

۷۵ اقدام برای کنترل استرس

استرس تغییر است و تغییر غیرقابل اجتناب، از این رو تلاش برای اجتناب از همه استرس‌ها غیرواقع‌بینانه می‌باشد. یادگیری کنترل استرس تنها راه ایجاد یک سبک زندگی توأم با سلامتی و شادابی می‌باشد. برخی اقدامات برای رضایت‌بخش کردن زندگی در بین این‌همه بی‌نظمی تمام‌نشده‌ی در زیر آورده شده است.

- ۱- زندگی را از الآن شروع کنید.
- ۲- در زمان حال زندگی کنید.
- ۳- درخواست دادخواهی و تظلم را متوقف کنید.
- ۴- انتظار فعلاً، تا وقتی که ... را کنار بگذارید.
- ۵- افکار و احساسات خود را یادداشت نمایید.
- ۶- پیوسته بر آنچه انجام می‌دهید آگاهی داشته باشید.
- ۷- اهداف واقعی و دست‌یافتنی را برگزینید.
- ۸- انتقادات سازنده دیگران را بپذیرید.
- ۹- دوستان خود را خردمندانه انتخاب نمایید.
- ۱۰- در مورد احساسات خود صادق باشید.
- ۱۱- آنچه را که می‌خواهید و نیاز دارید طلب کنید.
- ۱۲- با کسانی دوست شوید که خویشتن را دوست دارند.
- ۱۳- احساس تأسف به خودتان را کنار بگذارید.
- ۱۴- بر توانایی‌های خود تأکید کنید و ضعف‌های خود را به حداقل برسانید.
- ۱۵- اجازه دهید دیگران زندگی خودشان را اداره کنند.
- ۱۶- به خودتان اجازه دهید تا هراسان شکست‌ها و موفقیت‌ها باشد.
- ۱۷- استعدادها و مهارت‌های شخصی خودتان را توسعه و گسترش دهید.
- ۱۸- بیاموزید آنچه را که نمی‌توانید تغییر دهید بپذیرید.
- ۱۹- تغذیه مناسب و صحیحی داشته باشید.
- ۲۰- استراحت مناسب داشته باشید.
- ۲۱- به‌طور مرتب و منظم تمرین کنید.
- ۲۲- صحبت در مورد بدبختی‌های خود را کنار بگذارید.
- ۲۳- از توانایی‌ها و داشته‌های خود صحبت کنید.
- ۲۴- افکار مثبت داشته باشید.
- ۲۵- در مورد رشد انسان مطالعه کنید.
- ۲۶- مدیتیشن و مراقبه را یاد بگیرید.
- ۲۷- از کودکان بیاموزید.
- ۲۸- زمانی برای بوئیدن گل سرخ داشته باشید.

- ۲۹- برای بدبختی‌های خود دیگران را سرزنش نکنید .
- ۳۰- مسئولیت افکار ، احساسات و رفتارهای خود را بپذیرید .
- ۳۱- طوری لباس بپوشید که احساسات خوبی در شما ایجاد کند .
- ۳۲- تشویق کنید دیگران تا جایی که می‌توانند بهتر باشند .
- ۳۳- این فرض را کنار بگذارید که دیگران نمی‌توانند بدون شما پیشرفت کنند .
- ۳۴- احساس خوب بودن تنها زمانی که بدرد دیگران می‌خورید را کنار بگذارید .
- ۳۵- بذله‌گو و شوخ‌طبع باشید .
- ۳۶- مسئولیت‌ها را تقسیم کنید .
- ۳۷- در طلب کامیابی باشید .
- ۳۸- به دیگران گوش فرا دهید .
- ۳۹- به هنگام لزوم سازش و مصالحه نمایید .
- ۴۰- ریسک‌پذیر باشید .
- ۴۱- از پادری بودن (خود را دست کم گرفتن ، بی‌ارزش بودن) اجتناب کنید .
- ۴۲- برای رشد شخصی‌تان تصمیماتی اتخاذ کنید .
- ۴۳- تفریح و سرگرمی داشته باشید .
- ۴۴- آواز بخوانید .
- ۴۵- حرکات ریتمیک انجام دهید (برقصید) .
- ۴۶- شأن و مقام زندگی را حفظ کنید .
- ۴۷- با دیگران آن‌گونه رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود .
- ۴۸- کارها را با شور و هیجان انجام دهید .
- ۴۹- تنوعی در امورات روزمره به وجود بیاورید .
- ۵۰- اجازه ندهید دیگران شمارا به هر طرف بکشانند .
- ۵۱- کارهایی را انجام دهید که واقعاً دوست دارید برای شما انجام دهند .
- ۵۲- از نظر پزشکی و دندانپزشکی خود را چکاب کنید .
- ۵۳- هشیار باشید .
- ۵۴- کارهایتان را سازمان‌دهی کنید .
- ۵۵- در هر زمان روی یک کار متمرکز شوید .
- ۵۶- اوقاتی برای تنهایی داشته باشید .
- ۵۷- یک کتاب خوب مطالعه کنید .
- ۵۸- روی تخت لم‌داده و یک فیلم عالی را نگاه کنید .
- ۵۹- دکوراسیون منزل را تغییر دهید .
- ۶۰- محیط زندگی خود را مطبوع و راحت‌بخش سازید .

- ۶۱- مشکل خویش را امروز حل کرده و به فردا نیندازید .
- ۶۲- حد و حدودی برای خود داشته باشید .
- ۶۳- با قدردانی و حق شناسی زندگی کنید .
- ۶۴- از آنچه ندارید یا از دست داده‌اید خلاص شوید .
- ۶۵- دستگاه پیغام‌گیر خود را روشن کنید ..
- ۶۶- به صدای خود گوش فرا دهید .
- ۶۷- تشویق کنید تا دیگران برای خودشان مسئولیت داشته باشند .
- ۶۸- ملایمت و مهربانی را در خودتان و دیگران پیروانید .
- ۶۹- از روابط خود لذت ببرید .
- ۷۰- با موقعیت‌های دردناک مستقیماً برخورد کنید .
- ۷۱- از دستمزد کار خوبی که انجام داده‌اید لذت ببرید .
- ۷۲- واکنش‌هایی را که منجر به نشاط می‌شوند تکرار نمایید .
- ۷۳- در خانه لباس راحت (گشاد) بپوشید .
- ۷۴- خودتان را کاملاً دوست داشته باشید .
- ۷۵- به یاد داشته باشید که شما یک بزرگسال هستید .

ترجمه : قادر جودی

منبع : ۷۵ Tips for Managing Stress

By Dr.Susan Mendelsohn

eDiets . com