

برای **مقابله با استرس** ها یا فشارهای روانی، راهکارهای مختلفی وجود دارد که شیوه مدیریت صحیح، آنها را به ما می آموزد. با رعایت و بکارگیری این روشها، می توانیم علاوه بر حل یا کم کردن مشکلات به آرامش پایدارتری دست یابیم:

۱- به خداوند توکل کنیم.

وقتی انسان یاد خدا را در دل خود زنده نگهدارد و ارتباط روحی و معنوی بین خود و خدا برقرار کند، به آرامش عمیق، همراه با خشنودی می رسد و با توکل به خدا از هرگونه یاس و اضطراب و فشار روانی رها می شود.

قرآن کریم در سوره رعد آیه ۲۹ می فرماید: کسانی که ایمان آوردند قلبهایشان با یاد خدا آرام می گیرد، آگاه باشند تنها با یاد خدا قلبها آرامش می یابد.

۲- عوامل استرس زا را کم کنیم.

عوامل بی شماری ممکن است باعث استرس ما شوند. که باید آنها را شناخته و سعی کنیم از زندگی خود حذف کنیم. برای مثال، اگر شلوغی موجب ناراحتی ما می شود، زمانی را برای خرید انتخاب کنیم که خلوت باشد.

۳- از وقایع اطراف خود با اطلاع باشیم.

بی اطلاعی و نادیده گرفتن حوادث و وقایع اطرافمان، دلیل بر شادی و عدم وجود مشکل نیست. گاهی اوقات آن چه ما بعلمت عدم آگاهی از اصل موضوع در ذهن خود تصور می کنیم، بسیار بدتر و ناراحت کننده تر از آن چیزی است که واقعا اتفاق افتاده است.

۴- از وضعیت جسمی خود آگاه باشیم.

از نشانه های پریشانی در خود از قبیل سردرد، آشفستگی، درد معده، نداشتن تمرکز، سرماخوردگی، خستگی زیاد و ... مطلع باشیم. زیرا این علائم می توانند نشانه های استرس باشد که باعث اختلالات جدی تر از قبیل: زخم معده، فشار خون بالا، بیماری های قلبی و ... باشند.

۵- برنامه های زندگی را اولویت بندی کنیم.

هنگامی که با انبوهی از مشکلات بطور همزمان روبه رو هستیم، به آسانی در مقابل آنها به زانو در آمده و از حل آنها عاجز می شویم. زیرا آشفستگی و بی نظمی، در کارها و برنامه ها می تواند تولید استرس کرده، یا نقطه ای برای شروع آن از شکست طرح های ناتمام می شود. اولویت بندی مسائل به ترتیب اهمیت و بررسی آنها به ما این امکان را می دهد که به هر کاری در زمان و مکان خود رسیدگی کنیم، بهتر است که طرحها را یکی بعد از دیگری به انجام برسانیم.

۶- به موقع از خانه خارج شویم.

اگر به موقع از خانه خارج شویم، می توانیم بسیاری از تنش های خود را کم کنیم و همچنین از بروز مشکلات احتمالی بعدی جلوگیری کنیم.

۷- وقت خود را تنظیم کنیم.

کارهای روزمره خود را به ترتیب اهمیت و مدت زمان آنها یادداشت کنیم، با این کار در می یابیم وقت خود را چگونه تنظیم کنیم تا همیشه کارهایمان به موقع انجام شود. اگر وقت کافی برای انجام تمام فعالیت های مورد نظر و مهم خود نداریم، شاید بیش از حد و بیهوده تلاش می کنیم.

۸- از شر وسایل اضافی خلاص می شویم.

از شر وسایل اضافی و بی مصرف خلاص می شویم و اطراف خود را خلوت کنیم. وسایل اضافی و به درد نخور و شلوغی محیط می تواند استرس زا باشد.

۹- شب ها به موقع و به اندازه کافی بخوابیم.

بدن انسان برای تجدید قوا به خواب کافی و لذت بخش نیاز دارد. شب به موقع بخوابیم و تا دیروقت بیدار نباشیم. هنگام خواب بهتر است به سمت چپ خود بخوابیم و نفس عمیق بکشیم. در این حالت سوراخ راست بینی تحریک و سمت راست بدن فعال تر می شود. زیرا سمت راست، قسمت فعال بدن است.

۱۰- صبح زود از خواب بیدار شویم.

سعی کنیم صبح ها، حتی روزهای تعطیل زود از خواب بیدار شویم. در این صورت ساعت زیستی بدن ما منظم می شود و طبق برنامه خاصی زمان خواب و بیداری ما را تنظیم می کند. در نتیجه پس از مدتی هنگام بیدار شدن، احساس بهتری خواهیم داشت.

۱۱- عادت های استرس زای خود را عوض کنیم.

ما از عادت های خوب و بد خود اطلاع داریم و آنها را خوب می شناسیم. می توانیم آنهایی را که موجب آزار روحی ما می شوند را ترک کنیم. یا اگر ترک آنها مشکل است سعی کنیم از حال و هوای آن عادت خود را خارج کرده یا مسیر فکر خود را تغییر دهیم.

۱۲- از معاشرت با افراد استرس زا پرهیزیم.

از ارتباط با افرادی که سبب استرس ما می شوند دوری کنیم. یا اگر دوری کردن از این افراد برایمان مشکل است، می توانیم ارتباط خود را با او در جمع برقرار کنیم.

۱۳- از رقابت با دیگران خودداری کنیم.

رقابت با دیگران در کار، شغل، مقام، زندگی و مخصوصاً "تجملات و ظواهر، می تواند یکی از منابع اجتناب ناپذیر استرس یا فشار روانی باشد شاید هم افرادی را بشناسید که کار می کنند تا حسادت و خشم دیگران را برانگیزانند ولی در واقع استرس حاصل از حسادت و رقابت، به خود فرد تحمیل می شود.

۱۴- از تکنولوژی درست استفاده کنیم.

وسائلی مانند موبایل، کامپیوتر،... باعث می شوند که طی یک روز بیش از حد کار و فعالیت انجام دهیم. قبل از خرید وسایل و تجهیزات جدید مطمئن شویم که این وسایل به پیشرفت موقعیت فعلی ما کمک می کند.

۱۵- به چشمان خود استراحت بدهیم.

آیا مدت طولانی به تلویزیون یا مانیتور نگاه می کنیم؟ باید به چشمان خود استراحت دهیم هر چند کم. در این زمان به فضای سبز، آسمان یا درختان خیره شویم. اگر در دسترس نیستند می توانیم یک عکس یا پوستر بر روی دیوار نصب کنیم که بیشتر رنگ های آبی و سبز در آن به کار رفته باشد. این رنگها بسیار آرام بخش هستند.

۱۶- مشکلات را بپذیریم.

باید پذیرفت که برخی اوقات شرایط طاقت فرسایی در زندگی پدید می آید و کاری نیز از دست ما بر نمی آید. در این شرایط باید با صبر و پذیرش مشکل و دگرگون کردن موقعیت، بار عاطفی مشکل را کم کنیم.

۱۷- ورزش کنیم.

تحقیقات نشان داده است که ورزشکاران از استرس و افسردگی کمتری نسبت به دیگران برخوردارند. همچنین برنامه تمرینات هوازی باعث بهبود حالات افسردگی، اضطراب، آشفتگی فکری و خستگی شدید می باشد. یک پیاده روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان استرس را بطور متوسط تا ۱۴ درصد کاهش می دهد.

۱۸- قدم بزنیم.

در تحقیقاتی که در دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۰۲ انجام گرفته، آمده است افرادی که ۴ بار در هفته پیاده روی می کنند، استرس کمتری دارند و راحت تر می خوابند.

۱۹- بطور صحیح تنفس کنیم.

تنفس صحیح باید به این صورت باشد: دم (دادن هوا به ریه ها) یک شماره، نگهداشتن نفس چهار شماره، بازدم (بیرون فرستادن هوا از ریه ها) دو شماره.

۲۰- به تغذیه خود برسیم.

خوردن مناسب بسیار مهم است. زیرا انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند و کمتر دچار حالت عصبی یا فشار روانی می شویم. همیشه از مواد غذایی سبوس دار، میوه، ترکیبات کربوهیدرات، سبزیجات و حبوبات ثابت ماندن اندازه ی قند خون شده و کمتر خسته می شویم. از مصرف زیاد نمک، چربی، خوراکی های سرخ شده و مواد قندی ساده که به آزاد شدن اپی نفرین کمک و باعث عدم مقاومت بدن در برابر فشار روانی می شود خودداری کنیم. به مقدار کافی آب بنوشیم و از مصرف زیاد قهوه، چای و نوشابه های گازدار تا حد امکان پرهیز نماییم.

۲۱- با آرامش غذا بخوریم.

در هنگام غذا خوردن بهتر است از عجله کردن، گوش دادن به رادیو یا خواندن روزنامه مخصوصاً "خبرهای استرس زا پرهیز کنیم.

۲۲- روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم.

هنگامی که تحت استرس یا فشار روانی هستیم، بطور غریزی تمایل داریم که به گوشه تنهایی پناه ببریم. کاری اشتباه تر از این وجود ندارد، چون گوشه گیری باعث می شود تا حواس خود را بیشتر روی مشکلات و افکار منفی متمرکز کنیم که به جای حل آن به تشدید استرس کمک می کند.

۲۳- هیجانات سرکوب شده خود را تخلیه کنیم.

متخصصان معتقدند عمل ساده افشای خود باعث تسکین فشار روانی می شود. نوشتن احساساتمان در دفترچه یا صحبت کردن در نوار کمک می کند تا فشار روانی ناشی از رویدادهایی مثل از دست دادن شغل، شروطنی، ... کم شده و راحت تر و منطقی تر درباره راه حل های مشکلاتمان بیندیشیم.

۲۴- مثبت بیندیشیم.

مثبت فکر کردن باعث آرامش فکر می شود، که این امر می تواند با تغییرات فیزیولوژیک که هنگام بوجود آمدن استرس اتفاق می افتد، مقابله کند، بسیاری از استرس هایی که تجربه می کنیم از احساسات منفی اطرافمان ناشی می شوند. اندیشیدن به اشخاص یا چیزهایی که به آنها عشق می ورزیم آثار خوبی را برجای می گذارد.

۲۵- روی موضوع آرامش بخش تمرکز کنیم.

اگر افکارمان به دام اوضاع و احوال نگران کننده ای اسیر شد، سعی کنیم با انحراف افکار روی موضوع های آرام بخش مانند یادآوری خاطرات لذت بخش و یا دقت در تصاویر زیبا، از افکار منفی دوری کنیم.

۲۶- به زمان حال فکر کنیم.

دکتر زان بورسینکو در " پرورش روح و جسم " می نویسد: اگر بتوانیم ذهن خود را چنان پرورش دهیم که امیدها و آمال خود را کنار گذاشته و در موقع مناسب به سراغ تک تک آنها برویم، به آرامش ذهنی دست خواهیم یافت.

سایر تکنیک های **مقابله با استرس** شامل موارد زیر می باشند:

- بخندیم
- به موسیقی ملایم گوش کنیم.
- صاف بایستیم.
- برای خود ارزش قائل شویم.
- " نه " گفتن را بیاموزیم.
- به اخبار ناخوشایند توجه نکنیم.
- گاهی مسائل را رها کنیم.
- از متخصصان کمک بگیریم.
- با مدیتیشن آرامش خود را بدست آوریم.