

به نظر می‌رسد بعضی از روزها زندگی انسان را از هر سو تحت فشار روحی قرار می‌دهد. این حالت انرژی فرد را می‌گیرد و او را فرسوده و بی‌حوصله می‌کند، برنگرش و دیدگاهش تأثیر می‌گذارد، و به بروز فشارهای روحی منتهی می‌شود که عواقب ذهنی آشکاری در پی دارد.

علم نشان داده است استرس تنها موضوعی متافیزیکی نیست. استرس سبب می‌شود بدن هورمون ترشح کند. فشار خون بالا رود. ضربان قلب افزایش یابد، آهنگ تنفس سریع تر شود. هضم غذا به درستی صورت نگیرد، و قند خون به طور ناگهانی افزایش یابد با این همه استرس قابل کنترل است. لازمه آن کنترل فکری و برخورداری از ذهنی روشن و آگاه است. بعضیها رفتارهایی چون تنفس عمیق، مثبت اندیشی و تصویر ذهنی مثبت رابه تمسخر می‌گیرند

بعضی هم از روش ابراز احساسات برای خنثی کردن استرس دلسرد شده‌اند اما از نظر علمی ثابت شده است که این روشها کارایی دارد و پزشکان نیز آن را تأیید می‌کنند. بنابراین توصیه می‌شود روشهای زیر را به کار گیرید، زیرا کارایی زیادی دارد و زود به نتیجه می‌رسد:

۱- این حقیقت را بپذیرید که خودتان استرس را به وجود می‌آورید.

استرس تنها به دنبال انجام دادن حجم زیادی کار در مدت زمانی محدود، داشتن فرزندی پر توقع، یا افزایش عملیات تروریستی بروز نمی‌کند. استرس واکنشی جسمی یا ذهنی در برابر محرکهای بیرونی است. فرد معتاد به مواد مخدر اگر بپذیرد که معتاد است. ۵۰ در صد درمان را پشت سر گذاشته است است همین مسئله درباره استرس نیز صادق است بپذیرید که استرس در واقع واکنشی در برابر محرکهای بیرونی است نه خود

محرکها، در این صورت نیمی از راه کنترل آن را پیموده‌اید

۲- به شکر گزاری نعمتهایی بپردازید که خداوند به شما ارزانی داشته است. شکرگزاری و عبادت پروردگار جزو ضرورتها و برنامه‌های روزانه‌تان باشد.

۳- نفس عمیق بکشید و سعی کنید خود را جای کس دیگری بگذارید. برای مثال به جای رئیس یا افراد دیگری که فکر می‌کنید قصد دارند شما را اذیت کنند بدانید که این افراد به همان اندازه که در محیط اطرافیان آشفتگی و نا آرامی ایجاد می‌کنند در درون خود نیز آشفتگی و نا آرام اند

۴- هنگامی که در راه بندها یا صف فروشگاه منتظر هستید، آرامش خود را حفظ کن

۵- هنگام صبح بر زیبایی، آرامش و افرادی که یار و یاورتان هستند یا هر چه که سبب آسایش روحیتان می‌شود تمرکز کنید

همچنین بهتر است زمانی را صرف شکر گزاری نعمتهایی کنید که خداوند به شما ارزانی داشته است

۶- دوبار در روز به مدت ۳ تا ۵ دقیقه نفس عمیق بکشید.

۷- با پیاده روی، استرس را از خود دور کنید.

ترشح هورمونهای استرس در بدن واکنشهای جسمی به دنبال دارد و یک راه خوب و سالم برای از بین بردن فعالیت‌های جسمی است پانزده دقیقه سریع پیاده روی و انرژی عصبی خود را مصرف کنید. در این زمان روی مسائل مثبت و خوشایندی که در ذهنتان وجود دارد تمرکز کنید

۸- صبح از خواب که بیدار شدید، چند دقیقه بر تمام اعضای بدن‌تان از نوک انگشتان پا تا فرق سر تمرکز کنید.

۹- فردی را پیدا کنید که بتواند ناکامیها و ناراحتیها یتان را با وی در میان بگذارد.

۱۰- وقتی که از شدت ناراحتی می‌خواهید موهبتان را بکنید به یک دوست تلفن بزنید.

۱۱- آتش را شعله ور نکنید

۱۲- به خشم و عصبانیت با عصبانیت پاسخ ندهید

۱۳- چیزی را فکر می‌کنید برایتان شانس می‌آورد و به شما آرامش می‌دهد همواره همراه خود داشته باشید گاهی همراه داشتن آیه‌ای از قرآن، عکس کسانی که دوستشان دارید یا قطعه شعر مورد علاقه ممکن است بسیار آرامش بخش باشد بهتر است هر جا به آرامش نیاز داشتید به آن نگاه کنید.

۱۴- هر شب از خواب ۵ دقیقه در باره کارهایی که در طول روز انجام داده‌اید، فکر کنید. به جای آنکه از خود بپرسید روزم گذشت؟ بپرسید چه طور توانستیم کارهایم را انجام دهیم و امروز نسبت به ۶ ماه گذشته چه تفاوتی کرده‌ام

۱۵- هر جمعه برنامه غذایی هفته آتی خود را تعیین کنید.

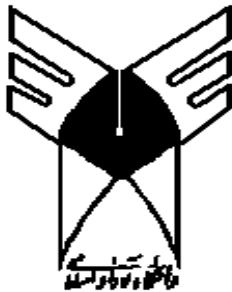
۱۶- دیوارهای دفتر کار خود را با عکس خانواده، دوستان و افراد مورد علاقه تزیین کنید

۱۷- با نوشیدن یک فنجان چای سبز آرامش پیدا کنید

۱۸- اگر تمرینهای ورزشی که انجام می‌دهید از استرس شما نمی‌کاهد، آیا بهتر نیست نوع آنها را تغییر دهید؟

۱۹- جایی بروید که دیوارهای آن به رنگ آبی یا سبز باشد

بسمه تعالی



دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر
حوزه معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره و بهداشت روان

۳۳ اصل جهت رسیدن به آرامش و شادکامی

این مرکز همه روزه از ساعت ۹ تا ۱۸ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.
شماره تماس: ۰۲۲۸-۲۳۶۵۷۶۳
آدرس: اسلامشهر- باغ فیض - انتهای کوچه ۶- پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان

www.iiu.ir/moshaver

این نوع کار نوعی کار تمدد اعصاب است با شل کردن عضلات نوک پا شروع کنید و به تدریج به سمت بالاتر روید هر عضله را ۱۰ ثانیه منقبض کنید سپس آن را رها کنید و در حالت استراحت قرار دهید. برای تمام بدن بیشتر از چند دقیقه وقت نمی‌گیرد، ولی در پایان احساس می‌کنید کسی شما را ماساژ داده است.

۳۱- افکار و احساسات منفی را از خود دور کنید. برای این کار تاریک ترین اتاق را در خانه یا دفتر کارتان پیدا کنید. پرده ها را بکشید. در جایی راحت دراز بکشید بگذارید آرامش سراسر وجودتان را فرا بگیرد.

۳۲- به یک قطعه موسیقی گوش دهید. موسیقی ملایم آرامش بخش است محققان دریافته‌اند موسیقی ملایم در واقع امواج مغز را آرامتر می‌کند، درست مثل زمانی که داروهای آرامش‌بخش مصرف می‌کنید.

۳۳- باورها و عباراتی را که با آنها زندگی می‌کنید بازبینی کنید برای مثال «خدا یا به من جرأت بده تا ببینم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم»

منبع:

Defusc stress for amore fonjogable day
www.R.D.COM

۲۰- در یک زمان فقط یک فعالیت جدید انجام دهید.

۲۱- هر هفته ۶ تا ۸ ساعت را به اوقات فراغت اختصاص دهید

۲۲- با یوگا کردن از استرس خود بکاهید.

۲۳- در طول روز چند بار توجه خود را به کاری معطوف کنید که دارید انجام می‌دهید

۲۴- یکبار در هفته برای خودتان گل بخرید و آن را روی میزتان قرار دهید. در بررسی کانزاس روی ۹۰ زن معلوم شد آنهایی که روی میزشان گل بود، هنگام تایپ کردن متن خیلی آرامتر و راحتتر از بقیه زنان بودند

۲۵- گریه کنید، با گریه کردن می‌توان افسردگی را از بین برد.

۲۶- زمانی که تحت فشار روحی هستید یا خسته اید به راحتی بگویید فقط چند دقیقه می‌توانید به حرف طرف مقابل گوش دهید.

۲۷- مهارت‌های جرئت ورزی، قاطعیت و ابراز وجود را تمرین کنید.

۲۸- روی آئینه حمام، داشبرد ماشین و کامپیوتر خود یادداشت بگذارید: «آرامتر» یا «عجله برای چه؟»

۲۹- به روابط خود فکر کنید.

۳۰- عضلات خود را شل کنید. تا این تمرین را انجام ندهید متوجه نخواهید شد که چه قدر تحت استرس هستید