال عصبانیت انجام میدهید میبایست مورد ارزیابی قرار دهید. فرد تنها در صورتی خودخواه است که افراد را از بروز واکنش‌های طبیعی‌شان محروم کرده باشد البته لازم به ذکر میباشد که عکس‌العملها گاه در اشخاص یکسان نیست و در اشخاص مختلف بصورت متفاوت ظهور پیدا میکند.

ارزیابی مجدد باید‌هایمان یکی از موثرترین کارهاییست که میتوانیم برای

کاهش استرس و بخاطر سلامت جسم و روان خود انجام دهیم. ضمناً از

آنچائیکه اطرافیان نزدیک ما نیز تحت‌تأثیر باید‌های ما قرار می‌گیرند و احتمال این که آنها نیز رفتارهای ما را الگوی عمل خود قرار دهند. این تجدید نظر به لحاظ سلامت آنان حائز اهمیت میباشد.

راههای کاهش استرس

برای کاهش استرس طی مراحل زیر عمل کنید :

۱. لباسهای گشاد بپوشید.
۲. مکان راحتی را برای نشستن یا دراز کشیدن انتخاب نمائید.
۳. آرام و عمیق تنفس کنید و روی حرکات انقباض و انبساط سینه تمرکز نمائید این کار را چند بار تکرار کنید و خود توجه کنید به خروج تنش‌ها از بدن.
۴. خود را در مکانی که در آن احساس آرامش میکنید مثل کنار ساحل منطقه جنگلی و یا یک مرکز خرید خلوت تصور نمائید.

۵. سعی کنید تا در حین قدم زدن از مناظر زیبا و رایحه‌های خوش، نسیم سبک، سایه و یا نور خورشید لذت ببرید.

۶. برای دقایقی توجه کنید به چیزی یا موضوعی که از تمرکز کردن روی آن خوشتان می‌آید.

۷. در طی این لحظات نفس کشیدنهای عمیق و آرام را ادامه دهید به نحوه انجام این تنفس‌ها دقت کنید و افکار دیگر را کنار بگذارید.

۸. در حالیکه موضوعات فوق را تجسم میکنید به موسیقی مورد علاقه خود گوش دهید.

۹. این کارها را حتی در فواصل بین کارتان نیز میتوانید انجام دهید.

۱۰. ورزش علاوه بر اینکه بطور کلی برای سلامتی مفید است در کاهش استرس میتواند مؤثر باشد.

۱۱. از ورزش‌های آرامی نظیر پیاده روی، دوچرخه سواری و دویدن گرفته تا ورزشهای مطبوعی مثل گلف، تنیس و والیبال همه میتوانند مفید باشند.

۱۲. از جمله کارهایی که به هنگام بروز استرس باید انجام دهیم، تجدید نظر روی افکار ناخوشایند و پراسترس است به گونه‌ایکه نگاه متفاوتی نسبت به قبل به آنها داشته باشیم. و به عبارت دیگر نتیجه‌گیری و برداشت‌های متفاوت از افکار یا وقایع نیز روش دیگری برای کاهش استرس‌ها میباشد.

مثلاً این روزها که تعداد اتومبیل‌ها در مسیر رانندگی ما در حال افزایش میباشد اگر راننده‌ای جلو ما بپیچد و یا برخورد غیرمؤدبانه‌ای با ما بکند این حالت‌ها موجب ناراحتی ما می‌شوند این بدلیل اینستکه در واقع ما به چنین افرادی توجه زیادی بیش از آنچه شایسته آن هستند را نشان میدهیم. در حالیکه اگر یاد بگیریم که با بی‌توجهی از چنین افرادی بگذریم خیلی راحت‌تر خواهیم بود. اگر مروری بر اشتباهات خود در طول

شما نیز می‌توانید پیشنهادات خود را در جهت ارائه بهتر برنامه‌ها از طریق تماس با ما، ارائه دهید.